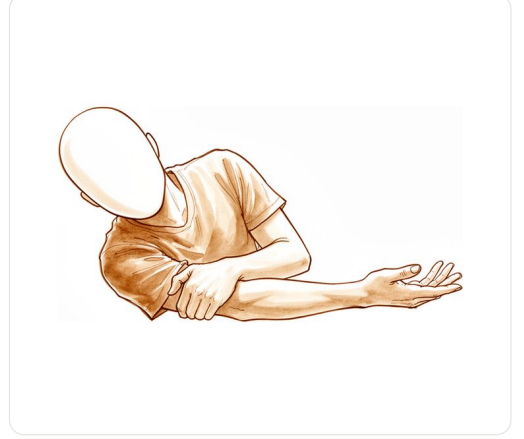


# ரேடியல் தலை முறிவு

ரேடியல் தலையின் முறிவு காட்டும் எக்ஸ்-ரே ஒரு நீட்டிக்கப்பட்ட கை மீது ஒரு வீழ்ச்சி பிறகு ஒரு பொதுவான காயம்.

Kieran Hirpara © ① ④ 4.0



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

## நீங்கள் என்ன உணர்கிறீர்கள்

உங்கள் முழங்காலின் வெளிப்புறத்தில் வலியை நீங்கள் உணரலாம். ஒரு கதவைத் திறக்கும்போது அல்லது திருகுவிளக்கைப் பயன்படுத்துவது போன்ற உங்கள் முதுகெலும்பைத் திருப்ப முயற்சிக்கும்போது இந்த வலி பெரும்பாலும் அதிகரிக்கும். உங்கள் முதுகுக்குப் பின்னால் ஒரு பிராவைப் பூட்டுவது அல்லது சட்டைக்குள் நுழைப்பது போன்ற எளிய பணிகள் மிகவும் கடினமாகிவிடும்.

உங்கள் அறிகுறிகள் இரவில் அல்லது காலையில் முதல் விஷயம் மோசமாக உணரலாம். பல நோயாளிகள் வலி காரணமாக காயமடைந்த பக்கத்தில் தூங்குவது சாத்தியமற்றது என்று தெரிவிக்கின்றனர். தினசரி நடவடிக்கைகளுக்கு உங்கள் கையை பயன்படுத்திய பிறகு வலி பெரும்பாலும் திரும்பும். சில எலும்பு முறிவுகள் நிலையானவை மற்றும் அறுவை சிகிச்சை இல்லாமல் நன்றாக குணமடையும் போது, மற்றவை உங்கள் இயக்கத்தை கட்டுப்படுத்தும் குறிப்பிடத்தக்க அசௌகரியத்தை ஏற்படுத்துகின்றன.

உங்கள் காயம் எலும்பை விட அதிகமாக இருந்தால், உங்கள் முழங்காலில் தளர்வு அல்லது நிலையற்ற தன்மையை நீங்கள் உணரலாம். மூட்டுக்கு அருகிலுள்ள பிற கட்டமைப்புகள் சேதமடைந்தால் இது ஏற்படலாம். உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் எல்லாவற்றையும் சரியாக சரிசெய்கிறார் என்பதை உறுதிப்படுத்த இந்த பகுதிகளை உன்னிப்பாகப் பார்ப்பார். சரியான கவனிப்பு இல்லாமல், இந்த நிலையற்ற தன்மை நீண்ட கால முடிவுகளுக்கு வழிவகுக்கும். சிறிய எலும்பு முறிவு கொண்ட பெரும்பாலான மக்கள் ஓய்வு மற்றும் மென்மையான இயக்கம் காலப்போக்கில் வலி குறைய உதவுகிறது.

## உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

உங்கள் முழங்கை எலும்பின் மேல் பகுதியை நீங்கள் உடைக்கும்போது, உங்கள் முழங்கை மூட்டுக்குச் சுற்றியுள்ள ஒரு அடைப்பைப் போல செயல்படும் மென்மையான திசுக்களுக்கு நீங்கள் அடிக்கடி சேதம் விளைவிக்கிறீர்கள். இந்த காயம் உங்கள் மூட்டுவை ஒன்றாகப் பிடித்து வைத்திருக்கும் இழைகளை கிழித்துவிடக்கூடும், இது ஒரு நீட்டப்பட்ட ரப்பர் பேண்ட் அதன் பிணைப்பை இழப்பது போன்றது. எலும்பு பல துண்டுகளாக உடைந்துவிட்டால், உங்கள் முழு கையின் ஸ்திரத்தன்மையும் ஆபத்தில் உள்ளது, மேலும் மற்ற கட்டமைப்புகளும் நிலையற்றதாக மாறக்கூடும்.

எலும்பு மூன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட துண்டுகளாக உடைந்துவிட்டால், உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் உடைந்த பகுதியை ஒரு உலோக உள்வைப்புடன் மாற்றலாம். உங்கள் கையை மென்மையாக நகர்த்துவதற்கு இந்த உலோக துண்டு ஒரு புதிய அதிர்ச்சி உறிஞ்சியாக செயல்படுகிறது. பல சந்தர்ப்பங்களில், நோயாளிகள் இந்த மாற்றுடன் சிறப்பாக செயல்படுகிறார்கள், நீண்ட கால முடிவுகள் நோயாளிகளில் 96% திருப்திகரமான செயல்பாட்டு முடிவுகளைக் கொண்டுள்ளன என்பதைக் காட்டுகின்றன.

எலும்பு நன்கு குணமடைந்தாலும், காலப்போக்கில் மூட்டுவில் சில கடினத்தன்மை அல்லது மாற்றங்களை நீங்கள் கவனிக்கலாம். எக்ஸ்-கதிர்கள் பெரும்பாலும் உடைந்த எலும்பு அகற்றப்பட்ட பின்னர் பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில் உடைந்துபோன மூட்டு அழற்சியைக் காட்டுகின்றன. இருப்பினும், உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் எலும்பை சரிசெய்யவோ அல்லது சரியாக மாற்றவோ முடிந்தால், நீங்கள் நல்ல செயல்பாட்டை மீண்டும் பெறலாம். சிக்கலான காயங்களுடன் பெரும்பாலான நோயாளிகள் நல்ல முடிவுகளை அடையலாம், இருப்பினும் சிலர் இன்னும் அவர்களின் மீட்பில் அதிருப்தி அடையலாம்.

## நாம் என்ன செய்ய முடியும்

பல நிலையான எலும்பு முறிவுகளுக்கு, நீங்கள் சுய-பராமரிப்பு மற்றும் இயற்பியல் சிகிச்சையுடன் தொடங்கலாம். உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் கையை ஓய்வெடுத்து குறுகிய காலத்திற்கு ஒரு ஸ்லிங்கைப் பயன்படுத்த பரிந்துரைக்கலாம். உங்கள் முழங்கையின் இயக்கம் மற்றும் வலிமையை மீட்டெடுப்பதை இயற்பியல் சிகிச்சை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது. தனிமைப்படுத்தப்பட்ட, நிலையான எலும்பு முறிவுகள் உள்ள பெரும்பாலான நோயாளிகள் இந்த அறுவை சிகிச்சை அல்லாத அணுகுமுறையுடன் சிறந்த முடிவுகளைக் காண்கின்றனர். 2 முதல் 3 மிமீ வரை சிறிய இடப்பெயர்வுகள் கொண்ட எலும்புகள் கூட அறுவை சிகிச்சை இல்லாமல் நன்றாக குணமடைகின்றன. மற்ற நடவடிக்கைகளை கருத்தில் கொள்வதற்கு முன் இந்த பழமைவாத நிர்வாகத்திற்கு நீங்கள் ஒரு நியாயமான வாய்ப்பை வழங்க வேண்டும்.

