

# கோல்ப் வீரரின் முழங்கை

கோல்ப் வீரரின் முழங்கை: உங்கள் மணிக்கட்டு மற்றும் விரல்களை வளைக்கும் தசைகள் உங்கள் முழங்கையின் உட்புறத்தில் ஒரு எலும்பு முடக்குடன் இணைகின்றன, மேலும் அதிகப்படியான பயன்பாடு எலும்பை சந்திக்கும் இடத்தில் வலி மற்றும் சிதைவை ஏற்படுத்துகிறது.

Kieran Hirpara © ① ④ 4.0



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

## நீங்கள் என்ன உணர்கிறீர்கள்

உங்கள் முழங்காலின் உட்புறப் பகுதியில் வலி மற்றும் இறுக்கத்தை நீங்கள் அனுபவிக்கலாம். இந்த பகுதி நடுத்தர இடுப்பு எபிகோண்டைல் என்று அழைக்கப்படுகிறது. இந்த அசௌகரியம் பெரும்பாலும் பொதுவான நெகிழ்வு மூலத்தில் உள்ள சிக்கல்களிலிருந்து உருவாகிறது, இது உங்கள் முதுகெலும்பு தசைகள் எலும்புடன் இணைகிறது. இந்த வலி உங்கள் அன்றாட நடவடிக்கைகளை கட்டுப்படுத்துகிறது மற்றும் எளிய இயக்கங்களை கடினமாக்குகிறது என்பதை நீங்கள் கவனி்க்கலாம்.

உங்கள் கையைப் பயன்படுத்திய பிறகு வலி பெரும்பாலும் வெடிக்கிறது. பிடிப்பது அல்லது தூக்குவது சம்பந்தப்பட்ட பணிகள் கூர்மையான வலியைத் தூண்டக்கூடும். உங்கள் முதுகுக்குப் பின்னால் ஒரு பிராவைப் பிணைக்க அல்லது சட்டைக்குள் நுழைவது போன்ற அன்றாட நடவடிக்கைகளைச் செய்வது உங்களுக்கு கடினமாக இருக்கலாம். பாதிக்கப்பட்ட பக்கத்தில் தூங்குவது கூட சங்கடமாகி, உங்கள் ஓய்வை சீர்குலைக்கும். தனிமைப்படுத்தப்பட்ட முழங்கை காயங்கள் அரிதானவை மற்றும் எலும்பு முறிவுகள் பெரும்பாலும் மென்மையான திசு சேதத்தை குறிக்கின்றன என்பதால், உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் நோயறிதலை உறுதிப்படுத்தவும் மற்ற சிக்கல்களைத் தவிர்க்கவும் இந்த அறிகுறிகளை மதிப்பீடு செய்வார்.

வலி நீடித்திருக்கலாம் என்றாலும், அதை நிர்வகிக்க பயனுள்ள வழிகள் உள்ளன. தோல் வழக்கமான ஃப்ளெக்ஸர் தோற்றம் வெளியீடு போன்ற சிகிச்சை விருப்பங்கள், வலி மற்றும் செயல்பாட்டில் குறிப்பிடத்தக்க மற்றும் நிலையான முன்னேற்றங்களை வழங்குவதாக நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. இந்த நன்மைகள் பொதுவாக 1 ஆண்டு பின்தொடர்தல் காலத்தில் பராமரிக்கப்படுகின்றன. இணைப்பு இடத்தில் வலியின் மூலத்தை நிவர்த்தி செய்வதன்

மூலம், உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் உங்கள் கையை சங்கடமின்றி பயன்படுத்தும் திறனை மீட்டெடுப்பதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளார். இந்த அணுகுமுறை உங்கள் சாதாரண வழக்கத்திற்கு அதிக எளிதாகவும் நம்பிக்கையுடனும் திரும்ப உதவுகிறது.

## உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

கோல்ஃபர்'ஸ் முழங்கை என்பது உங்கள் முழங்கையின் உள் பக்கத்தில் உள்ள இடுப்புகளில் உடைந்துபோய் சேதமடைவதாகும். இந்த இடுப்புகள் உங்கள் முழங்கை தசைகளை உங்கள் முழங்கையின் உட்புறத்தில் உள்ள எலும்பு முட்டுடன் இணைக்கின்றன, இது நடுத்தர எபிகோண்டைல் என்று அழைக்கப்படுகிறது. இந்த இடுப்புகளை நீங்கள் பொருட்களைப் பிடிக்கவும் உங்கள் மணிக்கட்டை வளைக்கவும் உதவும் தடிமனான கயிறுகளாக நினைத்துப் பாருங்கள்.

