

# டென்னிஸ் முழங்கை

டென்னிஸ் முழங்கை: முதுகெலும்பு முழங்கையின் வெளிப்புறப் பகுதியுடன் இணைந்திருக்கும் இடத்தில் எரிச்சல் ஏற்படுகிறது.

Kieran Hirpara © ① ④ 4.0



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

## நீங்கள் என்ன உணர்கிறீர்கள்

உங்கள் முழங்கையின் வெளிப்புறத்தில் வலியை நீங்கள் உணரலாம். இந்த பகுதி உங்கள் முழங்கை தசைகள் எலும்புடன் இணைந்திருக்கும் இடமாகும். அசௌகரியம் பெரும்பாலும் படிப்படியாகத் தொடங்குகிறது. இது ஒரு மந்தமான வலி அல்லது கூர்மையான புண் போல உணரப்படலாம். நீங்கள் பொருட்களை உயர்த்தும்போது அதை அதிகம் கவனிக்கலாம். பொருட்களை இறுக்கமாகப் பிடிப்பதும் வலியைத் தூண்டக்கூடும். ஒரு கதவு கைப்பிடியை திருப்புவது அல்லது காபி கோப்பை வைத்திருப்பது போன்ற எளிய பணிகள் கடினமாகிவிடும்.

வலி பெரும்பாலும் செயல்பாட்டிற்குப் பிறகு வெடிக்கிறது. உங்கள் கையைப் பயன்படுத்தும் போது அல்லது உடனடியாக அதை அதிகரிப்பதை நீங்கள் உணரலாம். உங்கள் முதுகுக்குப் பின்னால் ஒரு பிராவைப் பூட்டுவது வேதனையாக இருக்கலாம். உங்கள் சட்டைக்குள் நுழைவதும் வலிக்கக்கூடும். பாதிக்கப்பட்ட பக்கத்தில் தூங்குவது சிலருக்கு அவர்களின் ஓய்வைத் தொந்தரவு செய்கிறது. வலி சில நேரங்களில் உங்கள் முன் கையைக் கீழே செல்லலாம். இது உங்கள் மணிக்கட்டுக்கு அப்பால் அரிதாகவே செல்கிறது.

வலி என்றென்றும் நீடிக்குமா என்று நீங்கள் ஆச்சரியப்படலாம். நல்ல செய்தி என்னவென்றால், டென்னிஸ் முழங்கை ஒரு சுய-கட்டுப்படுத்தும் நிலை. இதன் பொருள் காலப்போக்கில் அது தானாகவே தீர்ந்துவிடும். அறிகுறிகள் மூன்று முதல் நான்கு மாதங்கள் வரை ஒரு நிலையான அரை ஆயுளைக் கொண்டுள்ளன. இதன் பொருள் ஒவ்வொரு சில மாதங்களுக்கும் தீவிரம் பெரும்பாலும் கணிசமாகக் குறைகிறது. எந்த சிகிச்சையைப் பயன்படுத்தினாலும் பெரும்பாலான வழக்குகள் 6 மாதங்களுக்குள் தீர்க்கப்படுகின்றன. சிகிச்சையளிக்கப்படாத டென்னிஸ் முழங்கை உள்ளவர்களில் சுமார் 90% பேர் 1 வருடத்திற்குள் அறிகுறி தீர்வு அடைகிறார்கள்.

உங்கள் அறுவை சிகிச்சையால் யார் மேம்படுவார்கள் அல்லது மேம்பட மாட்டார்கள் என்பதை உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் நம்பத்தகுந்த வகையில் கணிக்க முடியாது. இருப்பினும், நீண்ட அறிகுறி காலம் அறுவை சிகிச்சை இல்லாமல் மோசமான கணிப்பைக் குறிக்காது. முந்தைய அறிகுறி காலத்தைப் பொருட்படுத்தாமல் மீட்புக்கான நிகழ்தகவு கால இடைவெளியில் ஒப்பீட்டளவில் நிலையானது. பெரும்பாலான நோயாளிகள் அறுவை சிகிச்சை இல்லாமல் குணமடைவதை அனுபவிப்பதால் தொடர்ச்சியான அறிகுறிகள் அறுவை சிகிச்சைக்கு ஒரு மோசமான அறிகுறியாகும்.

