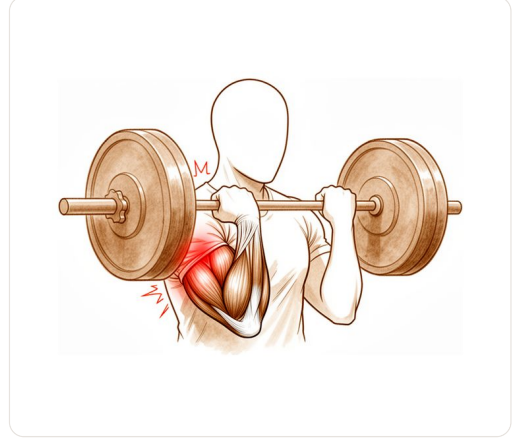


# விலகிய இருமுடிகளை சரிசெய்தல்

பிளவுபட்ட விளிம்பு இருமுடி இடுப்பின் எம்.ஆர்.ஐ: இடுப்பு (அம்பு) ரேடியல் டிபெரோசிடியில் இருந்து விலகிவிட்டது. பழுதுபார்ப்பு அதை மீண்டும் எலும்பில் இணைக்கிறது.

Kieran Hirpara © ① ④ 4.0



இந்தப் பக்கம் இயந்திரத்தால் மொழிபெயர்க்கப்பட்டது; இன்னும் மருத்துவரால் சரிபார்க்கப்படவில்லை. **ஆங்கிலப் பதிப்பே** அதிகாரப்பூர்வமானது.

## இந்த அறுவை சிகிச்சை ஏன் பரிந்துரைக்கப்பட்டது

இந்த அறுவை சிகிச்சை உங்கள் முழங்காலின் முன் பகுதியில் கிழிந்த ஒரு தண்டு சரிசெய்யப்படுகிறது. உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் அதை பரிந்துரைத்திருக்கலாம், ஏனென்றால் நீங்கள் ஒரு முழுமையான கண்ணீரைக் கொண்டிருக்கிறீர்கள், அது அறுவை சிகிச்சை அல்லாத சிகிச்சையால் மேம்படவில்லை. சில பகுதி கண்ணீரை அறுவை சிகிச்சை இல்லாமல் நிர்வகிக்க முடியும் என்றாலும், முழுமையான கண்ணீரை மீட்டெடுப்பதற்கான சிறந்த வழி அறுவை சிகிச்சை ஆகும்.

பெரும்பாலான நோயாளிகள் நன்கு குணமடைவார்கள், இருப்பினும் ஐந்தில் ஒருவருக்கு சிறிய சிக்கல் ஏற்படும், இருபது பேரில் ஒருவருக்கு பெரிய சிக்கல் ஏற்படும். இந்த அபாயங்கள் இருந்தபோதிலும், இந்த நடைமுறை உங்கள் கையின் வலிமை மற்றும் ஸ்திரத்தன்மையை மீட்டெடுப்பதில் சிறந்த நீண்ட கால முடிவுகளை வழங்குகிறது.

## அறுவை சிகிச்சைக்கு முன்

உங்கள் அறுவை சிகிச்சைக்கு முன்னர் நீங்கள் உண்ணாவிரதம் இருக்க வேண்டும், உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் அறிவுறுத்துவது போல சில மருந்துகளை நிறுத்த வேண்டும். தயவுசெய்து யாராவது உங்களை வீட்டிற்கு அழைத்துச் செல்ல ஏற்பாடு செய்யுங்கள், உங்கள் தற்போதைய அனைத்து மருந்துகளின் பட்டியலையும் கொண்டு வாருங்கள். அந்த நாளில் நீங்கள் வசதியான ஆடைகளை அணிய வேண்டும். உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் செயல்முறைக்கு முன் எக்ஸ்-கதிர்கள், எம்ஆர்ஐ, இரத்த பரிசோதனைகள் அல்லது

மயக்க பரிசோதனையை பரிந்துரைக்கலாம். இந்த சோதனைகள் நீங்கள் அறுவை சிகிச்சைக்கு பாதுகாப்பாக இருப்பதை உறுதிப்படுத்தவும், உங்கள் எலும்பு மற்றும் இரைப்பை சரிசெய்ய தயாராக இருப்பதை உறுதிப்படுத்தவும் உதவுகிறது. உங்கள் அறுவை சிகிச்சை உங்கள் முழங்கையின் முன் பகுதியில் ஒரு வெட்டு மூலம் செய்யப்படும்.

