

# ப்ரோனட்டர் சிண்ட்ரோம் மற்றும் முந்தைய எலும்பு நரம்பு சிண்ட்ரோம்



'ஓகே சிக்னல்' சோதனை: முந்தைய இண்டெரோசோஸ் நரம்பு முடக்கத்தால் கட்டைவிரல் மற்றும் காட்டி விரல் ஒரு வட்ட வட்டத்தை உருவாக்க முடியாது, அதற்கு பதிலாக தட்டையான பிஞ்சு செய்யலாம்.

Wikimedia Commons ('OK Sign'), CC BY 2.5

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

## நீங்கள் என்ன உணர்கிறீர்கள்

இந்த இரண்டு நிபந்தனைகளும் **நடுத்தர நரம்பு** உயரமாக அழுத்தப்படுதல் மேலே, முழங்கை சுற்றி மற்றும் முதுகெலும்பு மேல், பதிலாக கீழே (கார்பல் டன்னல் சிண்ட்ரோம்) அவர்கள் உணர்கிறார்கள் ஒருவருக்கொருவர் மிகவும் வித்தியாசமானவை.

**ப்ரோனட்டர் நோய்க்குறி** முன் பகுதியில் ஆழமான, வலிக்கும், சோர்வு தரும் வலியை ஏற்படுத்துகிறது முதுகெலும்பு, அடிக்கடி முதுகெலும்பு திரும்பத் திரும்ப திருப்பப்படுவதால் மோசமடைகிறது (ஒரு ஸ்க்ரூட்ரைவர் அல்லது ஒரு விசையை திருப்புதல், ஒரு துணியை வெளியே இழுத்தல்) அல்லது கனமான பிடியால். உங்களது கட்டைவிரல், கைவிரல் மற்றும் கால் விரல்களில் ஊசிகள் மற்றும் ஊசிகள் போன்ற உணர்வுகள் ஏற்படலாம். நடுத்தர விரல்கள், மற்றும் கை மற்றும் இறைச்சியான அடிப்படை முழுவதும் கார்பல் டன்னல் சிண்ட்ரோம் போலல்லாமல், இது பொதுவாக இல்லை இரவில் உங்களை எழுப்புகிறது, மற்றும் அசௌகரியம் கை.

**முந்தைய எலும்பு நரம்பு (AIN) நோய்க்குறி** இது வழக்கமாக அதற்கு பதிலாக இது ஒரு பலவீனமான பிரச்சனை: உங்கள் கட்டைவிரல் மற்றும் சுட்டிக்காட்டி விரலின் நுனியை வளைக்கும் தசைகள் வேலை செய்வதை நிறுத்துகின்றன கிளாசிக் அடையாளம் ஒரு

சாதாரண சுற்று “சரி” அடையாளம் செய்ய முடியவில்லை உள்ளதுஃ உங்கள் கட்டை விரலின் நுனியை உங்கள் சுட்டிக்காட்டி விரலின் நுனியை அழுத்த முயற்சிக்கும்போது, பிஞ்சு ஒரு தட்டையான அல்லது முக்கோண வடிவத்தில் சரிகிறது. முதலில் கை அல்லது தோளில் சிறிது நேரம் வலி, பின்னர் பலவீனம் தோன்றுகிறது.

## உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

ஒரு பெரிய நரம்பு, நடுத்தர நரம்பு, உங்கள் கழுத்திலிருந்து, உங்கள் கைக்கு கீழே, முழங்கையின் முன்னால் மற்றும் கையில். அது இருவரும் கொண்டு **உணர்வு** (கையின் ஒரு பகுதிக்கு) மற்றும் **ஆற்றல்** (பல தசைகளுக்கு).

உள்ளே **முதுகெலும்பு நோய்க்குறி**, நரம்பு அழுத்தப்படும் அல்லது எரிச்சலூட்டும் போது அது கடந்து செல்லும் முழங்கை மற்றும் முதுகெலும்பின் மேல் பகுதியில் உள்ள நெரிசலான இடைவெளி வழியாக. முழங்கை மடிப்பு அருகில் திசு இறுக்கமான இசைக்குழு மூலம் அழுத்தி, அல்லது அது நூல்கள் என உங்கள் கையை கீழே திருப்பும் தசைகளுக்கு இடையில் அல்லது கீழ். அதிக உயரத்தில் (கைப்பிடிக்கு மேலே), அறிகுறிகள் உள்ளடக்கியது பெருவிரல், இது கார்பல் டன்னல் சிண்ட்ரோம் இருந்து பிரிக்கிறது என்று முக்கிய துப்பு உள்ளது.

உள்ளே **AIN நோய்க்குறி**, பிரச்சனை நடுத்தர நரம்பின் ஆழமான கிளையை பாதிக்கிறது அது சக்தி மட்டுமே கொண்டுள்ளது, உணர்வு இல்லை, அதனால்தான் பலவீனம் உள்ளது ஆனால் எந்த மயக்கம். பல மக்கள் இந்த ஒரு எளிய “பிஞ்சு” இல்லை ஆனால் இன்னும் போன்ற நரம்பின் எரிச்சல் அல்லது அழற்சி (சில நேரங்களில் வைரஸ் தொற்றுக்குப் பிறகு) நோய் அல்லது தெளிவான காரணமின்றி), இது ஒரு பகுதியாக ஏன் அது அடிக்கடி மீண்டு வருகிறது அதன் சொந்த.

