

வயது வந்த பிறகு ஏற்படும் தட்டைப் பாதம் (Adult Acquired Flatfoot)

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

நீங்கள் உணர்வது

வயது வந்த பிறகு ஏற்படும் தட்டைப் பாதம் (adult acquired flatfoot), உங்கள் பாதவளைவைத் தாங்கிப் பிடிக்கும் தசைநாண் சரியாகச் செயல்படுவதை நிறுத்தும்போது ஏற்படுகிறது. பாதவளைவு மெதுவாகத் தாழ்கிறது; உங்கள் குதிகால் வெளிப்புறமாகச் சாயத் தொடங்கலாம். கணுக்காலின் உட்புறத்தில், அந்தத் தசைநாண் செல்லும் வழியில் வலி இருப்பதைப் பெரும்பாலானோர் கவனிக்கிறார்கள்.

நீண்ட நேரம் காலைகளில் நின்ற பிறகு வலி பெரும்பாலும் அதிகரிக்கிறது. நடப்பது, நீண்ட நேரம் நிற்பது, அல்லது வேலை மிகுந்த ஒரு நாள் ஆகியவை அதை மோசமாக்கலாம்; மாலையிலோ இரவிலோ கூட அந்த வலி நீடிக்கலாம். ஓய்வெடுப்பது பொதுவாக — குறைந்தபட்சம் சிறிது நேரத்துக்கேனும் — அதை அடக்குகிறது. சிலருக்குக் கணுக்காலின் அல்லது குதிகாலின் வெளிப்புறத்திலும் வலி இருக்கும். சரிந்த பாதத்தின் வடிவம் அவ்வளவு தூரம் மாறி, குதிகால் எலும்பு வெளிப்புறக் கணுக்காலின் சிறிய எலும்பின் மீது அழுத்தும்போது இது நிகழ்கிறது.

உங்கள் பாதத்தின் வடிவத்திலேயே மாற்றங்களை நீங்கள் கவனிக்கலாம். பின்புறத்திலிருந்து பார்க்கும்போது, உங்கள் பாதம் வெளிப்புறமாகத் திரும்பியிருப்பது போலத் தோன்றலாம்; வெளிப்புறத்தில் வழக்கத்தைவிட அதிகக் கால்விரல்கள் தெரியலாம். உங்கள் பாதத்தின் முன்பகுதியும் வெளிப்புறமாகத் திரும்பியிருக்கலாம். நீங்கள் உட்காரும்போதோ கால்விரல் நுனியில் உயரும்போதோ பாதவளைவு திரும்பி வரலாம்; அப்படியென்றால் பிரச்சினை இன்னும் வளையக்கூடிய நிலையிலேயே உள்ளது. என்ன செய்தாலும் பாதவளைவு தட்டையாகவே இருந்தால், பாதம் விறைத்துவிட்டது என்று பொருள்.

அன்றாட வேலைகள் சத்தமில்லாமல் சிரமமாகிவிடும். நடக்கும்போதோ படிகளில் ஏறும்போதோ அந்தப் பாதத்தால் தரையை உதைத்துத் தள்ளுவது கடினமாக இருக்கலாம்.

அந்த ஒரு பாதத்தில் மட்டும் கால்விரல் நுனியில் நிற்பது வலிக்கலாம் அல்லது இயலாமல் போகலாம். காலணிகள் ஒழுங்கின்றித் தேயலாம் அல்லது தாங்குதல் இல்லாதவை போல் உணரலாம்; உங்கள் பாதத்தின் நடுப்பகுதிக்குக் கீழே வலிக்கும் இடங்களையோ தடித்த தோல் திட்டுகளையோ (calluses) நீங்கள் கவனிக்கலாம். நீண்ட தூர நடை, குழந்தைகளின் பின்னால் ஓடுவது, அல்லது வேலையில் நீண்ட நேரம் நிற்பது — இவை அனைத்தும் களைப்பூட்டுவதாக மாறலாம்.

தெரிந்துகொள்ள வேண்டிய இன்னொரு விஷயம்: உங்கள் குதிகாலின் பின்புறத்தில் உள்ள வலுவான கயிறு போன்ற அகில்லிஸ் தசைநாண் (Achilles tendon) இறுகியிருப்பது இந்த நிலையுடன் பெரும்பாலும் சேர்ந்து வருகிறது. அது பாதத்தை இழுத்து, தட்டையாகும் நிலையை அதிகரிக்கலாம்; எனவே உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் அதைப் பரிசோதிப்பார்.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