## அன்று

நீங்கள் மருத்துவமனைக்கு வந்து உங்கள் மயக்க மருத்துவரை சந்தித்து உங்கள் பராமரிப்பைப் பற்றி விவாதிப்பீர்கள். இந்த அறுவை சிகிச்சை பொது மயக்க மருந்தின் கீழ் செய்யப்படுகிறது. அறுவை சிகிச்சைக்கு நீங்கள் முழுமையாக தூங்குவீர்கள். சில நோயாளிகளுக்கு அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிந்தைய வலி நிவாரணத்திற்கான பிராந்திய நரம்புத் தடுப்பும் இருக்கலாம்; உங்கள் தனிப்பட்ட சூழ்நிலைகளின் அடிப்படையில் மயக்க மருத்துவர் நாள் தீர்மானிக்கிறார். உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் உங்களை அறுவை சிகிச்சைக்காக அறுவை சிகிச்சை அறைக்கு அழைத்துச் செல்வார். உங்கள் முழங்கை முன் ஒரு வெட்டு மூலம்.

அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு, நீங்கள் மீட்புப் பகுதியில் எழுந்திருப்பீர்கள். நீங்கள் நிலையானதாகவும் வசதியாகவும் இருக்கும் வரை அங்கேயே இருப்பீர்கள். பெரும்பாலான நோயாளிகளுக்கு தற்காலிக நரம்பு மயக்கம் போன்ற சிறிய சிக்கல்கள் உள்ளன, அவை காலப்போக்கில் மேம்படுகின்றன. பெரிய சிக்கல்கள் அரிதானவை, இது 20 நோயாளிகளில் 1 பேரை பாதிக்கிறது. உங்கள் குழு பாதுகாப்பானது என்று சொன்னவுடன் நீங்கள் வீட்டிற்குச் செல்ல தயாராக இருப்பீர்கள்.

## அறுவை சிகிச்சையின் உள்ளடக்கம்

உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் உங்கள் முழங்காலின் முன் பகுதியில் ஒரு வெட்டு செய்வார். இந்த திறந்த அணுகுமுறை காயமடைந்த இடத்திற்கு நேரடி அணுகலை அனுமதிக்கிறது. அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் சேதமடைந்த தசைகளை சுற்றியுள்ள திசுக்களிலிருந்து கவனமாக விடுவித்து அதை சுத்தம் செய்வார்.

அடுத்து, உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் உங்கள் முதுகெலும்பின் முன்னால் உள்ள எலும்பில் இடுப்பை மீண்டும் இணைப்பார். அதை நிலைநிறுத்துவதற்கு, சிறிய உலோக பொத்தான்கள் அல்லது திருகுகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. இந்த இணைப்பு முறை இடுப்பை அதன் இயல்பான நிலைக்கு மீட்டெடுக்க உதவுகிறது. பின்னர் வெட்டு தையல்களால் மூடப்படுகிறது, மேலும் அந்த பகுதியை பாதுகாக்க ஒரு பிளாஸ்டிங் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

அறுவை சிகிச்சையின் போது அருகிலுள்ள நரம்புகளை பாதுகாக்கும் அதே வேளையில், உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் இடுப்பு வலிமையை மீட்டெடுப்பதற்காக உழைப்பார்.

# அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு

உங்கள் வலி நிர்வகிக்கப்படும் மறுவாழ்வு வார்டில் நீங்கள் எழுந்திருப்பீர்கள். உங்கள் கை ஒரு வெட்டுடன் ஒரு பிணைப்புடன் ஒரு ஸ்லிங் அல்லது பிரேஸில் இருக்கும். உங்கள் விரல்களையும் மணிக்கட்டுகளையும் உடனடியாக மெதுவாக நகர்த்தலாம். இந்த அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு பெரும்பாலான நோயாளிகள் ஒரு இரவு மருத்துவமனையில் தங்கியிருக்கிறார்கள், இருப்பினும் சிலர் அதே நாளில் வீட்டிற்குச் செல்ல முடியும். முதல் 24 மணிநேரங்களுக்கு உங்களுடன் யாராவது தங்கியிருக்க வேண்டும். உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் உங்கள் பலத்தை மீட்டெடுக்க உதவும் வகையில் ஆரம்ப இயக்கத்தை அனுமதிக்கலாம். முதலில் தசை நீளமடைவதை நீங்கள் உணருவீர்கள், ஆனால் இது இயல்பானது.

## மீட்பு

பெரும்பாலான மக்கள் தங்கள் கையின் கீழ் தலையணைகளை வைத்து எளிதாக தூங்குகிறார்கள். மென்மையான இயக்கம் முக்கியமானது, ஆனால் நீங்கள் எவ்வளவு தூக்க முடியும் என்பது குறித்து உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளரின் விதிகளைப் பின்பற்ற வேண்டும்.

உங்கள் சைவ சிகிச்சையாளர் உங்கள் வலிமை திரும்பும்போது இந்த படிகள் மூலம் உங்களுக்கு வழிகாட்டுவார். வலி குறைந்ததும் சாப்பிடுவது அல்லது பல் துலக்குவது போன்ற இலகுவான அன்றாட பணிகளை நீங்கள் செய்யலாம். இருப்பினும், உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் அவ்வாறு செய்ய அனுமதிக்கும் வரை நீங்கள் வாகனம் ஓட்டவோ அல்லது கனமான பொருட்களை தூக்கவோ முடியாது.