அறுவை சிகிச்சை அல்லாத அணுகுமுறைகளுக்கு நீங்கள் பதிலளிக்கவில்லை என்றால், அறுவை சிகிச்சை ஒரு விருப்பமாகும். பதிலளிக்காத நோயாளிகளின் சிறிய சதவீதத்திற்கு, அறுவை சிகிச்சை 90% திருப்தி விகிதங்களை வழங்குகிறது. அறுவை சிகிச்சை தலையீடுகள் அதிக வெற்றி விகிதத்துடன் செய்யப்படலாம். இருப்பினும், அறுவை சிகிச்சையை விருப்பப்படி கருத வேண்டும். இது நோயின் இயற்கையான வரலாற்றை விட சிறப்பாக செயல்பட்டால் மட்டுமே அதைத் தொடர வேண்டும்.

## உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

டென்னிஸ் முழங்கை என்பது உங்கள் முழங்கையின் வெளிப்புறத்தில் உள்ள இடுப்புகளில் உடைந்து சிதைந்த காயம் ஆகும். இந்த இடுப்புகள் உங்கள் முழங்கை தசைகளை உங்கள் முழங்கையின் வெளிப்புறத்தில் உள்ள எலும்பு முட்டுடன் இணைக்கின்றன, இது பக்கவாட்டு எபிகோண்டைல் என்று அழைக்கப்படுகிறது. இந்த இடுப்புகளை நீங்கள் பொருட்களைப் பிடிக்கவும் உங்கள் மணிக்கட்டை வளைக்கவும் உதவும் தடிமனான கயிறுகளாக நினைத்துப் பாருங்கள். நீங்கள் மீண்டும் மீண்டும் பொருட்களை தூக்கும்போது அல்லது திருப்புகையில், இந்த கயிறுகள் கனமான சுமையை எடுத்துக்கொள்கின்றன.

காலப்போக்கில், இந்த மன அழுத்தம் இடுப்பு இழைகளில் சிறிய கண்ணீரை ஏற்படுத்துகிறது. உங்கள் உடல் அவற்றை குணப்படுத்த முயற்சிக்கிறது, ஆனால் பழுதுபார்ப்பு செயல்முறை பெரும்பாலும் சேதத்திற்கு பின்னால் விழுகிறது. திசு பலவீனமாகி வலிக்கிறது. இதனால்தான் நீங்கள் கைகுலுக்கும்போது, கதவு கைப்பிடியை திருப்பும்போது அல்லது காபி கோப்பையை உயர்த்தும்போது வலியை உணர்கிறீர்கள். அழுத்தத்தின் கீழ் இடுப்பு போராடுகிறது என்பதற்கான உங்கள் உடலின் சமிக்ஞையாக வலி உள்ளது.

உங்கள் தோள்பட்டை பலவீனமாக அல்லது மோசமாக நிலைநிறுத்தப்பட்டிருந்தால், உங்கள் முழங்கை மிகவும் கடினமாக உழைக்க வேண்டும். இந்த கூடுதல் அழுத்தம் இடுப்பு வலியை மோசமாக்குகிறது. மற்றொரு நபர் உதவ மறுக்கும்போது ஒரு கனமான பெட்டியை எடுத்துச் செல்லும்படி ஒரு நபரைக் கேட்பது போன்றது இது.

உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் உங்கள் முழங்கை எவ்வாறு உணர்கிறது மற்றும் நோயறிதலை உறுதிப்படுத்த நகர்கிறது என்பதை சரிபார்க்கும். உங்கள் கழுத்து மற்றும் தோள்பட்டைகளையும் அவர்கள் பார்க்கலாம், ஏனென்றால் அங்குள்ள பிரச்சினைகள் உங்கள் முழங்கை நிலை மற்றும் வலிமையை எவ்வாறு உணர்கின்றன என்பதை பாதிக்கும். சில நேரங்களில், ஒரு எம்ஆர்ஐ போன்ற படங்கள் உங்களுக்கு வலி இல்லாவிட்டாலும் கூட தண்டுகளில் மாற்றங்களைக் காட்டுகின்றன. இதன் பொருள் தண்டு

ஒரு ஸ்கானில் வித்தியாசமாகத் தோன்றலாம், ஆனால் இது எப்போதும் உங்கள் தற்போதைய அசௌகரியத்தின் மூலமாகும் என்று அர்த்தமல்ல.