உங்கள் பாதவளைவுக்கான முக்கியத் தாங்கு அமைப்பு, பின்புற டிபியல் தசைநாண் (posterior tibial tendon) எனப்படும் ஒரு தசைநாண். அதை ஒரு கயிறாக நினைத்துக்கொள்ளுங்கள் — அது உங்கள் கீழ்க்காலிலிருந்து தொடங்கி, உட்புறக் கணுக்கால் எலும்பைச் சுற்றி வளைந்து, உங்கள் பாதத்தின் நடுப்பகுதியில் விரிந்து பரவுகிறது. நீங்கள் எடுத்து வைக்கும் ஒவ்வொரு அடியிலும், பாதவளைவை உயர்த்திப் பிடிக்கவும், நீங்கள் தரையை உதைத்துத் தள்ள முடியும்படி பாதத்தை நிலைப்படுத்தவும் இந்தக் கயிறு இறுகுகிறது. அந்தக் கயிறு தேய்ந்து பலவீனமடையும்போது, அது தாங்கிப் பிடிக்கும் பாதவளைவு மெதுவாகச் சரிகிறது.

பாதவளைவு தாழ்வதால், பாதம் முழுவதும் வடிவம் மாறுகிறது. உங்கள் குதிகால் வெளிப்புறமாகச் சாய்கிறது; உங்கள் பாதத்தின் நடுப்பகுதியில் உள்ள எலும்புகள் இடம் மாறுவதால், பாதத்தின் முன்பகுதி உடலிலிருந்து விலகி வெளிப்புறமாகத் திரும்புகிறது. உட்புறத்தில் உள்ள சிறிய எலும்புகளும் தசைநார்களும் — பாதவளைவைத் தாங்கிப் பிடிக்க உதவும் பட்டை போன்ற ஒரு தசைநார் உட்பட — தசைநாணால் இனிச் செய்ய முடியாத வேலையை அவை ஏற்றுக்கொள்வதால் இழுபட்டு நீள்கின்றன. நீங்கள் இப்போதுதான் படித்த, உட்புறக் கணுக்காலில் ஏற்படும் வலிக்கு இந்த இடமாற்றமே காரணம். பிற்பாடு வெளிப்புறத்தில் ஏற்படும் வலிக்கும் இதுவே விளக்கம்: குதிகால் தொடர்ந்து வெளிப்புறமாகச் சாய்ந்துகொண்டே போவதால், இறுதியில் அது வெளிப்புறக் கணுக்காலின் சிறிய எலும்பின் மீது அழுத்துகிறது.

இறுகிய அகில்லிஸ் தசைநாணும் பெரும்பாலும் இதனுடன் சேர்ந்துகொள்கிறது. அது சுருங்கியிருக்கும்போது, நீங்கள் நடக்கும்போது பாதத்தை இன்னும் அதிகமாகத் தட்டையான நிலைக்கு இழுக்கிறது; இது உட்புறத்தில் உள்ள அனைத்தின் மீதும் கூடுதல் அழுத்தத்தைத் தருகிறது.

மருத்துவர்கள் இந்த நிலையை லேசானது முதல் கடுமையானது வரை பல்வேறு கட்டங்களாக விவரிக்கிறார்கள். ஆரம்பத்தில், தசைநாண் வலியுடனும் வீக்கத்துடனும் இருக்கும், ஆனால் பாதம் இன்னும் இயல்பாகவே தெரியும்; பாதவளைவும் அப்படியே இருக்கும். அடுத்த கட்டத்தில், பாதவளைவு தட்டையாகத் தொடங்குகிறது; குதிகால்

வெளிப்புறமாகச் சாயத் தொடங்குகிறது, ஆனால் பாதத்தை இன்னும் அதன் வடிவத்துக்குத் திருப்ப முடியும். பிற்பாடு, தட்டையான நிலை நிலைத்துவிடுகிறது; எனவே நீங்கள் கால்களில் நிற்காமல் இருந்தாலும், கால்விரல் நுனியில் உயர்ந்தாலும் பாதவளைவு திரும்புவதில்லை. மிகவும் முற்றிய கட்டங்களில், தட்டையாகும் நிலை கணுக்கால் மூட்டையே பாதிக்கத் தொடங்குகிறது.

ஆரம்பக் கட்டங்கள் பொதுவாக அறுவை சிகிச்சை இல்லாத சிகிச்சைக்கு நன்றாகப் பலனளிக்கின்றன. பிற்பட்ட, நிலைத்துவிட்ட கட்டங்களுக்குப் பாதத்தின் வடிவத்தை மீண்டும் கட்டியமைக்க பெரும்பாலும் ஓர் அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படுகிறது; ஏனெனில் அந்நிலையில் ஏற்பட்டுள்ள மாற்றங்களை நீட்டியோ பிடிப்புக்கட்டு (brace) அணிவித்தோ பழைய இடத்துக்குத் திருப்ப முடியாது.

