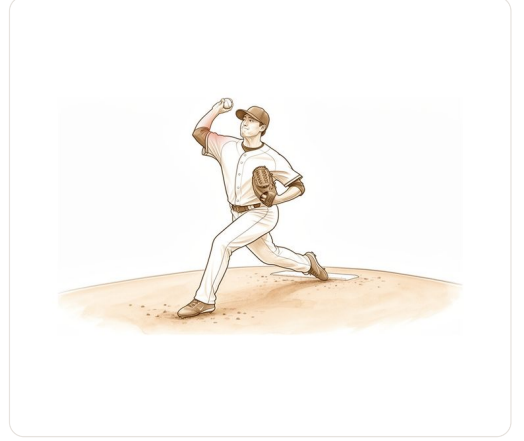


முதுகெலும்பு பக்கவாட்டு இணைப்பு காயம் (டோமி ஜான் காயம்)

உன்னார் பக்கவாட்டு இழை (டோமி ஜான்) காயம்: எறியும் போது மீண்டும் மீண்டும் வால்ஜஸ் அழுத்தம் முழங்கையின் உள் பக்கத்தில் உள்ள இழைகளை அழுத்துகிறது.

Kieran Hirpara © 4.0



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

நீங்கள் என்ன உணர்கிறீர்கள்

நீங்கள் நிறைய வீசினால் (பேஸ்பால், ஈட்டி, அல்லது வலுவான overhead கொண்டு எந்த விளையாட்டு எறிதல்), நீங்கள் முழங்காலின் உள் பகுதியில் வலி அல்லது வலியை உணரலாம். பெரும்பாலும் அதிகபட்ச முயற்சி எடுக்கும் தருணத்தில், உங்கள் கை துடிப்பதற்கு சற்று முன்னர் அது தோன்றும் பல வீசுபவர்கள் அதை ஒரு ஆழமான, எரிச்சலூட்டும் வலி என்று விவரிக்கிறார்கள் வலது முழங்காலின் உட்புறத்தில் எலும்பு கட்டி மீது.

மற்ற பொதுவான துப்பு உங்கள் வீசுதல் மாற்றங்கள் உள்ளது. நீங்கள் ஒரு பிட் இழக்க வேகம், உங்கள் வீசுதல்கள் தங்கள் வழக்கமான துல்லியம் இழக்க அல்லது "பாப்", அல்லது நீங்கள் வெறுமனே முடியாது சில நேரங்களில் வலி படிப்படியாக அதிகரிக்கும் ஒரு பருவத்தில்; எப்போதாவது ஒரு ஒற்றை வீசுதல் ஒரு கூர்மையான வலி அல்லது ஒரு "பாப்" மற்றும் முழங்கை திடீரென்று நிலையற்றதாகவோ அல்லது பயனற்றதாகவோ உணர்கிறது.

சிலருக்கு நமைச்சல், மயக்கம் அல்லது ஊசிகள் மற்றும் ஊசிகள் ஓடுவது போன்ற உணர்வுகள் ஏற்படும். வளையம் மற்றும் சிறிய விரல்கள். அது ஒரு நரம்பு வலது கடந்து ஏனெனில் நடக்கிறது உள் முழங்காலின் பின்னால், மற்றும் அந்த பகுதியில் வீக்கம் அல்லது நிலையற்ற தன்மை அது.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

திசுக்களின் வலுவான இசைக்குழு **முதுகெலும்பு பக்கவாட்டு இழை (UCL)** உட்கார்ந்து உங்கள் முழங்கையின் உட்புறம். அதன் வேலை முழங்கை திறந்து இருந்து இடைவெளி நிறுத்த உள்ளது சக்தி அந்த வழியில் அதை தள்ளுகிறது போது உள் பக்க, ஒரு இயக்கம் என்று **வால்சு**. எறிதல் மிகப்பெரிய, தொடர்ச்சியான அழுத்தத்தை சரியாக இந்த இழை மீது செலுத்துகிறது. கடினமான வீச்சு அதை சிறிது நீட்டிக்கிறது, மற்றும் ஆயிரக்கணக்கான வீசுகிறது மீது இழை முடியும் மெதுவாக நொறுங்கி, மெல்லியதாகி, பலவீனமடைகிறது. அரிதாக, ஒரு வன்முறை வீச்சு அதைக் கிழிக்கிறது.