பெரும்பாலான நேரங்களில், இந்த நிலை தானாகவே நன்றாகிறது. சுமார் 90% பேர் அறுவை சிகிச்சை இல்லாமல் கூட ஒரு வருடத்திற்குள் தங்கள் அறிகுறிகளை நீக்குவதைக் காண்கிறார்கள். வலி பெரும்பாலும் ஒரு நிலையான வடிவத்தைப் பின்பற்றுகிறது, ஒவ்வொரு மூன்று முதல் நான்கு மாதங்களுக்கு ஒரு முறை கணிசமாக மேம்படுகிறது. இதனால்தான் உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் முதலில் ஓய்வு, உடல் சிகிச்சை மற்றும் பிராசிங் ஆகியவற்றை பரிந்துரைக்கலாம். நீண்ட காலத்திற்குப் பிறகு இந்த அறுவை சிகிச்சை அல்லாத படிக்கல் உதவாவிட்டால் மட்டுமே அறுவை சிகிச்சை பரிசீலிக்கப்படுகிறது.

## நாம் என்ன செய்ய முடியும்

டென்னிஸ் முழங்காலின் பெரும்பாலான வழக்குகள் தங்களைத் தாங்களே அல்லது எளிய கவனிப்புடன் மேம்படுத்துகின்றன. சுமார் 90% பேர் சிகிச்சை இல்லாமல் கூட, ஒரு வருடத்திற்குள் தங்கள் அறிகுறிகளை நீக்குவதைக் காண்கிறார்கள். வலி மூன்று முதல் நான்கு மாதங்கள் அரை ஆயுளுடன் சீராக மறைந்துவிடும். இதன் பொருள் உங்கள் அசௌகரியம் ஒவ்வொரு சில மாதங்களுக்கும் பாதியாக மேம்படுகிறது. உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் யாரை மேம்படுத்துவார், யாரை மேம்படுத்த மாட்டார் என்பதை நம்பகமான முறையில் கணிக்க முடியாது, எனவே அறுவை சிகிச்சை அல்லாத முறைகளுக்கு நியாயமான வாய்ப்பை வழங்குவது புத்திசாலித்தனம்.

ஓய்வு மற்றும் செயல்பாட்டு மாற்றத்துடன் தொடங்குங்கள். கனமான பிடிப்பு அல்லது மீண்டும் மீண்டும் மணிக்கட்டு நீட்டிப்பு போன்ற வலியைத் தூண்டும் இயக்கங்களைத் தவிர்க்கவும். உடல் சிகிச்சையானது முதுகெலும்பு தசைகளை வலுப்படுத்துவதையும் நெகிழ்வுத்தன்மையை மேம்படுத்துவதையும் நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது. இந்த அணுகுமுறை பெரும்பாலான நோயாளிகளுக்கு நிலைமையை நிர்வகிக்க உதவுகிறது. ஓய்வு, உடல் சிகிச்சை மற்றும் ஊசி போன்ற அறுவை சிகிச்சை அல்லாத சிகிச்சைகள் கவனிப்பின் முக்கிய தூணாக இருப்பதை நீங்கள் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும். இந்த முறைகள் சிறிய வலி நிவாரணத்தை வழங்கினாலும், அவை பெரும்பாலானவர்களுக்கு பொதுவாக பாதுகாப்பானவை மற்றும் பயனுள்ளவை.

வலி நீடித்தால், உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் மருத்துவ விருப்பங்களைப் பற்றி விவாதிக்கலாம். இவற்றில் வலி மருந்துகள் மற்றும் அழற்சி எதிர்ப்பு மருந்துகள் அடங்கும். கோர்டிசோன் அல்லது ஹைலூரோனிக் அமிலம் போன்ற ஊசிகள், ஒரு குறிப்பிட்ட காலத்திற்கு அழற்சி மற்றும் வலியைக் குறைக்கலாம். பிளேட்லெட் நிறைந்த பிளாஸ்மா (பிஆர்பி) அல்லது தன்னியக்க இரத்த ஊசிகளும் கிடைக்கின்றன, இருப்பினும் சான்றுகள் அவை மற்ற சிகிச்சைகளை விட வலியைக் குறைக்கவோ அல்லது செயல்பாட்டை மேம்படுத்தவோ தேவையில்லை என்பதைக் காட்டுகின்றன. எம்ஆர்ஐ ஸ்கேன்கள் நோயறிதலுக்காக வழக்கமாகப் பயன்படுத்தப்படுவதில்லை என்பதைக் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியது அவசியம், ஏனெனில் இமேஜிங் கண்டுபிடிப்புகள் பெரும்பாலும் அறிகுறிகளுடன் பொருந்தாது. பழமைவாத கவனிப்பு தோல்வியுற்றால், அறுவை சிகிச்சை

