

ரேடியல் டன்னல் சிண்ட்ரோம்

ரேடியல் டன்னல் சிண்ட்ரோம் என்பது முழங்காலுக்குக் கீழே உள்ள மேல் புற முழங்கை பகுதியில் வலியை ஏற்படுத்துகிறது.

Kieran Hirpara © ① ④ 4.0



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

நீங்கள் என்ன உணர்கிறீர்கள்

உங்கள் மேலங்கை மற்றும் முன் கையின் வெளிப்புறப் பகுதியில் வலி ஏற்படுவது சாத்தியம். இந்த அசௌகரியம் பின்புற எலும்பு நரம்பு என்று அழைக்கப்படும் ஒரு நரம்பின் அழுத்தத்தால் ஏற்படுகிறது. இந்த நரம்பை உங்கள் கையின் பின்புறத்தில் ஓடும் ஒரு கம்பியாக நினைத்துப் பாருங்கள். இது ரேடியல் சுரங்கப்பாதையில் அழுத்தப்படும்போது, அது ஒரு ஆழமான வலி அல்லது மென்மை போன்ற சமிக்ஞைகளை அனுப்புகிறது.

உங்கள் கையை நீங்கள் பயன்படுத்தும் போது வலி பெரும்பாலும் மோசமடைகிறது. உங்கள் முதுகெலும்பைத் திருப்புவது அல்லது பொருட்களைப் பிடிப்பது உள்ளடக்கிய செயல்பாடுகளுக்குப் பிறகு அது வெடிப்பதை நீங்கள் கவனிக்கலாம். எடுத்துக்காட்டாக, ஒரு கதவு கைப்பிடியை திருப்புவது, ஸ்க்ரூட்ரைவரைப் பயன்படுத்துவது அல்லது கனமான மளிகைப் பொருட்களின் பையை தூக்குவது போன்றவை உணர்வைத் தூண்டக்கூடும். நீங்கள் காலையில் எழுந்தவுடன் அசௌகரியம் அதிகமாகத் தோன்றலாம்.

தினசரி பணிகள் கடினமாகிவிடும். உங்கள் முதுகுக்குப் பின்னால் ஒரு பிராவைப் பிணைக்க அல்லது உங்கள் சட்டைக்குள் நுழைவது கூர்மையான வலியை ஏற்படுத்தக்கூடும். அழுத்தம் நரம்பை மோசமாக்குவதால் உங்கள் பாதிக்கப்பட்ட கையின் பக்கத்தில் தூங்குவது உங்களுக்கு கடினமாக இருக்கலாம். தசை பலவீனம் குறைவானது என்றாலும், சில மக்கள் தங்கள் கையை பலவீனமாக உணர்கிறார்கள் அல்லது காலப்போக்கில் குறைவாக ஒருங்கிணைக்கப்படுகிறார்கள்.

இந்த நிலை அரிதானது என்பதை அறிந்து கொள்வது முக்கியம். ரேடியல் டன்னல் நோய்க்குறி இருப்பதை உறுதியாக நிரூபிக்கும் ஒரு சோதனை இல்லை. உங்கள் அறிகுறிகள் மற்றும் உடல் பரிசோதனையின் அடிப்படையில் மருத்துவர்கள் பெரும்பாலும் இதைக் கண்டறிகிறார்கள். சில நோயாளிகள் இந்த நரம்பு கட்டுப்படுத்தும் தசைகளில்

வீக்கம் போன்ற MRI இல் மாற்றங்களைக் காணலாம். இருப்பினும், இந்த கண்டுபிடிப்புகள் எப்போதும் இல்லை.

சிகிச்சை பொதுவாக அறுவை சிகிச்சை அல்லாத விருப்பங்களுடன் தொடங்குகிறது. ஓய்வு, செயல்பாட்டை மாற்றியமைத்தல், மற்றும் உடற்பயிற்சி சிகிச்சை ஆகியவை உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் பரிந்துரைக்கும் முதல் படிகள் ஆகும். ஒரு காலத்திற்குப் பிறகு இந்த நடவடிக்கைகள் உதவாவிட்டால், அறுவை சிகிச்சை தளர்த்தல் கருதப்படலாம். இந்த நடைமுறை அழுத்தத்தை குறைக்க நரம்பைச் சுற்றியுள்ள இறுக்கமான பகுதிகளை விடுவிப்பதை உள்ளடக்கியது.

