

டென்னிஸ் முழங்கை வெளியீடு

டென்னிஸ் முழங்கை: நீட்டிப்பு தண்டு அது பக்கவாட்டு எபிகொண்டில் (முழங்கையின் வெளிப்புறத்தில் எலும்பு முடக்கம்) இணைக்கும் இடத்தில் சீரழிந்துவிட்டது. வெளியீட்டு அறுவை சிகிச்சை சேதமடைந்த தண்டு திசுக்களை நீக்குகிறது.

Kieran Hirpara © ① ④ 4.0



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

இந்த அறுவை சிகிச்சை ஏன் பரிந்துரைக்கப்பட்டது

டென்னிஸ் முழங்கை என்பது உங்கள் முழங்கையின் வெளிப்புறத்தில் உள்ள தசைகள் வலி மற்றும் வீக்கமடையும் ஒரு பொதுவான நிலை. பெரும்பாலான மக்கள் அறுவை சிகிச்சை இல்லாமல் ஆறு மாதங்கள் முதல் ஒரு வருடம் வரை குணமடைகிறார்கள், மேலும் சுமார் 90% நோயாளிகள் ஒரு வருடத்திற்குள் தங்கள் அறிகுறிகளை நீக்குவதைக் காண்கிறார்கள். உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் யார் உதவியின்றி குணமடைவார்கள் என்று கணிக்க முடியாது என்பதால், அவர்கள் பொதுவாக முதலில் அறுவை சிகிச்சை அல்லாத சிகிச்சைகளை முயற்சிக்க பரிந்துரைக்கிறார்கள்.

உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் இந்த அறுவை சிகிச்சையை பரிந்துரைத்துள்ளார், ஏனென்றால் உங்களுக்கு நிலையான அறிகுறிகள் உள்ளன, அவை வழக்கமான பராமரிப்பால் மேம்படவில்லை. இந்த நடைமுறை உங்கள் வலியை ஏற்படுத்தும் இறுக்கமான இடுப்பை விடுவிக்க ஒரு சிறிய வெட்டு எடுப்பதை உள்ளடக்கியது. இது மற்ற முறைகளுக்கு பதிலளிக்காத நோயாளிகளின் சிறிய குழுவிற்காக வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. முக்கிய நோக்கம் நீடித்த வலி நிவாரணத்தை வழங்குவதும், உங்கள் சாதாரண நடவடிக்கைகளுக்குத் திரும்புவதற்கும் உதவுவதாகும்.

அறுவை சிகிச்சைக்கு முன்

டென்னிஸ் முழங்கால் கொண்ட பெரும்பாலான மக்கள் அறுவை சிகிச்சை இல்லாமல் நன்றாக இருக்கிறார்கள், எனவே உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் முதலில் அறுவை சிகிச்சை அல்லாத சிகிச்சைகளை முயற்சிக்க பரிந்துரைக்கலாம். உங்கள் முழங்காலை சரிபார்க்க எக்ஸ்-ரே அல்லது எம்ஆர்ஐ அல்லது நீங்கள் செயல்முறைக்கு பொருத்தமானவர் என்பதை உறுதிப்படுத்த இரத்த பரிசோதனைகள் தேவைப்படலாம். உங்கள் அறுவை சிகிச்சைக்கு முன் வேகமாக இருங்கள் மற்றும் உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளரின் அறிவுறுத்தல்களின்படி சில மருந்துகளை உட்கொள்வதை நிறுத்துங்கள். யாராவது உங்களை வீட்டிற்கு அழைத்துச் சென்று உங்கள் தற்போதைய அனைத்து மருந்துகளின் பட்டியலையும் கொண்டு வர ஏற்பாடு செய்யுங்கள். உங்கள் சந்திப்புக்கு வசதியான ஆடைகளை அணியுங்கள். உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் வலி நிறைந்த பகுதியில் ஒரு வெட்டுடன் ஒரு திறந்த அறுவை சிகிச்சையை மேற்கொள்வார்.

அன்று

நீங்கள் மருத்துவமனைக்கு வந்து உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் மற்றும் மயக்க மருந்து நிபுணரை சந்திப்பீர்கள். நீங்கள் அறுவை சிகிச்சை அறைக்குச் செல்வதற்கு முன்பு அவர்கள் உங்கள் ஆரோக்கியத்தை மதிப்பாய்வு செய்து உங்களிடம் ஏதேனும் கேள்விகளுக்கு பதிலளிப்பார்கள். இந்த அறுவை சிகிச்சை பொது மயக்க மருந்தின் கீழ் செய்யப்படுகிறது. அறுவை சிகிச்சைக்கு நீங்கள் முழுமையாக தூங்குவீர்கள். சில நோயாளிகளுக்கு அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிந்தைய வலி நிவாரணத்திற்காக பிராந்திய நரம்புத் தடை இருக்கலாம்; உங்கள் தனிப்பட்ட சூழ்நிலைகளின் அடிப்படையில் மயக்க மருந்து நிபுணர் நாள் குறித்து முடிவு செய்கிறார்.

உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் அறுவை சிகிச்சை தளத்தில் ஒரு வழக்கமான வெட்டு செய்வார். அறுவை சிகிச்சை சுருக்கமாக இருக்கும், மயக்க மருந்து நீங்கியவுடன் நீங்கள் மீட்பு பகுதியில் எழுந்திருப்பீர்கள். நீங்கள் வீட்டிற்குச் செல்வதற்கு முன்பு நர்சிங் குழு நீங்கள் வசதியாகவும் நிலையானதாகவும் இருப்பதை சரிபார்க்கும் வரை நீங்கள் சிறிது நேரம் அங்கேயே ஓய்வெடுப்பீர்கள்.

அறுவை சிகிச்சையின் உள்ளடக்கம்

உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் உங்கள் முழங்காலின் வெளிப்புறப் பகுதியில் ஒரு வெட்டு செய்வார். இது ஒரு திறந்த அணுகுமுறையாகும், அதாவது அவர்கள் சிறிய சாவி துளை கேமராக்களைப் பயன்படுத்துவதற்குப் பதிலாக இந்த ஒரு வெட்டு வழியாக நேரடியாக வேலை செய்கிறார்கள். அவர்கள் உங்கள் வலியை ஏற்படுத்தும் இடுப்பை அடைய திசுக்களை கவனமாகப் பிரிப்பார்கள்.

உட்புறத்தில், உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் எலும்புடன் இணைந்திருக்கும் தொண்டையின் சேதமடைந்த பகுதியை அகற்றுவார். குணமடைய ஊக்குவிக்க அவர்கள் எலும்பு மேற்பரப்பை மெதுவாக துடைக்கலாம். இந்த செயல்முறை ஒரு வெளியீடு என்று

அழைக்கப்படுகிறது. இது இனி சரியாக வேலை செய்யாத தேய்ந்த திசுவை நீக்குகிறது. சேதமடைந்த பகுதி அகற்றப்பட்டவுடன், உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் தையல் அல்லது பசை மூலம் வெட்டு மூடுவார்.

உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் இந்த அறுவை சிகிச்சைக்கு சிறப்பு நங்கூரங்கள் அல்லது திருகுகளைப் பயன்படுத்தத் தேவையில்லை. அவர்கள் வெறுமனே மோசமான திசுக்களை அகற்றி, மீதமுள்ளவற்றை உங்கள் உடல் குணப்படுத்த அனுமதிப்பார்கள். இந்த நேரடி அணுகுமுறை அவர்களுக்கு சரிசெய்ய வேண்டியதை சரியாகக் காண உதவுகிறது.

அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு

நீங்கள் மீட்பு வார்டில் எழுந்திருப்பீர்கள். உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் உங்கள் முழங்கை மீது ஒரு வழக்கமான வெட்டுவை பயன்படுத்துகிறார். உங்களுக்கு ஒரு பிணைப்பு மற்றும் உங்கள் கையில் ஒரு ஸ்லிங் அல்லது பிராஸ் இருக்கும். வலி நிலையான மருந்து மூலம் நிர்வகிக்கப்படுகிறது. இது பொதுவாக ஒரு நாள் வழக்கு, எனவே நீங்கள் அதே நாளில் வீட்டிற்குச் செல்ல எதிர்பார்க்கலாம், எவ்வாறாயினும் சில நேரங்களில் நோயாளிகள் இரவு முழுவதும் தங்கியிருக்கிறார்கள். உங்களுக்கு உதவ முதல் 24 மணிநேரங்களுக்கு யாராவது உங்களுடன் தங்கியிருக்க வேண்டும். பெரும்பாலான நோயாளிகள் விரைவாக நன்றாக உணர்கிறார்கள், இருப்பினும் முழுமையான மீட்பு 12 முதல் 18 மாதங்கள் வரை ஆகலாம்.

மீட்பு

டென்னிஸ் முழங்கால் கொண்ட பெரும்பாலான மக்கள் தங்கள் அறிகுறிகள் ஒரு வருடத்திற்குள் தானாகவே மறைந்துவிடும் என்பதைக் காண்கிறார்கள். உங்கள் உடல் ஒரு நிலையான குணப்படுத்தும் தாளத்தைக் கொண்டுள்ளது, பெரும்பாலும் மூன்று முதல் நான்கு மாதங்களுக்குள் வலியை நீக்குகிறது. மீட்பு பெரும்பாலானவர்களுக்கு இயற்கையாகவே நிகழ்கிறது என்பதால், அறுவை சிகிச்சை பொதுவாக ஓய்வு மற்றும் சிகிச்சையுடன் மேம்படாதவர்களுக்கு ஒதுக்கப்பட்டுள்ளது. நீங்கள் தொடர்ந்தால், முடிவுகளில் 90% திருப்தியை நீங்கள் எதிர்பார்க்கலாம்.