ஒரு விருப்பமாகும். ஆர்த்தரோஸ்கோபிக் வெளியீடு பெரும்பாலான நோயாளிகளுக்கு அறிகுறிகளை மேம்படுத்துகிறது, அறுவை சிகிச்சை அல்லாத அணுகுமுறைகளுக்கு பதி

## எதிர்பார்ப்பது என்ன

டென்னிஸ் முழங்கால் என்பது ஒரு பொதுவான நிலை, இது பெரும்பாலும் தானாகவே குணமடைகிறது. சிகிச்சையளிக்கப்படாத டென்னிஸ் முழங்கால் உள்ளவர்களில் சுமார் 90% பேர் 1 வருடத்திற்குள் அறிகுறிகளை தீர்க்கிறார்கள். அறிகுறிகள் எவ்வளவு காலம் இருந்தபோதிலும், குணமடையும் நிகழ்தகவு காலப்போக்கில் ஏறக்குறைய நிலையானது. நீண்ட அறிகுறி காலம் அறுவை சிகிச்சை இல்லாமல் மோசமான கணிப்பைக் குறிக்காது.

டென்னிஸ் முழங்கையின் அறிகுறிகள் மூன்று முதல் நான்கு மாதங்கள் வரை ஒரு நிலையான அரை ஆயுளைக் கொண்டுள்ளன. இதன் பொருள் உங்கள் வலி மற்றும் கடினத்தன்மை இந்த காலகட்டத்தில் படிப்படியாக மேம்படும். டென்னிஸ் முழங்கை 6 மாதங்களுக்குள் பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில் குணமடைகிறது, என்ன சிகிச்சை பயன்படுத்தப்படுகிறது என்பது முக்கியமல்ல. கடுமையான பக்கவாட்டு எபிகொண்டிலிட்டிஸ் நோயாளிகளில் சுமார் 3/4 பேர் 52 வாரங்களுக்குள் குணமடைகிறார்கள்.

பெரும்பாலான வழக்குகள் பொருத்தமான அறுவை சிகிச்சைக்கு பதிலளிப்பதால், அறுவை சிகிச்சை அரிதாகவே முதல் படியாகும். தொடர்ச்சியான டென்னிஸ் முழங்கை அறிகுறிகள் அறுவை சிகிச்சைக்கு ஒரு மோசமான அறிகுறியாகும், ஏனெனில் பெரும்பாலான நோயாளிகள் அறுவை சிகிச்சை இல்லாமல் அறிகுறி தீர்வு அனுபவிக்கிறார்கள். அறுவை சிகிச்சையாளர்கள் எந்த நோயாளிகள் அறுவை சிகிச்சையுடன் மேம்படுவார்கள் அல்லது மேம்பட மாட்டார்கள் என்பதை நம்பகமான முறையில் கணிக்க முடியாது. தோல்வியுற்ற அறுவை சிகிச்சையற்ற சிகிச்சையை அறுவை சிகிச்சைக்கான அறிகுறியாகப் பயன்படுத்தக்கூடாது.

அறுவை சிகிச்சை அல்லாத அணுகுமுறைகளுக்கு நீங்கள் பதிலளிக்கவில்லை என்றால், அறுவை சிகிச்சை 90% திருப்தி விகிதங்களை வழங்குகிறது. அறுவை சிகிச்சை அல்லாத அணுகுமுறைகளுக்கு பதிலளிக்காத நோயாளிகளின் சிறிய சதவீதத்திற்கு, அறுவை சிகிச்சை 90% திருப்தி விகிதங்களை வழங்குகிறது. ஆர்த்தரோஸ்கோபிக் டென்னிஸ் முழங்கை வெளியீடு பக்கவாட்டு எபிகொண்டிலிட்டிஸ் நோயாளிகளுக்கு அறிகுறிகளை மேம்படுத்துகிறது. ரேடியல் எபிகொண்டிலிட்டிஸ் நோயாளிகளுக்கு ஆர்த்தரோஸ்கோபிக் வெளியீடு ஒரு குறுகிய மறுவாழ்வு காலத்திற்குள் செயல்பாட்டில் குறிப்பிடத்தக்க அறுவை சிகிச்சைக்கு பிந்தைய அதிகரிப்புடன் ஒரு இனப்பெருக்கமான முறையாகும்.