உங்கள் அனுபவம் மாறுபடலாம். சிலருக்கு பாதுகாப்பான சிகிச்சையால் நிவாரணம் கிடைக்கும், மற்றவர்களுக்கு அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படுகிறது. நோக்கம் வலியைக் குறைத்து, செயல்பாட்டை மீட்டெடுப்பதாகும், இதனால் நீங்கள் உங்கள் வழக்கமான நடவடிக்கைகளுக்கு திரும்பலாம். உங்கள் வலியை மேம்படுத்துவது அல்லது மோசமாக்குவது என்ன என்பதைப் பற்றிய ஒரு பதிவை வைத்திருங்கள். இந்தத் தகவல் உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளருக்கு உங்களுக்காக வேலை செய்யும் ஒரு திட்டத்தை வடிவமைக்க உதவுகிறது.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

ரேடியல் டன்னல் சிண்ட்ரோம் என்பது ரேடியல் நரம்பின் சுருக்க நரம்பியல் ஆகும். இதன் பொருள் ரேடியல் நரம்பு உங்கள் முதுகெலும்பு வழியாக பயணிக்கும்போது சுருக்கப்படுகிறது அல்லது பிணைக்கப்படுகிறது. ரேடியல் நரம்பு என்பது உங்கள் மூளையிலிருந்து உங்கள் கை தசைகள் மற்றும் தோலுக்கு சமிக்கைகளை அனுப்பும் ஒரு முக்கிய திசு கேபிள் ஆகும். இந்த கேபிள் சுருக்கப்படும்போது, அது செய்திகளை சரியாக அனுப்ப முடியாது.

உங்கள் முதுகெலும்பில் உள்ள ஒரு குறுகிய, நார்ச்சத்து சுரங்கப்பாதையின் வழியாக ரேடியல் நரம்பு செல்கிறது. இந்த சுரங்கப்பாதையை ஒரு இறுக்கமான ஸ்லீவ் அல்லது ஒரு குறுகிய குழாய் என்று நினைத்துப் பாருங்கள். சில சந்தர்ப்பங்களில், இந்த சுரங்கப்பாதையைச் சுற்றியுள்ள கட்டமைப்புகள் நரம்புக்கு எதிராக அழுத்துகின்றன. இந்த அழுத்தம் நரம்பை எரிச்சலூட்டுகிறது மற்றும் உங்கள் கை மற்றும் கையில் வலி, பலவீனம் அல்லது மயக்கம் ஏற்படுகிறது. இந்த சுருக்கத்தின் சரியான காரணம் நபருக்கு நபர் மாறுபடலாம்.

இந்த நிலை பற்றிய பெரும்பாலான தகவல்கள் சிறிய ஆய்வுகள் அல்லது தனிப்பட்ட வழக்கு அறிக்கைகளிலிருந்து வருகின்றன. இது ஒரு அசாதாரண நிலை என்பதால், ஒவ்வொரு முடிவையும் வழிநடத்த உயர் மட்ட ஆதாரங்கள் இல்லை. இதனால்தான் உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் அவர்களின் மருத்துவ அனுபவத்தையும் உங்கள் குறிப்பிட்ட அறிகுறிகளையும் நம்பியிருக்கலாம்.

ரேடியல் டன்னல் நோய்க்குறிக்கு அறுவை சிகிச்சை அல்லாத மேலாண்மை என்பது முதல் வரிசை சிகிச்சையாகும். இது பொதுவாக ஓய்வு, செயல்பாட்டு மாற்றம் மற்றும் நரம்பின்

மீதான அழுத்தத்தைக் குறைக்க உடற்பயிற்சி சிகிச்சை ஆகியவற்றை உள்ளடக்கியது. இந்த பழமைவாத நடவடிக்கைகளால் பலர் நிவாரணம் பெறுகிறார்கள்.

அறுவை சிகிச்சை அல்லாத சிகிச்சைகள் உதவாவிட்டால், அறுவை சிகிச்சை டிகம்பிரேஷன் என்பது தீங்கற்ற வழக்குகளுக்கு ஒரு சாத்தியமான விருப்பமாகும். இந்த நடைமுறை நரம்பைச் சுற்றியுள்ள இறுக்கமான கட்டமைப்புகளை விடுவிப்பதை உள்ளடக்கியது. மற்ற சிகிச்சைகள் இருந்தபோதிலும் அறிகுறிகள் நீடிக்கும்போது இது பொதுவாக கருதப்படுகிறது. ரேடியல் டன்னல் நோய்க்குறியின் நோயறிதல் மற்றும் முடிவுகள் குறித்து தொடர்ந்து சர்ச்சைகள் உள்ளன, அதனால்தான் உங்கள் குறிப்பிட்ட சூழ்நிலையைப் பற்றி தெளிவாகப் புரிந்துகொள்வது முக்கியம்.