வாரங்கள் செல்ல செல்ல, இறுக்கம் குறைந்து, உங்கள் பிடிப்பு வலுவடைகிறது. உங்கள் கை குணமடையும் போது நீங்கள் படிப்படியாக வேலை மற்றும் விளையாட்டுக்குத் திரும்புவீர்கள். ஒவ்வொருவரும் தங்கள் சொந்த வேகத்தில் குணமடைகிறார்கள், எனவே உங்கள் காலவரிசை மற்றவர்களிடமிருந்து மாறுபடலாம். இந்த பயணத்தின் ஒவ்வொரு அடியிலும் உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் மற்றும் பிசியோ குழு உங்களுக்கு வழிகாட்டும்.

## என்ன தவறு நடக்கலாம்

பெரும்பாலான நோயாளிகள் நன்றாக இருக்கிறார்கள், ஆனால் எப்போதாவது பிரச்சினைகள் ஏற்படலாம். உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணரும் குழுவும் எந்தவொரு பிரச்சினையையும் ஆரம்பத்தில் கண்டறிய உங்களை உன்னிப்பாகக் கண்காணிப்பார்கள்.

நீங்கள் ஒரு ஆழமான, துடிக்கும் வலியைக் கவனிக்கலாம், இது எளிய வலி நிவாரண மருந்துகளால் எளிதாக்கப்படாது. இது ஒரு பெரிய பிரச்சினையின் அறிகுறியாக இருக்கலாம். இது நடந்தால் நீங்கள் உடனடியாக கிளிניக்கை அழைக்க வேண்டும்.

நரம்பு சேதம் என்பது ஒரு அறியப்பட்ட ஆபத்து, குறிப்பாக புதிதாக பயிற்சி பெற்ற அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்களுக்கு. உங்கள் முதுகெலும்பு அல்லது கையில் நீங்கள் மயக்கம், நடுக்கம் அல்லது உணர்வு இழப்பை உணரலாம். இந்த சிறிய நரம்பு பிரச்சினைகளில் பெரும்பாலானவை காலப்போக்கில் தானாகவே தீர்க்கப்படுகின்றன, ஆனால் உங்கள் அடுத்த மதிப்பாய்வில் ஏதேனும் விசித்திரமான உணர்வுகளை நீங்கள் குறிப்பிட வேண்டும்.

சில நேரங்களில், மூட்டுக்குச் சுற்றியுள்ள மென்மையான திசுக்களில் கூடுதல் எலும்பு உருவாகலாம். இது ஹெட்டரோடோபிக் ஆஸிஃபிகேஷன் என்று அழைக்கப்படுகிறது. நீங்கள் ஒரு கடினமான கட்டி உணரலாம் அல்லது உங்கள் கை இறுக்கமாக இருப்பதைக் கவனிக்கலாம். இது நடந்தாலும், உங்கள் கை வலிமை பொதுவாக இயல்பாக இருக்கும். நீங்கள் ஒரு புதிய கடினமான இடத்தை அல்லது வரையறுக்கப்பட்ட இயக்கத்தை உணர்ந்தால் உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளரிடம் தெரிவிக்கவும்.

உங்களுக்கு ஆழமான தொற்று இருந்தால், காயத்திலிருந்து சிவப்பு பரவுவதை நீங்கள் காணலாம் அல்லது திடீரென வீக்கம் மற்றும் வெப்பத்தை உணரலாம். இது தீவிரமானது. நீங்கள் அவசர சிகிச்சை பிரிவுக்குச் செல்ல வேண்டும் அல்லது உடனடியாக உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளரை அழைக்க வேண்டும்.

இந்த பக்கத்தில் உள்ள சிக்கல்கள் அட்டவணை வழக்கமான விகிதங்களை பட்டியலிடுகிறது நீங்கள் விவரங்களை விரும்பினால்.

## எப்போது எங்களை அழைக்க வேண்டும்

உங்களுக்கு காய்ச்சல், அதிகரிக்கும் சிவப்பு, அல்லது உங்கள் காயத்திலிருந்து வெளியேற்றப்பட்டால் எங்களை அழைக்கவும். திடீரென்று கடுமையான வலி, உங்கள் கன்றுக்குட்டியில் வீக்கம் அல்லது மூச்சுத் திணறல் ஆகியவற்றை நீங்கள் உணர்ந்தால் அவசரநிலைக்குச் செல்லுங்கள். உங்கள் கையில் உணர்வை இழந்துவிட்டால் அல்லது உங்கள் கையை நகர்த்த முடியாவிட்டால் உடனடியாக உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளரைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். சிறிய நரம்பு பிரச்சினைகள் பெரும்பாலும் தீர்க்கப்பட்டாலும், திடீர் மாற்றங்கள் சரிபார்க்கப்பட வேண்டும். பெரும்பாலான நோயாளிகள் நன்கு குணமடைகிறார்கள், ஆனால் இந்த அறிகுறிகளுக்கு அவசர சிகிச்சை தேவை.