நீங்கள் மீண்டும் மீண்டும் கனமான பொருட்களை தூக்கும்போது அல்லது மீண்டும் மீண்டும் பிடிக்கும் இயக்கங்களைச் செய்யும்போது, இந்த கயிறுகள் அதிக சுமை எடுக்கின்றன. காலப்போக்கில், இந்த அழுத்தம் இடுப்பு இழைகளில் சிறிய கண்ணீரை ஏற்படுத்துகிறது. உடல் இந்த கண்ணீரை சரிசெய்ய முயற்சிக்கிறது, ஆனால் நிலையான திரிபு முழு குணமடைவதைத் தடுக்கிறது. இது பொதுவான வளைக்கும் தோற்றத்தில் அழற்சி மற்றும் வலியை ஏற்படுத்துகிறது, இது இந்த தசைகள் எலும்புடன் இணைக்கும் குறிப்பிட்ட இடமாகும்.

இந்த சேதமடைந்த திசுவின் நேரடி விளைவாக நீங்கள் உணரும் வலி. நீங்கள் எதையாவது தூக்கவோ அல்லது உங்கள் முன் காலை சுழற்றவோ முயற்சிக்கும்போது, சேதமடைந்த தசைகள் எலும்பை நோக்கி நீட்டப்படுகின்றன. இது உள் முழங்காலில் கூர்மையான வலி அல்லது மந்தமான வலியைத் தூண்டுகிறது. அந்த பகுதி தொடுவதற்கு மென்மையாக உணரக்கூடும்.

சில சந்தர்ப்பங்களில், சேதம் நாள்பட்டதாகிறது. இடுப்பு அமைப்பு பலவீனமடைகிறது, நீங்கள் ஓய்வெடுக்கும்போது கூட வலி நீடிக்கும். இதனால்தான் எளிய ஓய்வு பெரும்பாலும் நீடித்த நிவாரணத்தை அளிக்காது. திசு குணமடைய நேரம் தேவை, ஆனால் அன்றாட நடவடிக்கைகள் அதை மீட்டெடுப்பதற்கு முன்பு மீண்டும் காயப்படுத்துகின்றன.

உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் ஒரு சரும வழக்கமான ஃப்ளெக்ஸர் தோற்றம் வெளியீடு என்று அழைக்கப்படும் ஒரு நடைமுறையை பரிந்துரைக்கலாம். இந்த சிகிச்சையில் இடுப்பின் இறுக்கமான, சேதமடைந்த பகுதியை கவனமாக விடுவிப்பது அடங்கும். இது ஒரு பாதுகாப்பான மற்றும் பயனுள்ள விருப்பமாகும், இது 1 ஆண்டு பின்தொடர்தல் காலத்தில் வலி மற்றும் செயல்பாட்டில் குறிப்பிடத்தக்க மற்றும் நிலையான முன்னேற்றங்களை வழங்குகிறது. காயமடைந்த பகுதியில் உள்ள பதற்றத்தை நீக்குவதன் மூலம், இந்த நடைமுறை இடுப்பை சரியாக குணப்படுத்த உதவுகிறது மற்றும் உங்கள் கையை வலி இல்லாமல் பயன்படுத்தும் திறனை மீட்டெடுக்கிறது.

## நாம் என்ன செய்ய முடியும்

கோல்ஃபர்ஸ் முழங்காலின் பெரும்பாலான வழக்குகள் நேரம் மற்றும் கவனிப்புடன் மேம்படுகின்றன. கன்சர்வேடிவ் மேலாண்மை என்பது எளிய காயங்களுக்கான தங்கத் தரமாகும். நீங்கள் கையை ஓய்வெடுத்து வலியை ஏற்படுத்தும் இயக்கங்களைத் தவிர்ப்பதன் மூலம் தொடங்கலாம். குணமடையும் தசைகளை ஆதரிக்க உங்கள் முழங்காலுக்கு அருகிலுள்ள தசைகளை வலுப்படுத்த உடலியியல் சிகிச்சை உதவுகிறது. இந்த அணுகுமுறை பலருக்கு வேலை செய்கிறது, தூக்கி எறிவதிலிருந்து லேசான நிலையற்ற தன்மை உள்ளவர்கள் உட்பட. உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் ஒரு முழங்கை யு.சி.எல் காயம் முன்கணிப்பு மதிப்பெண்ணைப் பயன்படுத்தலாம். அறுவை சிகிச்சையற்ற மேலாண்மையில் நீங்கள் வெற்றி பெறுவீர்களா என்று கணிக்க. இது தேவையற்ற அறுவை சிகிச்சையைத் தவிர்க்க உதவுகிறது.