நாம் என்ன செய்ய முடியும்

உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் ரேடியல் டன்னல் நோய்க்குறியின் முதல் வரிசை சிகிச்சையாக அறுவை சிகிச்சை அல்லாத நிர்வாகத்துடன் தொடங்கலாம். இந்த அணுகுமுறை ஓய்வில் கவனம் செலுத்துகிறது மற்றும் நரம்பின் மீது அழுத்தத்தைக் குறைக்க முழங்கை வளைவைத் தவிர்க்கிறது. முழங்கையில் நரம்பு சுருக்கத்தின் பெரும்பாலான வழக்குகள் இந்த கன்சர்வேடிவ் கவனிப்பால் மேம்படுகின்றன. இந்த நீண்டகால அறுவை சிகிச்சை அல்லாத அணுகுமுறைக்கு போதுமான நேரம் கொடுக்க வேண்டும், ஏனெனில் இது பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில் உத்தரவாதம் அளிக்கப்படுகிறது.

அறுவை சிகிச்சை நிவாரணம் அளிக்கவில்லை என்றால், உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் குறிப்பிட்ட உடற்பயிற்சிகள் அல்லது சிகிச்சைகளை பரிந்துரைக்கலாம். சான்றுகள் ஓய்வு மற்றும் இயக்கத்தைத் தவிர்ப்பதை முன்னிலைப்படுத்துகின்றன என்றாலும், பிசியோதெரபி பெரும்பாலும் சுருக்கத்தை அதிகரிக்காமல் இயல்பான செயல்பாட்டை மீட்டெடுப்பதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது. எரிச்சலூட்டும் நரம்பை அமைதிப்படுத்த அனுமதிப்பதே குறிக்கோள்.

நீங்கள் குணமடையும் போது வலியைக் கட்டுப்படுத்த மருத்துவ மேலாண்மை உதவும். உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் நரம்பைச் சுற்றியுள்ள வீக்கத்தைக் குறைக்க அழற்சி எதிர்ப்பு மருந்துகளை பரிந்துரைக்கலாம். சில சந்தர்ப்பங்களில், ஊசிகள் இலக்கு நிவாரணத்தை வழங்குவதைக் கருத்தில் கொள்ளலாம். இந்த சிகிச்சைகள் அழற்சியை அமைதிப்படுத்தி அசௌகரியத்தை எளிதாக்குவதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளன. இந்த தலையீடுகளின் விளைவு மாறுபடும், ஆனால் அவை பொதுவாக நரம்பு இயற்கையாகவே குணமடையும் வரை இடைவெளியைக் குறைக்கப் பயன்படுகின்றன.

ரேடியல் டன்னல் சிண்ட்ரோம் அறுவை சிகிச்சை அல்லாத மேலாண்மைக்கு எதிரானதாக இருந்தால் மட்டுமே அறுவை சிகிச்சை கருதப்படுகிறது. இது கன்சர்வேடிவ் பராமரிப்புடன் மேம்படாத வழக்குகளுக்கு இது ஒரு சாத்தியமான விருப்பமாக உள்ளது. அறுவை சிகிச்சை டிகம்பிரேஷன் அவசியமா என்பதை உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் மதிப்பீடு செய்வார். இந்த நடைமுறை இயல்பான செயல்பாட்டை மீட்டெடுக்க நரம்பின் அழுத்தத்தை விடுவிப்பதை உள்ளடக்கியது. இது பொதுவாக மற்ற சிகிச்சைகளுக்கு எதிர்ப்பு தெரிவிக்கும் உயர் ரேடியல் நரம்பு சிக்கல் நரம்பியல் வழக்குகளுக்கு ஒதுக்கப்பட்டுள்ளது.