உங்கள் திறந்த அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு, உங்கள் முழங்காலில் உள்ள வலி புள்ளியின் மீது ஒரு சிறிய வெட்டு இருக்கும். முதல் சில நாட்களில், இந்த பகுதியைச் சுற்றி சில வீக்கம் மற்றும் அசௌகரியத்தை நீங்கள் உணரலாம். உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் நீங்கள் ஓய்வெடுக்கும் போது கையை பாதுகாக்க ஒரு ஸ்லிங் அல்லது பிராஸைப் பயன்படுத்துவதில் உங்களுக்கு வழிகாட்டுவார். வீக்கத்தைக் குறைக்க உதவும் வகையில் உங்கள் கையை சற்று உயர்த்தி தூங்க வேண்டியிருக்கும்.

வீக்கம் குறையும்போது, உங்கள் உடற்கூறியல் நிபுணருடன் மென்மையான இயக்கம் பயிற்சிகளைத் தொடங்குவீர்கள். குணமடையும் தசைக்கு அழுத்தம் கொடுக்காமல் வலிமையையும் இயக்கம் வரம்பையும் மீட்டெடுப்பதில் கவனம் செலுத்துவீர்கள். ஓட்டுநர் அல்லது தூக்குதல் போன்ற தினசரி பணிகளை மீண்டும் தொடங்குவது எப்போது

பாதுகாப்பானது என்பதை உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் உங்களுக்குச் சொல்வார். உங்கள் குறிப்பிட்ட காலவரிசை மற்றவர்களிடமிருந்து வேறுபடலாம், எனவே உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் மற்றும் உடற்கூறியல் குழுவின் ஆலோசனையை நெருக்கமாகப் பின்பற்றுங்கள்.

என்ன தவறு நடக்கலாம்

பெரும்பாலான நோயாளிகள் நன்றாக இருக்கிறார்கள், ஆனால் எப்போதாவது பிரச்சினைகள் ஏற்படலாம். உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணரும் குழுவும் எந்தவொரு பிரச்சினையையும் ஆரம்பத்தில் கண்டறிய உங்களை உன்னிப்பாகக் கண்காணிப்பார்கள்.

சில நேரங்களில் உங்கள் வெளிப்புற முழங்காலில் உள்ள வலி அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு போகாது. அறுவை சிகிச்சைக்கு முன்னர் நீங்கள் பல ஊசிகளைப் பெற்றிருந்தால் இது மிகவும் சாத்தியம். உங்கள் அறிகுறிகள் மேம்படவில்லை என்றால், அடுத்த சோதனையில் உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளரிடம் சொல்லுங்கள்.

திறந்த அறுவை சிகிச்சையில் தொற்று ஒரு சாத்தியமான ஆபத்து. வெட்டு, வெப்பம் அல்லது வீக்கம் ஆகியவற்றிலிருந்து சிவப்பு பரவுவதை நீங்கள் கவனிக்கலாம். இந்த அறிகுறிகளைக் கண்டால், உடனடியாக கிளினிக்கை அழைக்கவும், இதனால் அவர்கள் அதை சிகிச்சையளிக்க முடியும்.

அரிதாகவே, அறுவை சிகிச்சை போதுமான அளவு வேலை செய்யாமல் போகலாம், பின்னர் மற்றொரு அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படலாம். இது அரிதானது, ஆனால் உங்கள் வலி மீண்டும் வந்தால் அல்லது காலப்போக்கில் மோசமடைந்தால், உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளருக்கு தெரியப்படுத்துங்கள்.

உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் ஒரு திறந்த அணுகுமுறையைப் பயன்படுத்துகிறார். முழங்கை மீது ஒரு வெட்டு. மற்ற முறைகள் இருக்கும்போது, இந்த குறிப்பிட்ட நுட்பம் அறுவை சிகிச்சையைச் செய்வதற்கான மற்ற வழிகளைப் போலவே சிக்கல்களின் அபாயத்தையும் கொண்டுள்ளது.

இந்த பக்கத்தில் உள்ள சிக்கல்கள் அட்டவணை வழக்கமான விகிதங்களை பட்டியலிடுகிறது நீங்கள் விவரங்களை விரும்பினால்.

எப்போது எங்களை அழைக்க வேண்டும்

உங்களுக்கு காய்ச்சல், அதிகரிக்கும் சிவத்தல், அல்லது உங்கள் காயத்திலிருந்து வெளியேற்றம் ஏற்பட்டால் எங்களை அழைக்கவும். திடீரென கடுமையான வலி, உங்கள் கன்றுக்குட்டியில் வீக்கம் அல்லது மூச்சுத் திணறல் ஆகியவற்றை நீங்கள் உணர்ந்தால் அவசரநிலைக்குச் செல்லுங்கள். நீங்கள் உணர்வை இழந்துவிட்டால் அல்லது உங்கள் கையை நகர்த்த முடியாவிட்டால் உடனடியாக எங்களைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். டென்னிஸ் முழங்கையின் பெரும்பாலான வழக்குகள் அறுவை சிகிச்சை இல்லாமல் 6

மாதங்களுக்குள் குணமடைகின்றன. இருப்பினும், அறிகுறிகள் மேம்படவில்லை அல்லது மோசமடையவில்லை என்றால் நாங்கள் உங்களைப் பார்க்க வேண்டும்.