ஓய்வு மற்றும் சிகிச்சை போதுமானதாக இல்லாவிட்டால், உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் மருத்துவ விருப்பங்களைப் பற்றி விவாதிக்கலாம். இவற்றில் வீக்கம் மற்றும் அசைவ கரியத்தை குறைக்க வலி மருந்துகள் மற்றும் அழற்சி எதிர்ப்பு மருந்துகள் அடங்கும். ஊசிகள் மற்றொரு விருப்பமாகும். கோர்டிசோன் ஊசிகள் அழற்சியைக் குறைப்பதன் மூலம் குறுகிய கால நிவாரணத்தை வழங்கலாம். ஹைலூரோனிக் அமிலம் அல்லது பிளேட்லெட் நிறைந்த பிளாஸ்மா (பிஆர்பி) ஊசிகள் குணப்படுத்துவதைத் தூண்டுவதற்கு உதவக்கூடும், இருப்பினும் அவற்றின் நீண்டகால விளைவுகள் மாறுபடும். டென்னிஸ் முழங்கைக்கு, இது ஒத்த அறிகுறிகளைப் பகிர்ந்து கொள்கிறது, பயன்படுத்தப்படும் சிகிச்சையைப் பொருட்படுத்தாமல் 6 மாதங்களுக்குள் பெரும்பாலான வழக்குகள் தீர்க்கப்படுகின்றன. கோல்பர் முழங்கைக்கு, தோல் வழக்கமான ஃப்ளெக்டர் தோற்றம் வெளியீடு வலி மற்றும் செயல்பாட்டில் குறிப்பிடத்தக்க மற்றும் நிலையான முன்னேற்றங்களை வழங்குகிறது மற்றும் 1 ஆண்டு பின்தொடர்தல் காலத்தின் போது. உங்கள்

உங்கள் முழங்கை நிலையற்றதாக இருந்தால் அல்லது 50 முதல் 60 டிகிரிக்கு அப்பால் அதை நகர்த்த முடியாவிட்டால், அது இடத்திலிருந்து நழுவாமல் இருந்தால் மட்டுமே அறுவை சிகிச்சை கருதப்படுகிறது. அறுவை சிகிச்சையின் நோக்கம் உங்கள் முழங்கைகளை பாதுகாப்பாக நகர்த்துவதற்கும் வலிமையை மீட்டெடுப்பதற்கும் கிழிந்த திசுக்களை சரிசெய்வதாகும். அனுபவம் வாய்ந்த கைகளில், முழங்கை ஆர்த்ரோஸ்கோபி போன்ற நடைமுறைகள் பாதுகாப்பானவை மற்றும் பயனுள்ளவை. அறுவை சிகிச்சை அல்லாத அணுகுமுறைகளுக்கு நீங்கள் பதிலளிக்கவில்லை என்றால், டென்னிஸ் முழங்கைக்கான அறுவை சிகிச்சை 90% க்கு அருகிலுள்ள திருப்தி விகிதங்களை வழங்குகிறது. எந்தவொரு நடைமுறையின் குறிப்பிட்ட அபாயங்கள் மற்றும் நன்மைகள் குறித்து உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் உங்களுடன் விவாதிப்பார்.

## எதிர்பார்ப்பது என்ன

கோல்ஃபர்ஸ் முழங்கை என்பது உங்கள் முழங்கையின் உட்புறத்தில் உள்ள இழைகள் எரிச்சலூட்டும் ஒரு நிலை. பலருக்கு, இந்த வலி மற்றும் கடினத்தன்மை நீடிக்கும்.

இருப்பினும், சிகிச்சை ஒரு தெளிவான பாதையை வழங்குகிறது. நீங்கள் பொதுவான நெகிழ்வு தோற்றத்தை அறுவை சிகிச்சை மூலம் விடுவித்தால், வலி மற்றும் செயல்பாடு இரண்டிலும் குறிப்பிடத்தக்க மற்றும் நிலையான முன்னேற்றங்களை எதிர்பார்க்கலாம். இந்த நன்மைகள் குறுகிய காலமாக இல்லை; அவை ஒரு முழு 1 ஆண்டு பின்தொடர்தல் காலத்தின் மூலம் நீடிக்கும். மற்ற முறைகளால் நிவாரணம் கிடைக்காதவர்களுக்கு இந்த நடைமுறை பாதுகாப்பான மற்றும் பயனுள்ள விருப்பமாக கருதப்படுகிறது.

குணமடைதல் என்பது பொறுமை தேவைப்படும் படிப்படியான செயல்முறையாகும். சிக்கலான முழங்கை நிலையற்ற தன்மை அல்லது இறுக்கத்திற்காக நீங்கள் அறுவை சிகிச்சைக்கு உட்பட்டால், உங்கள் மறுவாழ்வு திட்டம் உடனடியாக தொடங்க வேண்டும். இந்த சிகிச்சையை குறைந்தது 6 மாதங்களுக்கு நீங்கள் தொடர வேண்டும். இந்த காலம் முக்கியமானதாகும். உங்கள் இயக்க வரம்பில் குறிப்பிடத்தக்க முன்னேற்றம் இந்த முதல் ஆறு மாதங்களில் நிகழ்கிறது. இந்த நேரத்திற்குப் பிறகு, உங்கள் முழங்கை குறைந்த அசைவு கரியத்துடன் தினசரி பணிகளைச் செய்ய அனுமதிக்கும் ஒரு செயல்பாட்டு மட்டத்தை எட்டியிருக்கலாம்.

