

# முழங்கை நிலையற்ற தன்மை

முழங்காலின் தசைப்பொருட்கள் அல்லாநர் மற்றும் ரேடியல் பக்கவாட்டு தசைப்பொருட்கள் முக்கிய நிலைப்படுத்திகள் ஆகும்.

Kieran Hirpara © ① ② ③ 4.0



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

## நீங்கள் என்ன உணர்கிறீர்கள்

உங்கள் முழங்கை இடத்திலிருந்து நழுவுவதை அல்லது இடமளிப்பதை நீங்கள் உணரலாம். இந்த உணர்வு பெரும்பாலும் நீங்கள் பொருட்களை அடையும்போது அல்லது பொருட்களை தூக்கும்போது ஏற்படுகிறது. வலி கூர்மையானது மற்றும் திடீரென்று இருக்கலாம், அல்லது அது ஒரு ஆழமான வலியைப் போல உணரலாம். சட்டைக்குள் நுழைவது அல்லது பிராவைப் பிணைக்க உங்கள் முதுகுக்குப் பின்னால் செல்வது போன்ற தினசரி பணிகளுக்கு உங்கள் கையைப் பயன்படுத்திய பிறகு வலி மோசமாக இருப்பதை நீங்கள் கவனிக்கலாம். பாதிக்கப்பட்ட பக்கத்தில் தூங்குவது அசௌகரியத்தை மோசமாக்குகிறது, மற்றவர்கள் காலையில் எழுந்தவுடன் விறைப்பை உணர்கிறார்கள்.

உங்கள் முழங்கை எலும்புகளை ஒன்றாக வைத்திருக்கும் இழைகளுக்கு ஏற்படும் சேதங்களால் இந்த நிலையற்ற தன்மை பெரும்பாலும் ஏற்படுகிறது. இந்த இழைகள் வலுவான பட்டைகள் போல செயல்படுகின்றன, உங்கள் மூட்டு நிலையானதாக இருக்கும். அவை காயமடைந்தால், உங்கள் முழங்கை சீராக நகராமல் போகலாம். உங்கள் கையை வளைக்கும்போது அல்லது நிமிர்ந்து நிற்கும்போது நீங்கள் தளர்வான உணர்வை அல்லது “பிடிக்கும்” உணர்வை அனுபவிக்கலாம். இது எளிய இயக்கங்களை கடினமாக்கும். எடுத்துக்காட்டாக, ஒரு கதவு கைப்பிடியை திருப்புவது அல்லது ஒரு கிளாஸ் தண்ணீரை ஊற்றுவது சங்கடமாக இருக்கலாம் அல்லது பாதுகாப்பற்றதாக இருக்கலாம், ஏனெனில் உங்கள் முழங்கை நிலையானதாக இருக்குமா என்று உங்களுக்குத் தெரியவில்லை.

சில சந்தர்ப்பங்களில், வலி மூட்டுக்குள் மட்டுமல்ல, முதுகெலும்பிலும் பரவுகிறது. நீங்கள் இதை டென்னிஸ் முழங்காலுடன் குழப்பமடையலாம், இது முழங்காலின் வெளிப்புறத்தில் வலி. இருப்பினும், ஓய்வு இருந்தபோதிலும் வலி நீடித்தால், அது அடிப்படை நிலையற்ற

தன்மையுடன் தொடர்புடையதாக இருக்கலாம். செயல்பாட்டிற்குப் பிறகு மூட்டுக்குச் சுற்றி வீக்கம் அல்லது வெப்பத்தை நீங்கள் கவனிக்கலாம். அன்றாட பணிகள் சவாலானதாக மாறும்போது விரக்தியடைவது பொதுவானது. உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் இந்த அறிகுறிகளை கவனமாக பரிசோதனை மற்றும் இமேஜிங் சோதனைகள் மூலம் சரியாகப் புரிந்துகொள்ள உதவுவார்.