இதற்கு நாங்கள் என்ன செய்ய முடியும்

பெரும்பாலானோர் அறுவை சிகிச்சை இல்லாமலேயே தொடங்குகிறார்கள். உங்கள் காலணிகளில் செய்யும் எளிய மாற்றங்கள், பாதவளைவுத் தாங்கிகள் (arch supports), உட்புறப் பாதவளைவுக்குக் கீழே பொருந்தும் உள்ளிடுகள் (inserts) ஆகியவை வலியைக் குறைக்கலாம். இந்தத் தாங்கிகள் அறிகுறிகளுக்கு உதவுகின்றன, ஆனால் அவை பாதத்தின் வடிவத்தை மாற்றியமைக்காது; வளையக்கூடிய ஒரு பாதம் மேலும் மாறுவதையும் தடுக்காது. இந்த நிலையுடன் பெரும்பாலும் சேர்ந்து வரும் இறுகிய கெண்டைக்கால் (calf) தசைகளையும் அகில்லிஸ் தசைநாணையும் தளர்த்துவதே இயன்முறை சிகிச்சையின் நோக்கம்; ஏனெனில் சுருங்கிய தசைநாண், நீங்கள் நடக்கும்போது பாதவளைவை இன்னும் தட்டையாக இழுக்கிறது. தொடர்ச்சியான நீட்சிப் பயிற்சித் திட்டம், அதனுடன் சேர்ந்து வரும் கெண்டைக்கால் வலியைக் குறைக்க முடியும். அறுவை சிகிச்சையைப் பற்றி யோசிப்பதற்கு முன், இந்த நடவடிக்கைகளை நியாயமான அளவு காலம் முயன்று பார்க்கும்படி நாங்கள் பொதுவாகப் பரிந்துரைக்கிறோம்.

அறுவை சிகிச்சை அல்லாத சிகிச்சை போதுமான நிவாரணத்தைத் தராதபோது, அறுவை சிகிச்சையைப் பரிசீலிப்பது பயனுள்ளதாக இருக்கலாம். பாதத்தின் வடிவத்தை மீண்டும் கட்டியமைப்பதும், அளவுக்கு அதிகமாக உழைக்கும் தசைநாணின் மீதுள்ள அழுத்தத்தைக் குறைப்பதும் தான் இதன் நோக்கம். இதற்குக் குதிகால் எலும்பை வெட்டி, அது மீண்டும் காலின் கீழ் சரியாக அமரும்படி இடம் மாற்றுவது; பாதவளைவை உயர்த்திப் பிடிக்க உதவ இன்னொரு தசைநாணை அந்த இடத்துக்கு நகர்த்துவது; இறுகிய கெண்டைக்கால் தசைநாண் இந்தப் பிரச்சினையின் ஒரு பகுதியாக இருந்தால் அதை நீட்டுவது அல்லது விடுவிப்பது ஆகியவை தேவைப்படலாம். கடுமையான வடிவக் கோளாறுக்கு, வடிவத்தை முழுமையாகச் சரிசெய்ய ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட சிகிச்சை முறைகள் தேவைப்படலாம். பாதம் விறைத்துவிட்ட சிலருக்கு, பாதத்தின் சில மூட்டுகளை ஒன்றாக இணைப்பது வலியை அடக்கி, செயல்பாட்டை மீட்டுத்தர முடியும். உங்கள் பாதத்துக்கு எந்த அணுகுமுறை பொருந்தும் என்பதை நாங்கள் விளக்குவோம்; சரியான நேரம் வந்துவிட்டதா என்பதை நீங்கள் எங்களுடன் சேர்ந்து முடிவு செய்வீர்கள்.

என்ன எதிர்பார்க்கலாம்

வயது வந்த பிறகு ஏற்படும் தட்டைப் பாதம் பொதுவாகத் தானாகச் சரியாவதில்லை. சிகிச்சை இல்லாமல் விட்டால், உங்கள் பாதவளைவைத் தாங்கும் தசைநாண் தொடர்ந்து பலவீனமடைந்துகொண்டே போகும்; பாதவளைவும் தொடர்ந்து சரிந்துகொண்டே போகும். வடிவ மாற்றங்கள் காலப்போக்கில் மெதுவாக அதிகரிக்கின்றன; அவற்றுடன் வலியும் விறைப்பும் சேர்ந்து வளர்கின்றன. அதனால்தான் ஆரம்பச் சிகிச்சை முக்கியம்: பிரச்சினையை உரிய நேரத்தில் கட்டுக்குள் கொண்டுவருவது, வடிவக் கோளாறு மோசமாவதைத் தடுக்க உதவும்.