அறுவை சிகிச்சை தேவைப்பட்டால், உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் உங்கள் குறிப்பிட்ட சூழ்நிலைக்கு சிறந்த அணுகுமுறையைப் பற்றி விவாதிப்பார். இந்த நடைமுறையின் நோக்கம் நரம்பை அதன் முழு நீளத்திலும் ஃபைபர்ஸ் சுரங்கப்பாதையை வெட்டுவதன் மூலம் அழுத்தத்தை குறைப்பதாகும். இது உங்கள் வலியை ஏற்படுத்தும் அழுத்தத்தை குறைக்க உதவுகிறது. அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு மீட்பு மாறுபடும், ஆனால் பெரும்பாலான நோயாளிகள் தங்கள் அறிகுறிகளில் குறிப்பிடத்தக்க முன்னேற்றத்தை அனுபவிக்கிறார்கள். உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் ஒரு மென்மையான மீட்பை உறுதிப்படுத்த அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிந்தைய பராமரிப்பு மூலம் உங்களுக்கு வழிகாட்டுவார்.

கதிரியக்க சுரங்கப்பாதை நோய்க்குறி என்பது அருகாமையில் உள்ள முதுகெலும்பு நரம்பின் சுருக்கத்தால் ஏற்படும் வலி நோய்க்குறி ஆகும் என்பதை கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியது அவசியம். நோயறிதல் மருத்துவ மதிப்பீட்டை பெரிதும் நம்பியுள்ளது, ஏனெனில் இமேஜிங் சோதனைகள் எப்போதும் தெளிவான அறிகுறிகளைக் காட்டாது. எம்ஆர்ஐ இந்த நிலையில் தொடர்புடைய தசை மாற்றங்களை அடையாளம் காண பயனுள்ளதாக இருக்கும். இருப்பினும், உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் முதன்மையாக உங்கள் அறிகுறிகள் மற்றும் உடல் பரிசோதனையை அடிப்படையாகக் கொண்டு சிகிச்சை முடிவுகளை எடுப்பார்.

நரம்பு அழுத்தத்தின் பெரும்பாலான வழக்குகள் அறுவை சிகிச்சை அல்லது அறுவை சிகிச்சை மூலம் மேம்படுகின்றன. உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் உங்கள் தேவைகளுக்கு ஏற்ப திட்டத்தை வடிவமைப்பார், குறைவான ஆக்கிரமிப்பு விருப்பங்களுடன் தொடங்குவார். உங்கள் பராமரிப்புக் குழுவுடன் வெளிப்படையான தொடர்பு உங்கள் மீட்பை நிர்வகிப்பதில் முக்கியமானது. பரிந்துரைக்கப்பட்ட படிவளைப் பின்பற்றுவதன் மூலம், உங்கள் வலியின் மூல காரணத்தை நீங்கள் நிவர்த்தி செய்யலாம் மற்றும் உங்கள் சாதாரண நடவடிக்கைகளுக்குத் திரும்பலாம்.

எதிர்பார்ப்பது என்ன

ரேடியல் டன்னல் நோய்க்குறி என்பது உங்கள் முன் கையில் உள்ள ரேடியல் நரம்பின் சுருக்கமாகும். இந்த நிலை அரிதானது. இது அரிதானது என்பதால், பெரும்பாலான மருத்துவ தகவல்கள் பெரிய சோதனைகளை விட சிறிய ஆய்வுகளிலிருந்து வருகின்றன. இதை எவ்வாறு கண்டறிவது மற்றும் சிகிச்சைகள் எவ்வளவு சிறப்பாக செயல்படுகின்றன என்பது குறித்து நிபுணர்களிடையே தொடர்ந்து விவாதம் நடந்து வருகிறது. இதன் பொருள் நோயறிதலுக்கான ஒரே ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட தரநிலை இல்லை.

அறுவை சிகிச்சை அல்லாத மேலாண்மை என்பது பெரும்பாலான மக்களுக்கு முதல் வரிசை சிகிச்சையாகும். பல நோயாளிகள் அறுவை சிகிச்சை இல்லாமல் நிவாரணம் பெறுகிறார்கள். உங்கள் அறிகுறிகள் கன்சர்வேடிவ் பராமரிப்புடன் மேம்படவில்லை என்றால், அறுவை சிகிச்சை அழுத்தத்தை குறைப்பது ஒரு சாத்தியமான விருப்பமாகும். மற்ற சிகிச்சைகளை எதிர்க்கும் உயர் ரேடியல் நரம்பு சிக்கல் இருந்தால் இது குறிப்பாக உண்மை. உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் அழுத்தத்தை குறைக்க நரம்பைச் சுற்றியுள்ள நரம்பு சுரங்கத்தின் முழு நீளத்தையும் கவனமாக ஆய்வு செய்ய வேண்டியிருக்கும்.

