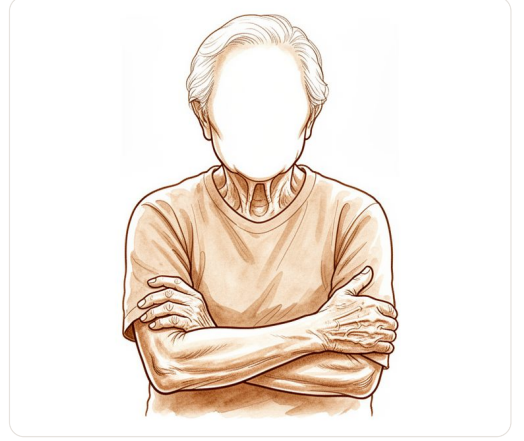


# முழங்கை மூட்டுநிறைவு

அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு முழங்காலின் எக்ஸ்-ரே உலோக புரோதெசிஸ் சேதமடைந்த மூட்டு மேற்பரப்பை மாற்றுகிறது.

Kieran Hirpara © ① ② ③ 4.0



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

## இந்த அறுவை சிகிச்சை ஏன் பரிந்துரைக்கப்பட்டது

உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் முழங்கை ஆர்த்தோபிளாஸ்டி பரிந்துரைத்துள்ளார், இது முழங்கை மாற்று என்றும் அழைக்கப்படுகிறது, ஏனெனில் உங்கள் மூட்டு வலி மற்றும் இறுக்கம் அறுவை சிகிச்சை அல்லாத சிகிச்சையால் மேம்படவில்லை. இந்த அறுவை சிகிச்சை பொதுவாக இறுதி கட்ட கீல்வாதம், கடுமையான அதிர்ச்சி அல்லது ரியூமாதோய்டு கீல்வாதம் உள்ள நோயாளிகளுக்கு வழங்கப்படுகிறது, அவர்கள் செயல்பாட்டை இழந்து தங்கள் முழு இயக்க வரம்பிலும் வலியை அனுபவிக்கிறார்கள். ஓய்வு அல்லது ஊசி போன்ற அறுவை சிகிச்சை அல்லாத விருப்பங்கள் முதலில் முயற்சிக்கப்பட்டாலும், இந்த முறைகள் இனி நிவாரணம் அளிக்காதபோது அறுவை சிகிச்சை பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

இந்த அறுவை சிகிச்சையின் முக்கிய நோக்கம் வலியைக் குறைப்பதும் உங்கள் கையை நகர்த்துவதற்கான திறனை மேம்படுத்துவதும் ஆகும். இது குறிப்பிடத்தக்க செயல்பாட்டு முன்னேற்றம் தேவைப்படும் நோயாளிகளுக்கு வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது மற்றும் அதனுடன் தொடர்புடைய அபாயங்களை புரிந்துகொள்கிறது. உங்கள் குறிப்பிட்ட நிலைமைக்கு ஒரு தீர்வு தேவைப்படுவதால் உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் இந்த நடைமுறையைத் தேர்ந்தெடுத்திருக்கலாம்.

## அறுவை சிகிச்சைக்கு முன்

உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் எலும்பு அல்லது மென்மையான திசு விவரங்களைக் காண வேண்டுமானால் உங்களுக்கு எக்ஸ்-கதிர்கள் தேவைப்படும், சில நேரங்களில் ஒரு சிடி ஸ்கேன் அல்லது எம்ஆர்ஐ தேவைப்படும். அறுவை சிகிச்சைக்கு முன் நீங்கள் உண்ணாவிருந்த இரக்க வேண்டும் மற்றும் உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர்

