

டிஸ்டல் டிரிசெப்சு டெண்டன் முறிவு

டிஸ்டல் டிரிசெப்சு முறிவு: டிரிசெப்சு தண்டு முழங்கையின் பின்புறத்தில் இருந்து கிழிகிறது, பெரும்பாலும் ஒரு கனமான தள்ளல் அல்லது வீழ்ச்சியின் போது.

Kieran Hirpara © ① ④ 4.0



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

நீங்கள் என்ன உணர்கிறீர்கள்

உங்கள் மேல் கையின் பின்புறத்தில் உள்ள பெரிய தசை டிரைசெப்சு ஆகும். முழங்காலின் புள்ளி (ஓலெக்ரான்) மீது நங்கூரங்கள் மற்றும் நீங்கள் அனுமதிக்கிறது உங்கள் கையை நேராக்குங்கள். அந்த இடுப்பு எலும்பிலிருந்து பிரிக்கப்படும்போது, காயம் பொதுவாக ஒரே நேரத்தில் நிகழ்கிறது: பெரும்பாலும் ஒரு நீட்டப்பட்ட கையில் ஒரு வீழ்ச்சி, அல்லது ஒரு கனமான தூக்குதல் அல்லது திடீரென்று வழி கொடுக்கும் தள்ளுதல்.

[அடிக்குறிப்புகள்] பின்பு அந்த பகுதி வீங்கிக் காயமடைகிறது, மற்றும் முழங்காலின் பின்புறம் மென்மையான. நீங்கள் நேராக முயற்சி போது மிகவும் சொல்லும் அறிகுறி பலவீனம் உள்ளது ஈர்ப்பு அல்லது எதிர்ப்பு எதிராக கைஃ ஒரு கதவை திறந்து தள்ளுதல், வெளியே அழுத்தி சில நேரங்களில் நீங்கள் (அல்லது உங்கள் மருத்துவர்) ஒரு மென்மையான இடைவெளியை உணரலாம் அல்லது இடுப்புப் பகுதியின் ஒரு பகுதி மட்டுமே கிழிந்திருந்தால், நீங்கள் சிலவற்றை வைத்திருக்கலாம் வலி மற்றும் பலவீனம் இருப்பினும் வலி மற்றும் பலவீனத்தை சரிசெய்யும் சக்தி உள்ளது.

இது ஒரு அசாதாரண காயம் (டிரிசெப்சு அனைத்து குறைவாக அடிக்கடி உடைந்து உள்ளது உடலின் தண்டுகள்), இது ஒரு பகுதியாக ஏன் அது முதல் ஒரு நேரத்தில் தவறவிட முடியும் மதிப்பீடு.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

த்ரிசெப்ஸ் இடுப்பு பகுதி அல்லது முற்றிலுமாக அதன் இணைப்பிலிருந்து விலகிவிட்டது ஒரு முழுமையான கண்ணீர் தசை இனி உறுதியாக இணைக்கப்பட்டுள்ளது என்று பொருள் எலும்பு, அதனால் அது உருவாக்குகிறது சக்தி இனி முழங்கையை நேராக வையுங்கள். ஒரு பகுதியளவு பிளவு சில இழைகளை இணைத்து விடுகிறது, எனவே சில வலிமை உள்ளது.

இந்த கண்ணீர் கிட்டத்தட்ட எப்போதும் தசை சுமை போது இடுப்பு ஏற்படுகிறது கடினமாக சுருங்குகிறது: கை நீங்கள் மிகவும் நேரத்தில் வளைக்க கட்டாயப்படுத்தப்படுகிறது எடுத்துக்காட்டாக, அதைச் சரிசெய்யவோ அல்லது வலுப்படுத்தவோ முயற்சிப்பது. சில விஷயங்கள் இடுப்பை இது ஆண்களில் மிகவும் பொதுவானது, குறிப்பாக அனபோலிக் ஸ்டிராய்டு பயன்பாடு இடுப்புகளை பலவீனப்படுத்துகிறது மற்றும் அங்கீகரிக்கப்பட்ட அபாயம்; மற்றும் ஸ்டிராய்டு ஊசிகள் முழங்கை சுற்றி, மீண்டும் மீண்டும் முழங்கை (olecranon) நீடித்த சிறுநீரக நோய் போன்ற சில மருத்துவ நிலைமைகள் சில சமயங்களில் ஒரு சிறிய எலும்புத் துண்டு இடுப்புடன் இழுக்கப்படுகிறது, இது உண்மையில் மருத்துவர்கள் எக்ஸ்-ரே மூலம் நோயறிதல்.