UCL சேதமடைந்தால், அது இனி முழங்கையை உறுதியாகப் பிடிக்க முடியாது, அதனால் மூட்டு எறிந்து சுமைகள் கீழ் தளர்வான ஒரு பகுதி ஆகிறது. அந்த தளர்வான காரணம் என்ன வலி, வேகம் மற்றும் கட்டளை இழப்பு, மற்றும் சில நேரங்களில் நரம்பு அறிகுறிகள். இது அதே காயம் பிரபலமாக உள்ளது **"டோமி ஜான்"**, முதல் பெயரிடப்பட்டது பேஸ்பால் பிட்சர் அதை அறுவை சிகிச்சை மூலம் புனரமைத்து மீண்டும் வீசுவதற்கு.

இது பெரும்பாலும் ஒரு வீசுதல்-விளையாட்டாளர் காயம் என்பதை அறிந்து கொள்வது அவசியம். மீண்டும் மீண்டும் தலைகீழாக வீசுதல் செய்யாத மக்கள், ஒரு சேதமடைந்த UCL அரிதாக அன்றாட வாழ்க்கையில் பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்துகிறது, ஏனெனில் சாதாரண நடவடிக்கைகள் சுமை இல்லை பிட்ச் செய்யும் விதத்தில் லிங்கமென்ட்.

நாம் என்ன செய்ய முடியும்

சரியான சிகிச்சை லிங்கமென்ட் எவ்வளவு மோசமாக சேதமடைந்துள்ளது என்பதைப் பொறுத்தது, மேலும் நீங்கள் உயர் மட்ட வீசுதல் திரும்ப வேண்டும் என்பதை பற்றி.

அறுவை சிகிச்சை அல்லாத சிகிச்சை முதலில் பகுதி அல்லது குறைந்த தரமான கண்ணீர், மற்றும் போட்டியிடத் தேவையில்லாத எவரும். இது ஓய்வு காலத்தை குறிக்கிறது வீசுவதில் இருந்து, பின்னர் கவனமாக மறுவாழ்வு திட்டத்தை மீண்டும் கட்டியெழுப்புகிறது முதுகெலும்பு, தோள்பட்டை மற்றும் மையத்தில் வலிமை, வீசுதல் இயக்கவியல் சரிசெய்கிறது, மற்றும் நீங்கள் ஒரு கட்டமைக்கப்பட்ட "எறிதல் திட்டம்" மூலம் படிப்படியாக எறிந்து மீண்டும் கொண்டு. பிளேட்லெட் நிறைந்த பிளாஸ்மா (PRP) போன்ற பொருட்களின் ஊசிகள் சில நேரங்களில் குணமடைய ஊக்குவிக்க வழங்கப்பட்டது, ஆனால் அவர்கள் உதவ என்று ஆதாரம் இன்னும் உள்ளது நிச்சயமற்றது.

அறுவை சிகிச்சை முற்றிலும் கிழிந்த போது கருதப்படுகிறது, அல்லது மறுவாழ்வு ஒரு அர்ப்பணிப்புள்ள வீசுபவர் மலை திரும்ப பெற அனுமதிக்கவில்லை. இரண்டு முக்கிய செயல்பாடுகள் உள்ளன:

- **UCL புனரமைப்பு ("டோமி ஜான் அறுவை சிகிச்சை")**. சேதமடைந்த இழை பொதுவாக உங்கள் சொந்த முதுகெலும்பு அல்லது கால் பகுதியிலிருந்து எடுக்கப்பட்ட இடுப்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சை மூலம் புனரமைக்கப்பட்டது, ஒரு புதிய, வலுவான இழை உருவாக்க சிறிய எலும்பு சுரங்கங்கள் வழியாக நூல். எறிபவர்களுக்கு நீண்ட காலமாக நிறுவப்பட்ட, நிரூபிக்கப்பட்ட செயல்பாடு ஆகும்.