உங்கள் முழங்கை எவ்வாறு நகர்கிறது என்பதை நீங்கள் நன்கு அறிந்திருக்கலாம். மூட்டு நகராமல் தடுக்க சில நிலைகளை நீங்கள் தவிர்க்கலாம். இந்த எச்சரிக்கையானது காலப்போக்கில் கடினத்தன்மைக்கு வழிவகுக்கும். நீங்கள் முன்பு செய்ததைப் போல உங்கள் கையை முழுமையாக நிமிர்ந்து அல்லது வளைக்க முடியாது என்பதை நீங்கள் காணலாம். இந்த இயக்கம் இழப்பு வழக்கமான நடவடிக்கைகளைச் செய்வதற்கான உங்கள் திறனை பாதிக்கும். இந்த உணர்வுகளைப் புரிந்துகொள்வது நிலைத்தன்மையையும் வசதியையும் மீட்டெடுப்பதற்கான சரியான சிகிச்சையைப் பெறுவதற்கான முதல் படியாகும்.

## உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

உங்கள் முழங்கை ஒரு சிக்கலான கீறல் ஆகும், இது இரண்டு வகையான ஆதரவை நம்பியுள்ளது. நிலையான நிலைப்படுத்திகள் வலுவான கயிறுகளைப் போல செயல்படும் எலும்புகள் மற்றும் இழைகள் ஆகும். டைனமிக் நிலைப்படுத்திகள் எல்லாவற்றையும் இடத்தில் வைத்திருக்க இழுக்கும் தசைகள் ஆகும். இந்த பாகங்கள் சரியான ஒத்திசைவில் ஒன்றாக வேலை செய்ய வேண்டும். அவை அவ்வாறு செய்யாதபோது, உங்கள் முழங்கை நிலையற்றதாகிவிடும்.

இந்த நிலையற்ற தன்மை பெரும்பாலும் எலும்புகள் மற்றும் இழை நிலைப்படுத்திகளுக்கு சேதத்தை ஏற்படுத்துகிறது. இழைகள் கூட்டு ஒன்றாக வைத்திருக்கும் திசுக்களின் தடிமனான பட்டைகள் ஆகும். பல சந்தர்ப்பங்களில், காயம் சுழற்சி நிலையற்ற தன்மையை ஏற்படுத்துகிறது. இதன் பொருள் எலும்புகள் பின்னோக்கி மற்றும் பக்கவாட்டாக இயல்பற்ற திசைகளில் வளைகின்றன. உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் இந்த குறிப்பிட்ட வளைக்கும் சக்திகளை நிலைத்தன்மையை மீட்டெடுக்க வேண்டும். ஒரு திசையில் மட்டுமே சிகிச்சையளிக்கப்பட்டால், முழங்கை இன்னும் தளர்வானதாகவோ அல்லது வலியாகவோ உணரக்கூடும்.

எலும்பு முனைகளில் மென்மையான உறைவாக இருக்கும் பட்டை மீது அழுத்தம் அதிகரிக்கக்கூடும். காலப்போக்கில், இந்த உடைந்துபோதல் மற்றும் கண்ணீர் மூட்டுவலிக்கு வழிவகுக்கும். இந்த அறிகுறிகள் மூட்டுவின் கட்டமைப்பு ஒருமைப்பாடு பாதிக்கப்பட்டுள்ளதாக உங்கள் உடலின் சமிக்ஞையாகும்.

சில நேரங்களில், ஆரோக்கியமான, நெகிழ்வான முழங்காலுக்கும் உண்மையிலேயே நிலையற்ற முழங்காலுக்கும் இடையில் வேறுபடுத்துவது கடினம். சோனோகிராபி மட்டும் எப்போதும் இந்த வேறுபாட்டைச் செய்ய முடியாது. அதனால்தான் உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் ஒரு முழுமையான மருத்துவ வரலாறு மற்றும் உடல் பரிசோதனையை நம்பியிருக்கிறார். எந்த நிலைப்படுத்திகள் தோல்வியடைகின்றன என்பதைக் குறிக்கும் குறிப்பிட்ட இயக்க முறைகளை அவர்கள் தேடுகிறார்கள்.