வலி நீடித்தால், உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் அறிகுறிகளை நிர்வகிக்க உதவும் மருத்துவ விருப்பங்களைப் பற்றி விவாதிக்கலாம். கூட்டு உறிஞ்சுதலுக்குப் பிறகு உள்ளூர் மயக்க மருந்து ஊசிகள் கூடுதல் நன்மைகளை வழங்காது என்று சான்றுகள் குறிப்பிடுகையில், மூட்டுவலி போன்ற குறிப்பிட்ட பிரச்சினைகளுக்கு பிற சிகிச்சைகள் பயன்படுத்தப்படலாம். எலும்பு முறிவுக்குப் பிறகு அணியக்கூடிய மூட்டுவலி உள்ள சில

நோயாளிகளுக்கு, கார்டிசோன் அல்லது ஹைலூரோனிக் அமில ஊசிகள் நிவாரணம் அளிக்கலாம். இந்த ஊசிகள் வீக்கத்தை குறிவைக்கின்றன அல்லது வலியைக் குறைக்க மூட்டுகளை உயலுட்டுகின்றன. இந்த சிகிச்சைகளின் விளைவு மாறுபடும், ஆனால் அவை பெரும்பாலும் பொதுவான செயல்பாடு அசௌகரியத்தால் மட்டுப்படுத்தப்படும்போது பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

தற்காப்பு பராமரிப்பு அதன் வரம்பை எட்டும்போது அல்லது எலும்பு சரிசெய்ய முடியாத அளவுக்கு உடைந்துவிட்டால் அறுவை சிகிச்சை பரிசீலிக்கப்படுகிறது. உடைந்த எலும்பை மறுகட்டமைக்க முடியாவிட்டால் உலோக உள்வைப்புடன் மாற்றுமாறு உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் பரிந்துரைக்கலாம். மூன்று துண்டுகளுக்கு மேல் சிக்கலான எலும்பு முறிவுகளுக்கு அல்லது இழைகள் காயமடைந்தால் இந்த விருப்பம் பெரும்பாலும் தேர்ந்தெடுக்கப்படுகிறது. பயங்கரமான முக்கோண காயம் ஏற்பட்டால், உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் நிலையான சரிசெய்தல் சாத்தியமானால் எலும்பை சரிசெய்ய தேர்வு செய்யலாம். அறுவை சிகிச்சையின் குறிக்கோள் அறுவை சிகிச்சை அல்லாத முறைகள் போதுமானதாக இல்லாதபோது ஸ்திரத்தன்மையையும் செயல்பாட்டையும் மீட்டெடுப்பதாகும்.

## யாரையாவது எப்போது பார்க்க வேண்டும்

உங்கள் முழங்காலில் பலவீனம் மற்றும் நிலையற்ற தன்மையை உணர்ந்தால் அல்லது ஓய்வில் முன்னேறாத தொடர்ச்சியான வலி இருந்தால் உங்கள் GP ஐ அணுகவும். உங்கள் முழங்கை பூட்டப்பட்டால் அல்லது வழி கொடுத்தால் அல்லது அறிகுறிகள் உங்கள் தூக்கம் அல்லது வேலையில் தலையிட்டால் ஒரு நிபுணர் மதிப்பாய்வைக் கேளுங்கள். அறிகுறிகள் திடீரென மோசமடைவதை நீங்கள் கவனித்தால் உடனடியாக உதவியை நாடுங்கள். முன்கை நிலையற்ற தன்மை போன்ற சிக்கல்களைத் தவிர்ப்பதற்கு சரியான நேரத்தில் நோயறிதல் முக்கியம். ஸ்கேன்களில் காணப்படும் பெரும்பாலான சிறிய காயங்கள் அறிகுறிகளை ஏற்படுத்தாது, ஆனால் உங்கள் வலி தொடர்ந்தால், சரியான கட்டமைப்புகள் சிகிச்சையளிக்கப்படுவதை உறுதிப்படுத்த கூடுதல் மதிப்பீடு தேவை.