திறந்த அல்லது ஆர்த்தரோஸ்கோபிக் வெளியீட்டு நுட்பங்கள் பயன்படுத்தப்படுகிறதா என்பதைப் பொருட்படுத்தாமல் சிக்கல்களின் ஆபத்து ஒத்ததாகும். மற்ற நுட்பங்களுடன் ஒப்பிடும்போது திறந்த வெளியீடுகளுடன் தொற்று சிக்கல்களின் ஆபத்து சற்று அதிகமாக இருக்கலாம் என்று நோயாளிகளுக்கு அறிவுறுத்தப்படலாம். பக்கவாட்டு எபிகொண்டிலிட்டிஸுக்கு மறுஆய்வு அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படும் தோல்வியின் நிகழ்வு குறைவாக உள்ளது (1.5%). மூன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட அறுவை சிகிச்சைக்கு முந்தைய ஊசிகள் பக்கவாட்டு எபிகொண்டிலிட்டிஸின் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு மறுஆய்வு அறுவை சிகிச்சைக்கான மிக முக்கியமான ஆபத்து காரணி ஆகும்.

பக்கவாட்டு எபிகொண்டிலிட்டிஸிற்கான திறந்த அறுவை சிகிச்சை நுட்பங்கள் 9.8 ஆண்டுகளின் சராசரி பின்தொடர்தலில் குறைந்த சிக்கல்களுடன் சிறந்த முடிவுகளை வழங்குகின்றன. இருப்பினும், விரைவான மீட்புக்கான உகந்த முறை மற்றும் தீங்கற்ற வழக்குகளுக்கு அறுவை சிகிச்சை தலையீட்டின் பங்கு குறித்து சர்ச்சை உள்ளது. உங்கள் குறிப்பிட்ட சூழ்நிலையின் அடிப்படையில் அறுவை சிகிச்சை உங்களுக்கு சரியானதா என்பதை தீர்மானிக்க உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் உங்களுக்கு உதவுவார்.

## யாரையாவது எப்போது பார்க்க வேண்டும்

உங்கள் முழங்கை வலி ஓய்வில் மேம்படவில்லை என்றால் உங்கள் GP ஐப் பார்க்கவும். பெரும்பாலான மக்கள் அறுவை சிகிச்சை இல்லாமல் ஆறு மாதங்களுக்குள் குணமடைகிறார்கள். சுமார் 90% பேர் சிகிச்சை இல்லாமல் கூட ஒரு வருடத்திற்குள் அறிகுறிகள் நீடிப்பதைக் காண்கிறார்கள். நீங்கள் எவ்வளவு காலம் வலியைக் கொண்டிருந்தாலும் உங்கள் குணமடைவதற்கான வாய்ப்பு சீராகவே உள்ளது. அறிகுறிகள் பெரும்பாலும் மூன்று முதல் நான்கு மாதங்கள் வரை ஒரு நிலையான அரை ஆயுளுடன் மறைந்துவிடும். நீங்கள் பலவீனம், நிலையற்ற தன்மை அல்லது பூட்டுதல் ஆகியவற்றை உணர்ந்தால் நிபுணர் மதிப்பாய்வைத் தேடுங்கள். வலி தூக்கத்திலோ அல்லது வேலையிலோ குறுக்கிட்டால் உதவி கேளுங்கள். திடீரென மோசமடைவது ஒரு சோதனைக்கு உத்தரவாதம் அளிக்கிறது. உடல் பரிசோதனையும் காரணத்தை உறுதிப்படுத்த உதவுகிறது. தொடர்ச்சியான வலி தனியாக அறுவை சிகிச்சையை நியாயப்படுத்த அரிதாகவே போதுமானது. பெரும்பாலான வழக்குகள் தானாகவே குணமடைகின்றன.