சிகிச்சையானது இந்த சேதமடைந்த ஆதரவுகளை சரிசெய்ய அல்லது மாற்றுவதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது. இடுப்பு பழுதுபார்ப்பு திருப்திகரமான முடிவுகளைத் தரும், இது கிட்டத்தட்ட முழு வளைவு இயக்கத்தை மீட்டெடுக்க உதவுகிறது. மிகவும் சிக்கலான சந்தர்ப்பங்களில், மூட்டு சக்திகளை சமநிலைப்படுத்த புனரமைப்பு தேவைப்படலாம். நோக்கம் எப்போதும் அசாதாரண திருப்பத்தை நிறுத்தி, உங்கள் முழங்கையின் இயற்கையான இயக்கவியலை மீட்டெடுப்பதாகும்.

## நாம் என்ன செய்ய முடியும்

உங்கள் நிலைத்தன்மைக்கான பயணம் கவனமான கண்காணிப்பு மற்றும் மென்மையான இயக்கத்துடன் தொடங்குகிறது. எளிய முழங்கை இடமாற்றங்களுக்கு, உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் ஒரு விரிவான மருத்துவ மதிப்பீட்டை மேற்கொள்வார் மற்றும் தொடர்ச்சியான ரேடியோகிராஃபிக் பின்தொடர்வை உத்தரவிடுவார். இது மீண்டும் இடத்திலிருந்து விலகிச் செல்லாமல் மூட்டு சரியாக குணமடைவதை உறுதி செய்கிறது. உங்கள் இடமாற்றம் எளியதாக இருந்தால், கன்சர்வேடிவ் சிகிச்சை பெரும்பாலும் நல்ல மருத்துவ மற்றும் செயல்பாட்டு முடிவுகளுக்கு வழிவகுக்கிறது. இயக்கத்தை மீட்டெடுக்க நீங்கள் ஒரு பிசியோதெரபிஸ்ட்டுடன் இணைந்து செயல்படுவீர்கள். முழங்கை வளைவு மற்றும் முன்கை சுழற்சியின் முழு வளைவை மீண்டும் பெறுவதே குறிக்கோள். இந்த செயல்முறைக்கு நீங்கள் நேரம் கொடுக்க வேண்டும். உங்கள் இழைகள் குணமடைந்து உங்கள் தசைகள் வலிமையைப் பெறுவதால் பொறுமை முக்கியம்.

வலி அல்லது இறுக்கம் தொடர்ந்தால், உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் மருத்துவ மேலாண்மை விருப்பங்களைப் பற்றி விவாதிக்கலாம். இந்த சிகிச்சைகள் அழற்சியைக் குறைப்பதையும், குணமடையும் போது மூட்டுகளைப் பாதுகாப்பதையும் நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளன. அறிகுறிகளை நிர்வகிக்க உதவும் ஊசிகளை நீங்கள் பெறலாம். கார்டிசோன் ஊசிகள் குறுகிய காலத்தில் வீக்கம் மற்றும் வலியைக் குறைக்கலாம். ஹைலூரோனிக் அமில ஊசிகள் மூட்டுகளை உயவுவதற்கு உதவக்கூடும், இருப்பினும் நீண்டகால நன்மைக்கான சான்றுகள் வேறுபடுகின்றன. பிளேட்லெட்-பணக்கார பிளாஸ்மா (பிஆர்பி) ஊசிகள் குணமடைய உங்கள் சொந்த இரத்த கூறுகளைப் பயன்படுத்துகின்றன, ஆனால் முடிவுகள் நபருக்கு நபர் மாறுபடலாம். இந்த விருப்பங்கள் கட்டமைப்பு நிலையற்ற தன்மையை சரிசெய்யாது, ஆனால் நீங்கள் மறுவாழ்வில் கவனம் செலுத்தும்போது தினசரி நடவடிக்கைகளை வசதியாக செய்யலாம்.