நாம் என்ன செய்ய முடியும்

முதல் படி நோயறிதலை உருவாக்குவது. பரிசோதனையுடன், ஒரு எக்ஸ்-ரே எலும்பின் அந்த அடையாளத் தகடுகளைத் தேடுவதற்காக எடுக்கப்படுகிறது, மற்றும் ஒரு மீயொலி அல்லது எம்ஆர்ஐ ஸ்கேன் பொதுவாக கண்ணீர் பகுதி அல்லது முழுமையானதா என்பதை உறுதிப்படுத்த பயன்படுகிறது. எவ்வளவு தூரம் இடுப்பு பின்னோக்கி இழுக்கப்பட்டுள்ளது.

பின்னர் சிகிச்சையானது எவ்வளவு தசை பிளவுபட்டுள்ளது மற்றும் எவ்வளவு நீங்கள் பயன்படுத்த வேண்டும் என்பதைப் பொறுத்தது கை:

- **சிறிய பகுதியளவு கண்ணீர்** (அரை இடுப்புக்கும் குறைவானது) குறைந்த உடல் ரீதியான தேவைகளை அடிக்கடி அறுவை சிகிச்சை இல்லாமல் நிர்வகிக்க முடியும்: சற்று வளைந்த முழங்காலுடன் ஒரு ஸ்பிளெண்டில், அதைத் தொடர்ந்து படிப்படியாக மீண்டும் இயக்கம் மற்றும் வலுவூட்டல்.
- **முழுமையான கண்ணீர்**, பகுதியளவு கண்ணீர் உங்களை பலவீனமாக விட்டு, மற்றும் செயலில் கண்ணீர் அல்லது உடல் ரீதியாக தேவைப்படும் நபர்களுக்கு பொதுவாக அறுவை சிகிச்சையால் சிகிச்சையளிக்கப்படுகிறது இது வலுவான தையல்களைக் கொண்டு செய்யப்படுகிறது சிறிய எலும்பு சுரங்கங்கள் வழியாக அல்லது இடுப்பை மீண்டும் அதன் தடம் மீது நிலைநிறுத்துவதன் மூலம் சிறப்பு உட்செலுத்துதல்களுடன். முன்கூட்டியே சரிசெய்தல், இடுப்பு வடுக்கள் மற்றும் குறுகிய, சிறந்த விளைவு கொடுக்கிறது.

எதிர்பார்ப்பது என்ன

துண்டிக்கப்பட்ட ட்ரைசெப்சு தண்டு சரியான நேரத்தில் சரிசெய்யப்பட்டால், விளைவுகள் பொதுவாக மிகவும் நல்லது: பெரும்பாலான மக்கள் வலுவான, நம்பகமான முழங்கை நீட்டிப்பு மற்றும் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு முழங்கை சில நாட்களுக்கு பாதுகாக்கப்படுகிறது பல வாரங்களுக்குப் பிறகு படிப்படியாக அணிதிரட்டப்பட்டு, பின்னர் வலுவூட்டப்பட்டது. கனமான பொருட்களை தூக்குவதில் முழுமையாகத் திரும்புவதற்கு சில வாரங்களுக்குப் பதிலாக சில மாதங்கள் ஆகும். வேகத்தை வழிநடத்தும்.

எந்தவொரு செயல்பாட்டையும் போலவே, சில அபாயங்கள் உள்ளன. இடுப்பு மீண்டும் பிளவுபடுகிறது (மீண்டும் பிளவுபடுகிறது), அதனால்தான் பாதுகாப்பு மற்றும் ஒரு படிப்படியான திரும்ப சுவை பொருள், மற்றும் குணமடையும் பிரச்சினைகள் சருமம் முழங்கை மேல், அங்கு திசு மெல்லியதாக உள்ளது. தசைகள் புனரமைக்கப்படும் போது தற்காலிக பலவீனம் என்பது மீட்டிக்கான இயல்பான பகுதியாகும்.

யாரையாவது எப்போது பார்க்க வேண்டும்

- அ முழங்கையின் பின்புறத்தில் திடீர் வலி அல்லது வெடிப்பு ஒரு வீழ்ச்சி அல்லது ஒரு கனமான பிறகு உடனடியாக மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.
- முழங்கைகளை நேராக வைப்பதில் சிரமம் அல்லது பலவீனம் ஈர்ப்பு சக்திக்கு எதிராக அல்லது எதிர்ப்பு, அல்லது அந்த கையில் ஒரு நாற்காலியில் இருந்து தள்ள முடியவில்லை.
- அ மென்மையான இடைவெளி அல்லது சரிவு நீங்கள் முழங்காலின் மேல் உணர் முடியும்.
- தொடர்ச்சியான வலி மற்றும் முழங்காலின் பின்புறத்தில் பலவீனம் நீங்கள் இன்னும் கை நேராக முடியும் கூட; ஒரு பகுதி கண்ணீர் இந்த நடத்த முடியும் முந்தைய மதிப்பீடு அதிக சிகிச்சை விருப்பங்களையும் சிறந்த முடிவுகளையும் தருகிறது.