- **ஒரு உள் பிரேஸ் கொண்டு UCL பழுது.** தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட இளம் விளையாட்டு வீரர்களில் எலும்பின் ஒரு முனையில் லிங்கமென்ட் சுத்தமாக இழுக்கப்பட்டுள்ளது (முழுவதுமாக), அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் லிங்கமென்டை பின்னோக்கி தைத்து, வலுவான நாடா. இது விரைவாக வீசுவதற்கு அனுமதிக்கிறது, மற்றும் சரியான வகையான கண்ணீருக்காக ஒதுக்கப்பட்டுள்ளது.

இரண்டு அறுவை சிகிச்சைகளிலும் அறுவை சிகிச்சையாளர் முழங்காலின் உட்புறத்தில் உள்ள நரம்பையும் சரிபார்க்கிறார் அது எரிச்சலடைந்தால் அதைப் பாதுகாக்கிறது அல்லது நகர்த்துகிறது.

எதிர்பார்ப்பது என்ன

அறுவை சிகிச்சைக்கு உட்படுத்தப்பட்ட பெரும்பாலான வீசுபவர்களுக்கு, முன்னோக்கு உண்மையிலேயே நல்லது: பெரிய பெரும்பாலானோர் தங்கள் முந்தைய எறிதல் நிலைக்குத் திரும்புகிறார்கள், இருப்பினும் அது பொறுமை தேவைப்படுகிறது. புனரமைப்பு (டோமி ஜான்) என்பது பொதுவாக ஒரு கட்டத்தில் ஒரு கட்டத்தில் மீட்கப்படுவதைக் குறிக்கிறது. ஒரு ஆண்டு அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட போட்டி தூக்கி முன், போது உள் வலது நோயாளிக்கு brace விரைவாக இருக்க முடியும். எந்த வழியில், மறுபிரவேசம் இயக்கப்படுகிறது ஒரு நீண்ட, கட்டமைக்கப்பட்ட மறுவாழ்வு திட்டத்தின் மூலம், அறுவை சிகிச்சையின் மூலம் மட்டும் அல்ல; பின்னடைவுகளுக்கு முக்கிய காரணம் பின்னோக்கிச் செல்வதுதான்.

மீட்பு உலகளாவியது என்று உத்தரவாதம் இல்லைஃ ஒரு சிறிய எண்ணிக்கையிலான விளையாட்டு வீரர்கள் இல்லை அதே நிலைக்கு திரும்புதல், மற்றும் நரம்பு அறிகுறிகள் அல்லது கிராப்ட் சில நேரங்களில் தேவை ஆனால் ஒரு தெளிவான நோயறிதல், சரியான சிகிச்சை தேர்வு, மற்றும் மறுவாழ்வு, இந்த காயம் முடிவுகளை மிகவும் பலனளிக்கும் ஒன்றாகும் விளையாட்டு அறுவை சிகிச்சையில்.

யாரையாவது எப்போது பார்க்க வேண்டும்

- **வீசுகையில் உள் முழங்கை வலி**, குறிப்பாக அது மீண்டும் வந்து கொண்டே இருந்தால் ஒரு பருவத்தில் மோசமாகி வருகிறது.
- **அ உங்கள் வீசுதல் வேகம், துல்லியம் அல்லது சகிப்புத்தன்மை குறைகிறது** நீங்கள் முடியாது என்று ஓய்வெடுப்பதன் மூலம் அசைக்கவும்.
- திடீரென **"பாப்" அல்லது உள் முழங்கையில் கூர்மையான வலி** ஒரு வீசுதலின் போது, பிறகு கை பலவீனமாக அல்லது நிலையற்றதாக உணரப்படும்.
- **மூச்சுத் திணறல், நமைச்சல் அல்லது பலவீனம்** மோதிரத்தில் மற்றும் சிறிய விரல்கள்.
- **இளம் அல்லது வளர்ந்து வரும் வீச்சாளரின் உள் முழங்கை வலி:** ஒரு குழந்தையின் வளர்ச்சித் தட்டு அதே வீசுதல் அழுத்தத்தால் காயமடையலாம் மற்றும் உடனடி மதிப்பீடு தேவைப்படுகிறது.