தற்காப்பு பராமரிப்பு அதன் வரம்பை எட்டியபோது அல்லது ஸ்திரமின்மை சிக்கலானதாக இருக்கும்போது அறுவை சிகிச்சை பரிசீலிக்கப்படுகிறது. நீங்கள் இரு திசைகளிலும் ஸ்திரமின்மையை இணைத்திருந்தால், ஸ்திரத்தன்மையை மீட்டெடுக்க அறுவை சிகிச்சை அவசியம். உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் தையல்-டேப் அதிகரிப்பு அல்லது தையல் நங்கூரங்களைப் பயன்படுத்தி பக்கவாட்டு பக்கவாட்டு இழைகளை சரிசெய்யலாம். தாமதமாக ஸ்திரமின்மைக்கு, அவர்கள் உங்கள் உடலின் மற்றொரு பகுதியிலிருந்து ஒரு தசை கிராப்டைப் பயன்படுத்தி இழைகளை மறுகட்டமைக்கலாம். முழங்கை இறுக்கமாகவோ அல்லது அன்கிலோஸ் செய்யப்பட்டதாகவோ இருக்கும் கடுமையான சந்தர்ப்பங்களில், பழுதுபார்ப்புடன் இணைக்கப்பட்ட வெளிப்புற ஃபிக்ஸேட்டரைப் பயன்படுத்தலாம். குறிப்பிடத்தக்க எலும்பு இழப்பு அல்லது லிங்கமெண்டஸ் சேதனம் உள்ள

நோயாளிகளுக்கு, மேலதிக ஸ்திரமின்மையைத் தடுக்க ஒரு இணைக்கப்பட்ட முழங்கை ஆர்த்தோபிளாஸ்டிசி (இணை

## எதிர்பார்ப்பது என்ன

உங்கள் முன்னோக்கு உங்கள் முழங்கை நிலையற்ற தன்மை எளிமையானதா அல்லது சிக்கலானதா என்பதைப் பொறுத்தது. எளிய இடமாற்றங்கள் பெரும்பாலும் பழமைவாத பராமரிப்புடன் நன்கு குடியேறுகின்றன. பெரும்பாலான நோயாளிகள் தங்கள் அறிகுறிகளை முழுமையாக நீக்குவதைக் காண்கின்றனர். நீங்கள் வழக்கமாக முழங்கை வளைவு மற்றும் முன்கை சுழற்சியின் கிட்டத்தட்ட முழு வளைவை மீண்டும் பெறலாம். செயல்பாட்டு முடிவுகள் பொதுவாக நல்லது.

சிக்கலான உறுதியற்ற தன்மை என்பது உங்கள் மூட்டு ஒன்றாக வைத்திருக்கும் எலும்புகள் மற்றும் இழைகளுக்கு அதிக சேதத்தை ஏற்படுத்துகிறது. இந்த வகை சிகிச்சையளிப்பது கடினம். நவீன நுட்பங்களுடன் கூட, கடினமான வழக்குகளில் முடிவுகள் சவாலானதாக இருக்கலாம். நீங்கள் தொடர்ச்சியான உறுதியற்ற தன்மை, கடினத்தன்மை, வலி அல்லது அதிர்ச்சிக்கு பிந்தைய கீல்வாதம் ஆகியவற்றை எதிர்கொள்ளலாம். ஆரம்ப காயத்திற்குப் பிறகு இந்த சிக்கல்கள் நீண்ட காலம் நீடிக்கும்.

நீங்கள் சிறிய பக்கவாட்டு முழங்கை நிலையற்ற தன்மையைக் கொண்டிருந்தால், நீங்கள் இணைப்பு பிளிகேஷன் போன்ற குறிப்பிட்ட நடைமுறைகள் மூலம் நிவாரணத்தைக் காணலாம். இரண்டு வருட இடைநிலைப் பின்தொடர்தலில், நோயாளிகள் அகநிலை திருப்தி மற்றும் நேர்மறையான மருத்துவ முடிவுகளைப் பற்றி தெரிவிக்கின்றனர். இணைப்பு பழுது அல்லது புனரமைப்பு தேவைப்படும் கடுமையான சந்தர்ப்பங்களில், ஸ்திரத்தன்மையை மீட்டெடுப்பதே குறிக்கோள். தையல்-டேப் அதிகரிப்பு என்பது ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடிய செயல்பாட்டு முடிவுகளைத் தரும் ஒரு விருப்பமாகும். இந்த நடைமுறைகளுக்கான மறுபயன்பாட்டு விகிதம் மற்ற கூட்டு உறுதிப்படுத்தும் அறுவை சிகிச்சைகளுடன் ஒப்பிடத்தக்கது.