அறிவுறுத்துவது போல் சில மருந்துகளை நிறுத்த வேண்டும். உங்கள் தற்போதைய மருந்துகளின் பட்டியலை மருத்துவமனைக்கு கொண்டு வாருங்கள். நீங்கள் சொந்தமாக ஓட்ட முடியாது என்பதால் யாராவது உங்களை வீட்டிற்கு அழைத்துச் செல்ல ஏற்பாடு செய்யுங்கள். உங்கள் நியமனத்திற்கு வசதியான, தளர்வான ஆடைகளை அணியுங்கள். உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் உங்கள் முழங்கை மீது ஒரு திறந்த வெட்டு மூலம் அறுவை சிகிச்சையை மேற்கொள்வார். நீங்கள் அறுவை சிகிச்சைக்கு பொருத்தமாக இருப்பதை உறுதிப்படுத்த உங்களுக்கு இரத்த பரிசோதனைகள் மற்றும் மயக்கமருந்து மதிப்பாய்வு தேவைப்படலாம்.

## அன்று

நீங்கள் மருத்துவமனைக்கு வந்து உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளரைச் சந்தித்து எல்லாம் தயாராக இருப்பதை உறுதிப்படுத்துவீர்கள். பின்னர் உங்கள் வலி நிவாரணத் திட்டத்தைப் பற்றி விவாதிக்க மயக்க மருத்துவரைப் பார்ப்பீர்கள். 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 குறித்து முடிவு செய்கிறார்.

நீங்கள் அறுவை சிகிச்சை அறைக்கு கொண்டு செல்லப்படுவீர்கள், அங்கு உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் உங்கள் முழங்கை மீது ஒரு வெட்டு செய்கிறார். இந்த நடைமுறையின் போது குழு உங்கள் நரம்புகளையும் இரத்த நாளங்களையும் கவனமாக பாதுகாக்கும். அறுவை சிகிச்சை முடிந்ததும், நீங்கள் மீட்பு பகுதியில் எழுந்திருப்பீர்கள். உங்கள் வலியைக் கண்காணித்து, ஒரு வார்டுக்குச் செல்வதற்கு முன்பு நீங்கள் நிலையானவர் என்பதை உறுதிப்படுத்தும் போது நீங்கள் அங்கு ஓய்வெடுப்பீர்கள்.

## அறுவை சிகிச்சையின் உள்ளடக்கம்

உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் உங்கள் முழங்காலின் மீது ஒரு வெட்டு செய்வார். இந்த திறந்த அணுகுமுறை அவர்களுக்கு இழைகள், மூட்டு முன் மற்றும் எலும்பு கட்டமைப்புகளை தெளிவாகக் காண உதவுகிறது. உங்கள் வலியை ஏற்படுத்தும் அணிந்த மூட்டு மேற்பரப்புகளை அவர்கள் அகற்றுவார்கள்.

அடுத்து, உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் இந்த சேதமடைந்த மேற்பரப்புகளை உலோக மற்றும் பிளாஸ்டிக் பாகங்களுடன் மாற்றுவார். இந்த புதிய பாகங்கள் இயக்கத்தை மீட்டெடுக்க ஒரு கீல் போல செயல்படுகின்றன. உங்கள் குறிப்பிட்ட தேவைகளைப் பொறுத்து, அவை ஒரு இணைக்கப்பட்ட வடிவமைப்பைப் பயன்படுத்தலாம், இது ஒரு கீல் போல செயல்படுகிறது அல்லது உங்கள் சொந்த இழைகளின் நிலைத்தன்மையை நம்பியிருக்கும் ஒரு இணைக்கப்படாத வடிவமைப்பைப் பயன்படுத்தலாம். அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் புதிய பகுதிகளை உங்கள் எலும்பில் இணைப்பார், இதனால் அவை இடத்தில் இருக்கும்.

இறுதியாக, வெட்டு தையல்களால் மூடப்படுகிறது. குணமடையும் போது அதைப் பாதுகாக்க உங்களுக்கு ஒரு பிணைப்பு இருக்கும். இந்த நடைமுறை வலியைக் குறைக்கவும், உங்கள் முழங்கை எவ்வாறு நகர்கிறது என்பதை மேம்படுத்தவும் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது.

## அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு

நீங்கள் ஒரு மீட்பு வார்டில் எழுந்திருப்பீர்கள், அங்கு உங்கள் குழு உங்கள் வலியை நிர்வகிக்கும். உங்கள் முழங்கை ஒரு பிணைப்பில் மூடப்பட்டு ஒரு ஸ்லிங் அல்லது பிராஸ் மூலம் ஆதரிக்கப்படும். இந்த அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு பெரும்பாலான நோயாளிகள் ஒரு இரவு மருத்துவமனையில் தங்கியிருக்கிறார்கள், இருப்பினும் சிலர் அதே நாளில் வீட்டிற்குச் செல்ல முடியும். உங்களுக்கு உதவ முதல் 24 மணிநேரங்களுக்கு யாராவது உங்களுடன் தங்க வேண்டும். இந்த திறந்த அறுவை சிகிச்சையைச் செய்ய உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் முழங்கை மீது ஒரு வெட்டுவைப்பார். உங்கள் மீட்பு திட்டத்தின் ஒரு பகுதியாக உங்கள் கையை ஆரம்பத்தில் நகர்த்தத் தொடங்குவீர்கள்.

## மீட்பு

அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு முதல் சில நாட்களில் நீங்கள் சில வலியையும் வீக்கத்தையும் உணருவீர்கள். உங்கள் முழங்கை மீது திறந்த வெட்டுக்களில் இருந்து உங்கள் உடல் குணமடைவதால் இது இயல்பானது. இந்த அசௌகரியத்தை குறைக்க பனி மற்றும் மருந்துகளைப் பயன்படுத்துவதில் உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் உங்களுக்கு வழிகாட்டுவார். வீக்கம் குறையும்போது, வலி படிப்படியாக நிர்வகிக்கப்படுவதை நீங்கள் கவனிப்பீர்கள்.

நீங்கள் மென்மையான இயக்கத்தைத் தொடங்கும் போது உங்கள் கையைப் பாதுகாக்க ஒரு ஸ்லிங் அல்லது பிராஸ் அணிவீர்கள். உங்கள் பிசியோதெரபிஸ்ட் மூட்டுக்கு அழுத்தம் கொடுக்காமல் இயக்கத்தை மீட்டெடுக்க எளிய பயிற்சிகளை உங்களுக்குக் கற்பிப்பார். உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் உங்களை அனுமதித்தவுடன், சாப்பிடுவது அல்லது அலங்கரிப்பது போன்ற இலகுவான தினசரி பணிகளை வீட்டிலேயே செய்யலாம். உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் உங்கள் கை போதுமானதாக இருப்பதை உறுதிப்படுத்தும் வரை கனமான தூக்குதல் அல்லது தள்ளுவதைத் தவிர்க்கவும்.

தூக்கம் ஆரம்பத்தில் வித்தியாசமாக உணரலாம். உங்கள் முழங்கைகளை வசதியாக வைத்திருக்கவும், வீக்கத்தைக் குறைக்கவும் தலையணைகளுடன் உங்களை ஆதரிக்க வேண்டியிருக்கலாம். உங்கள் இயக்க வரம்பு திரும்பும்போது, அதிக நிலைகளில் தூங்குவது எளிதாக இருக்கும். உங்கள் மீட்பு பயணம் தனித்துவமானது, எனவே உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் மற்றும் பிசியோதெரபிஸ்ட் உங்கள் உடலுக்கான குறிப்பிட்ட படிகளில் உங்களுக்கு வழிகாட்டுவார்கள்.