மாற்று தேவைப்படும் கடுமையான மூட்டு சேதம் உள்ளவர்களுக்கு, விளைவுகள் உள்வைப்பு வகையைப் பொறுத்து மாறுபடும். அட்சரேகை முதன்மை மொத்த முழங்கை ஆர்த்தோபிளாஸ்டிசி போன்ற சில குறிப்பிட்ட முழங்கை மாற்றுகள் மற்ற விருப்பங்களுடன் ஒப்பிடும்போது குறைந்த உயிர்வாழ்வு விகிதங்களையும் அதிக சிக்கல் விகிதங்களையும் கொண்டுள்ளன. இதற்கு மாறாக, ஜிஎஸ்பிஐஐஐஐ முழங்கை மாற்று போன்ற பிற சாதனங்கள் குறைந்த மறுஆய்வு விகிதம் மற்றும் சில சிக்கல்களுடன் நல்ல நீண்ட கால செயல்பாட்டை வழங்குகின்றன. உங்களுக்கு அதிர்ச்சி தரும் மூட்டுவலி இருந்தால், ஹெமிஆர்த்தோபிளாஸ்டி (ஒரு பகுதி மூட்டு மாற்று) 57% நோயாளிகளுக்கு உயிர்வாழும் உள்வைப்புகள் நல்ல முதல் சிறந்த மதிப்பெண்களை அடைய வழிவகுக்கும். இந்த நோயாளிகள் தங்கள் முழங்கைகளை எவ்வளவு வளைத்து நேராக்க முடியும் என்பதிலும் கணிக்கக்கூடிய முன்னேற்றங்களைக் காணலாம்.

சில சிறிய வழக்குகள் குடியேறக்கூடும் என்றாலும், நாள்பட்ட கோல்ஃபர்ஸ் முழங்கை பெரும்பாலும் அன்றாட வாழ்க்கையில் தலையிடுகிறது. இந்த சுழற்சியை உடைக்க அறுவை சிகிச்சை ஒரு நம்பகமான வழியை வழங்குகிறது. உங்களுக்கு ஒரு எளிய வெளியீடு அல்லது மிகவும் சிக்கலான புனரமைப்பு இருந்தாலும், நிலைத்தன்மையையும் இயக்கத்தையும் மீட்டெடுப்பதே குறிக்கோள். சரியான கவனிப்பு மற்றும் மறுவாழ்வுடன், உங்கள் வாழ்க்கை முறையை ஆதரிக்கும் ஒரு செயல்பாட்டு தரத்திற்கு நீங்கள் திரும்பலாம். உங்கள் குறிப்பிட்ட காயத்திற்கு மிகவும் பொருத்தமானதைக் கண்டுபிடிக்க இந்த விருப்பங்களை வழிநடத்த உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் உங்களுக்கு உதவுவார்.

## யாரையாவது எப்போது பார்க்க வேண்டும்

உட்புற முழங்கையின் வலி ஓய்வில் குணமடையவில்லை என்றால் உங்கள் GP ஐப் பார்க்கவும். மூட்டு பலவீனம் அல்லது நிலையற்ற தன்மையை நீங்கள் கவனித்தால் ஒரு நிபுணர் மதிப்பாய்வைக் கேளுங்கள். உங்கள் முழங்கை பூட்டப்பட்டால் அல்லது இயக்கத்தின் போது வழிவகுத்தால் கவனிப்பை நாடுங்கள். உங்கள் தூக்கத்தை அல்லது

வேலை கடமைகளை அறிகுறிகள் தலையிட்டால் உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளரைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். வலியின் திடீர் மோசமடைதல் உடனடி மதிப்பீட்டைக் கோருகிறது. கோல்ஃப்பரின் முழங்கை நடுத்தர ஹூமரல் எபிகோண்டலில் வலி மற்றும் செயல்பாட்டுக் குறைபாட்டை ஏற்படுத்துகிறது, இது உங்கள் முழங்கையின் உட்புறத்தில் எலும்பு வெடிப்பு ஆகும். ஆரம்ப மதிப்பீடு துல்லியமான நோயறிதல் மற்றும் சரியான சிகிச்சையை உறுதிப்படுத்த உதவுகிறது. இந்த அறிகுறிகளை புறக்கணிக்க வேண்டாம், ஏனெனில் சரியான நேரத்தில் தலையீடு மேலும் சிக்கல்களைத் தடுக்கலாம்.