சிக்கலான முழங்கை காயங்களுக்கான நீண்டகால முடிவுகள் தெரியவில்லை என்பதை அறிந்து கொள்வது முக்கியம். அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு பல ஆண்டுகள் என்ன நடக்கும் என்பதைக் கணிக்க போதுமான தரவு எங்களிடம் இல்லை. சில சந்தர்ப்பங்களில், இழைகள் காலப்போக்கில் போதுமான அளவு குணமடையவோ அல்லது இறுக்கவோ முடியாது. ரேடியல் ஹெட் புரோதெஸிஸை அகற்றிய ஐந்து ஆண்டுகளுக்குப் பிறகும் பிரச்சினைகள் ஏற்படலாம்.

முழங்கை நிலையான மற்றும் மாறும் நிலைப்படுத்திகளை நம்பியுள்ளது. இவை தோல்வியுற்றால், மூட்டு நம்பமுடியாததாகிவிடும். எளிய இடமாற்றங்களுக்கு சரியான குணமடைவதை உறுதிசெய்ய விரிவான மதிப்பீடு மற்றும் தொடர்ச்சியான ரேடியோகிராஃபிக் பின்தொடர்தல் தேவைப்படுகிறது. சிக்கலான வழக்குகளுக்கு பெரும்பாலும் நிலைத்தன்மையை மீட்டெடுக்க பிந்தைய பக்கவாட்டு மற்றும் பிந்தைய நடுத்தர திசைகளில் அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படுகிறது.

உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் உங்கள் குறிப்பிட்ட காயம் வடிவத்திற்கு திட்டத்தை வடிவமைப்பார். நீங்கள் அறுவை சிகிச்சை அல்லாத மேலாண்மை அல்லது அறுவை சிகிச்சையைத் தேர்வுசெய்தாலும், நெருக்கமான கண்காணிப்பு அவசியம். ஆரோக்கியமான மற்றும் ஹைப்பர்மொபைல் மூட்டுகளுக்கு இடையில் அசோகிராஃபி புறநிலையாக வேறுபடுத்த முடியாது, எனவே உங்கள் மருத்துவ வரலாறு மற்றும் பரிசோதனை முக்கியம். பொறுமை தேவைப்படும் மீட்டிக்கு தயாராக இருங்கள். பல நோயாளிகள் நன்றாக இருக்கும்போது, சிலர் தொடர்ந்து அறிகுறிகளை அனுபவிக்கிறார்கள். உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் இந்த சாத்தியக்கூறுகளை யதார்த்தமான எதிர்பார்ப்புகளுடன் வழிநடத்த உதவுவார்.

## யாரையாவது எப்போது பார்க்க வேண்டும்

உங்கள் முழங்கை வலி தொடர்ச்சியாக இருந்தால் உங்கள் GP ஐப் பார்வையிடவும். நீங்கள் பலவீனம், நிலையற்ற தன்மை அல்லது உங்கள் மூட்டு பூட்டுகள் அல்லது வழிவகுத்தால் நிபுணர் மதிப்பாய்வைக் கேளுங்கள். உங்கள் தூக்கம் அல்லது வேலையில் அறிகுறிகள் தலையிட்டால் கவனிப்பை நாடுங்கள். ஒரு அதிர்ச்சிகரமான நிகழ்வுக்குப் பிறகு திடீரென மோசமடைவது கவனம் தேவை. சிக்கலான நிலையற்ற தன்மை முக்கியமான எலும்பு மற்றும் இழை நிலைப்படுத்திகளை உள்ளடக்கியது. எளிய இடமாற்றங்களுக்கு விரிவான மருத்துவ மதிப்பீடு மற்றும் தொடர்ச்சியான ரேடியோகிராஃபிக் பின்தொடர்தல் தேவை. ஆரோக்கியமான மற்றும் ஹைப்பர்மொபைல் மூட்டுகளுக்கு இடையில் சோனோகிராஃபி புறநிலையாக வேறுபடுத்த முடியாது. துல்லியமான நோயறிதலுக்கு முழுமையான மருத்துவ வரலாறு மற்றும் பரிசோதனை முக்கியம்.