## நாம் என்ன செய்ய முடியும்

இரண்டு நிலைகளிலும், முதல் படி கிட்டத்தட்ட எப்போதும் அறுவை சிகிச்சை அல்லாதது, மற்றும் குறிப்பாக AIN நோய்க்குறிக்கு பொறுமை பொதுவாக வெகுமதி அளிக்கப்படுகிறது.

**விஷயங்களை அமைதிப்படுத்தும்.** இதன் பொருள் என்னவென்றால், அது (தொடர்ந்து திருப்புதல் மற்றும் கனமான பிடியில் இருந்து எளிதாக்குகிறது), சில நேரங்களில் ஒரு கை ஓய்வெடுக்க, மற்றும் நரம்பு நேரம் கொடுக்கும். எளிய வலி நிவாரண மருந்துகள் வலிக்கு உதவுகின்றன.

**விழிப்புடன் காத்திருத்தல்.** AIN பலவீனம் பெரும்பாலும் பல ஆண்டுகளில் தானாகவே மேம்படுகிறது மாதங்கள், எனவே வழக்கமான திட்டம் பார்க்க மற்றும் காத்திருக்க, அடிக்கடி சுற்றி மூன்று மேலும் எதையும் கருத்தில் கொள்வதற்கு முன், ஆறு மாதங்களுக்கு. பல மக்கள் தங்கள் போன்ற சோதனைகள் நரம்பு ஆய்வுகள் அல்லது நோயறிதலை உறுதிப்படுத்த மற்றும் கண்காணிக்க வழியில் ஒரு ஸ்கேன் ஏற்பாடு செய்யப்படலாம் மீட்பு.

குணமடையாத சிறுபான்மையினருக்கு அறுவை சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது: ஓய்வு மற்றும் செயல்பாட்டு மாற்றத்தின் நியாயமான சோதனை இருந்தபோதிலும் வலியுடன் இருக்கும் நோய்க்குறி அல்லது AIN பலவீனம் இது ஒரு காலத்திற்குப் பிறகு மீட்கும் அறிகுறிகளைக் காட்டாது இந்த செயல்பாடு இறுக்கமான கட்டமைப்புகளை விடுவிக்கிறது. நரம்பு அதனால் அது மீட்க முடியும்.

## எதிர்பார்ப்பது என்ன

இரண்டு நிலைகளும் பொதுவாக நல்ல முன்னோக்கைக் கொண்டுள்ளன. குறிப்பாக AIN நோய்க்குறி அதன் சொந்த பெற ஒரு வலுவான போக்கு உள்ளது, இது சரியாக நாம் ஏன் இல்லை குணமடைதல் படிப்படியானது, வாரங்களுக்கு பதிலாக மாதங்களில் அளவிடப்படுகிறது எனவே கொஞ்சம் பொறுமை தேவைப்படுகிறது, உங்கள் முன்னேற்றம் வழியில் மதிப்பாய்வு செய்யப்படும்.

அறுவை சிகிச்சை அல்லாத சிகிச்சை போதுமானதாக இல்லை மற்றும் ஒரு அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படும் போது, நரம்பு பொதுவாக pronator நோய்க்குறி வலியை எளிதாக்குகிறது மற்றும் சிறந்த கொடுக்கிறது நரம்புகள் மெதுவாக மீட்கப்பட்டாலும், AIN நோய்க்குறியில் வலிமை திரும்புவதற்கான வாய்ப்பு அதன் பிறகு பல மாதங்களுக்கு முன்னேற்றம் தொடர்கிறது.

## யாரையாவது எப்போது பார்க்க வேண்டும்

- \*\* முதுகெலும்பு வலி, கட்டைவிரல், நடுத்தர விரல்கள், குறிப்பாக நீங்கள் கைப்பையில் மற்றும் கட்டைவிரல், மற்றும் அது திருகல் அல்லது பிடியில் மோசமாக உள்ளது.
- **“சரி” என்று சாதாரணமாகச் சொல்வதில் திடீர் சிரமம்**, அல்லது பலவீனம் கட்டை விரலின் நுனியை சுட்டிக்காட்டி விரலின் மீது வைக்கவும்.
- **முதுகெலும்பு அல்லது கை அறிகுறிகள் குறையவில்லை** ஓய்வு மற்றும் செயல்பாட்டுடன் சில மாதங்களுக்குப் பிறகு குணமடையாத மாற்றங்கள் அல்லது பலவீனம்.
- தோள்பட்டை அல்லது கை வலி ஒரு குறுகிய தாக்குதல் தொடர்ந்து கை பலவீனம், மதிப்பு இந்த மாதிரி ஒரு நரம்பு பிரச்சனையை சுட்டிக்காட்ட முடியும் என மதிப்பீடு முன்கூட்டியே அடையாளம் காணப்படுவதில் இருந்து.