சில நோயாளிகள் நன்றாக குணமடைகிறார்கள், மற்றவர்கள் தொடர்ந்து அறிகுறிகளைக் கொண்டிருக்கலாம். நோயறிதல் சிக்கலானது என்பதால், முடிவுகள் எப்போதும் கணிக்க முடியாதவை. அறுவை சிகிச்சை தேவைப்பட்டால், ஒரு அனுபவமிக்க அறுவை சிகிச்சையாளரைத் தேர்ந்தெடுப்பது முக்கியம். இந்த நடைமுறையின் போது கவனமாக கவனம் செலுத்துவதன் மூலம் சில நேரங்களில் மோசமான முடிவுகளைத் தவிர்க்கலாம்.

சிகிச்சையளிக்கப்படாவிட்டால், அறிகுறிகள் நீடிக்கும். இருப்பினும், பல வழக்குகள் காலப்போக்கில் மற்றும் அறுவை சிகிச்சை அல்லாத பராமரிப்புடன் சரிசெய்யப்படுகின்றன. நீங்கள் அறுவை சிகிச்சை தேவைப்பட்டால், மீட்பு என்பது ஒரு செயல்முறையாகும். வாரங்கள் முதல் மாதங்கள் வரை படிப்படியான முன்னேற்றத்தை நீங்கள் எதிர்பார்க்க வேண்டும். உடனடி நிவாரணத்தை எதிர்பார்க்க வேண்டாம். நோக்கம் வலியைக் குறைத்து செயல்பாட்டை மீட்டெடுப்பதாகும்.

முதல் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு அறிகுறிகள் மீண்டும் வந்தால் அல்லது நீடித்தால், மறுபரிசீலனை அறுவை சிகிச்சை கருதப்படலாம். இருப்பினும், மறுபரிசீலனை அறுவை சிகிச்சையின் முடிவுகள் முதல் அறுவை சிகிச்சையை விட குறைவாக கணிக்கக்கூடியவை மற்றும் பெரும்பாலும் திருப்திகரமாக இல்லை. பெரும்பாலான நோயாளிகளுக்கு இரண்டாவது அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படுவதற்கான ஆபத்து பொதுவாக குறைவாக உள்ளது, ஆனால் 50 வயதிற்குட்பட்டவர்களுக்கு அல்லது நாள்பட்ட சிறுநீரக நோய் போன்ற சில சுகாதார நிலைமைகள் உள்ளவர்களுக்கு இது அதிகமாக இருக்கலாம்.

உங்கள் உடல் சிகிச்சைக்கு எவ்வாறு பதிலளிக்கிறது என்பதைப் பொறுத்து உங்கள் பார்வை இருக்கும். இந்த செயல்முறையில் பொறுமையாக இருங்கள். உங்கள் முன்னேற்றம் குறித்து உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணரிடம் வெளிப்படையாகப் பேசுங்கள்.

யாரையாவது எப்போது பார்க்க வேண்டும்

ரேடியல் டன்னல் நோய்க்குறி என்பது முதுகெலும்பில் நரம்பு சுருக்கத்தால் ஏற்படும் ஒரு அரிய வலி நிலை. இந்த நோயறிதலை உறுதிப்படுத்த நிலையான சோதனை இல்லாததால், தொழில்முறை மதிப்பீடு முக்கியமானது. ஓய்வில் முன்னேறாத தொடர்ச்சியான வலி இருந்தால் உங்கள் GP ஐப் பார்க்கவும். நீங்கள் பலவீனம், நிலையற்ற தன்மை அல்லது அறிகுறிகள் உங்கள் தூக்கம் அல்லது வேலையில் தலையிட்டால் ஒரு நிபுணர் மதிப்பாய்வைக் கேளுங்கள். அறிகுறிகளின் திடீர் மோசமைதல் உடனடி கவனத்தை ஈர்க்கிறது. ஒரு MRI இல் தசை மாற்றங்கள் தோன்றலாம் என்றாலும், ஒரு மருத்துவர் மட்டுமே முன்னோக்கி சிறந்த பாதையை தீர்மானிக்க முடியும். ஆரம்ப மதிப்பீடு தேவையற்ற நடைமுறைகளைத் தவிர்க்க உதவுகிறது மற்றும் இந்த அசாதாரண நரம்பு பிரச்சினைக்கு சரியான கவனிப்பைப் பெறுவதை உறுதி செய்கிறது.