## என்ன தவறு நடக்கலாம்

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

நோய்த்தொற்றுக்கள் எளிமையான வலி நிவாரண மருந்துகளால் குணமடையாத ஆழமான வலியை ஏற்படுத்தலாம் அல்லது உங்கள் காயத்திலிருந்து பரவும் சிவப்பை ஏற்படுத்தலாம். உங்கள் வெட்டுக்களில் இருந்து தொடர்ச்சியான வடிகால் இருப்பதை நீங்கள் கவனித்தால், உடனடியாக உங்கள் மருத்துவமனையை அழைக்கவும், ஏனெனில் இது பெரும்பாலும் ஆழமான நோய்த்தொற்றைக் குறிக்கிறது.

நரம்பு எரிச்சல் உங்கள் முதுகெலும்பிலோ அல்லது கரத்திலோ மயக்கம், மயக்கம், அல்லது எரியும் உணர்வு போன்ற உணர்வை ஏற்படுத்தலாம். இந்த அறிகுறிகளை நீங்கள் அனுபவித்தால், உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளரிடம் உடனடியாக சொல்லுங்கள், இதனால் அவர்கள் நரம்பு நிலையை சரிபார்க்க முடியும்.

உங்கள் முழங்கை நிலையற்றதாக உணரலாம், தளர்வானதாக உணரலாம் அல்லது அது இடத்திலிருந்து விலகிச் செல்வது போல உணரலாம். இது திடீரென மூட்டு வழிவகுக்கும் உணர்வாக நிகழலாம். இதுபோன்ற ஏதேனும் நிலையற்ற தன்மையை உங்கள் பராமரிப்பு குழுவுக்கு தாமதமின்றி தெரிவிக்கவும்.

நீங்கள் ஒரு புதிய அரைக்கும் உணர்வை உணரலாம் அல்லது உங்கள் முழங்காலில் கிளிக் செய்வதைக் கேட்கலாம். இது மூட்டுக்குள் உடைந்து போவதை அல்லது உள்வைப்பு கூறுகளில் ஏதேனும் சிக்கலைக் குறிக்கலாம். அடுத்த மறுபரிசீலனையில் இதைக் கொண்டு வாருங்கள் அல்லது அது வேதனையாகிவிட்டால் விரைவில்.

உங்கள் கையை நீங்கள் பயன்படுத்தும் போது மீண்டும் ஏற்படும் ஆழமான வலியை உள்வைப்பு தளர்த்தினால் ஏற்படலாம். இந்த வகையான வலியை நீங்கள் உணர்ந்தால், மேலதிக சோதனைகளைப் பற்றி விவாதிக்க உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணரைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

மேல் கை எலும்பு அல்லது முன் கை எலும்பு முறிவு திடீரென கூர்மையான வலி மற்றும் வீக்கத்துடன் ஏற்படலாம். நீங்கள் ஒரு முறிவை சந்தேகித்தால், உடனடியாக அவசர சிகிச்சை பிரிவுக்குச் செல்லுங்கள்.

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

## எப்போது எங்களை அழைக்க வேண்டும்

உங்களுக்கு காய்ச்சல், அதிகரிக்கும் சிவத்தல், அல்லது உங்கள் காயத்திலிருந்து வடிகால் இருந்தால் எங்களை அழைக்கவும். திடீரென கடுமையான வலி, புதிய மயக்கம், அல்லது உங்கள் முழங்கை நகர்த்த இயலாமை ஆகியவை அவசர கவனம் தேவை. உங்களுக்கு கன்று எலும்பு வீக்கம் அல்லது மூச்சுத் திணறல் இருந்தால் அவசரநிலைக்குச் செல்லுங்கள்.

இந்த அறிகுறிகள் தொற்று அல்லது இரத்த உறைவுகளை குறிக்கலாம். 7% நோயாளிகள் தொற்றுநோயை எதிர்கொள்கிறார்கள் மற்றும் 11% நரம்பு பிரச்சினைகள் உள்ளன, நாங்கள் ஆரம்பத்தில் சிக்கல்களைக் கண்டுபிடிக்க விரும்புகிறோம். உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் பாதுகாப்பாக இருக்க உங்களுக்கு உதவ இங்கே இருக்கிறார்.