எதிர்காலம் எப்படி இருக்கும் என்பது, நிலைமை எவ்வளவு தூரம் முற்றியுள்ளது என்பதைப் பெருமளவில் பொறுத்தது. பாதம் இன்னும் வளையக்கூடிய நிலையில் உள்ள ஆரம்பக் கட்டங்கள், பொதுவாக அறுவை சிகிச்சை இல்லாத சிகிச்சைக்கு நன்றாகப் பலனளிக்கின்றன. தாங்கிகள், காலணி மாற்றங்கள், நீட்சிப் பயிற்சிகள் ஆகியவை வலியைக் குறைத்து, நீங்கள் சுறுசுறுப்பாக இருக்க வழிவகுக்கும். அந்த நடவடிக்கைகள் போதுமான நிவாரணத்தைத் தரவில்லை என்றால், அறுவை சிகிச்சையைப் பரிசீலிப்பது பயனுள்ளது; ஏனெனில் மோசமாகிக்கொண்டிருக்கும் வடிவக் கோளாற்றைக் கவனிக்காமல் விட்டுவிட்டால், பிற்பாடு அதற்குச் சிகிச்சையளிப்பது கடினமாகிவிடும்.

சரியான காரணங்களுக்காக அறுவை சிகிச்சை செய்யப்படும்போது, பெரும்பாலானோர் வலியிலிருந்து உண்மையான நிவாரணத்தையும், பாதத்தின் சிறந்த செயல்பாட்டையும் பெறுகிறார்கள். பாதத்தின் வடிவத்தைச் சரிசெய்வதே இதன் நோக்கம்; நீங்கள் உணரும் முன்னேற்றத்துக்கு அந்தச் சீரமைப்புதான் காரணம். தட்டையாகும் நிலை மேலும் முற்றுவதையும் அறுவை சிகிச்சை தடுக்க முடியும்; பாதத்தை உள்நோக்கித் தள்ளும் வலிமையையும் — அதாவது நீங்கள் நடக்கும்போது உங்கள் பாதவளைவை நிலைப்படுத்தும் அசைவுக்கான வலிமையையும் — அது மீட்டுத்தர முடியும்.

அறுவை சிகிச்சை எதைச் செய்யாது என்பதையும் தெரிந்துகொள்வது நல்லது. அது பொதுவாக இயல்பான உட்புறப் பாதவளைவை மீண்டும் உருவாக்குவதில்லை. உங்கள் பாதம் முன்பிருந்ததைவிட நன்றாகத் தெரியும், நன்றாகச் செயல்படும்; ஆனால் இந்தப் பிரச்சினையே ஏற்படாத ஒரு பாதம் போலத் தெரியாமல் போகலாம். இறுதி முடிவு, அறுவை சிகிச்சைக்கு முன் உங்கள் பாதத்தில் எவ்வளவு அசைவு இருந்தது என்பதையும், சம்பந்தப்பட்ட எலும்புகளின் வடிவத்தையும் பொறுத்தது.

குறிப்பாக விறைத்த பாதங்களுக்கு, அறுவை சிகிச்சை அல்லாத சிகிச்சையை நீண்ட காலம் உண்மையாக முயன்றும் வலி அடங்காதபோதுதான் அறுவை சிகிச்சை பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. நீங்கள் அந்நிலையை அடைந்தால், உங்கள் பாதத்துக்கு இந்தச் சீரமைப்பால் நடைமுறையில் என்ன சாதிக்க முடியும், என்ன சாதிக்க முடியாது என்பதை உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் விளக்குவார்.

எப்போது மருத்துவரைப் பார்க்க வேண்டும்

குறிப்பாக நீண்ட நேரம் கால்களில் நின்ற பிறகு, உங்கள் கணுக்காலின் உட்புறத்தில் மீண்டும் மீண்டும் வலி வந்தால் உங்கள் GP-யைப் (பொது மருத்துவர்) பாருங்கள். உங்கள் பாதவளைவு கண்ணுக்குத் தெரியும் அளவுக்குத் தாழ்ந்திருந்தால், பின்புறத்திலிருந்து பார்க்கும்போது உங்கள் குதிகால் வெளிப்புறமாகச் சாய்ந்திருந்தால், அல்லது அந்தப் பாதத்தில் கால்விரல் நுனியில் நிற்க முடியாவிட்டால், நிபுணரின் பரிசோதனையைக் கேளுங்கள். உங்கள் கணுக்காலின் அல்லது குதிகாலின் வெளிப்புறத்தில் ஏற்படும் வலியும் பரிசோதனைக்கான இன்னொரு காரணம்; ஏனெனில் அது, மாறிய உங்கள் பாதத்தின் வடிவம் வெளிப்புறக் கணுக்கால் எலும்பின் மீது அழுத்துகிறது என்பதைக் குறிக்கிறது. உங்கள் பாதம் விறைத்துவிட்டு, நீங்கள் உட்கார்ந்திருக்கும்போதோ கால்விரல் நுனியில் உயரும்போதோகூட பாதவளைவு தட்டையாகவே இருந்தாலும் இதுவே பொருந்தும். இந்த நிலை காலப்போக்கில் மெதுவாக மோசமாகும் தன்மை கொண்டது; எனவே எவ்வளவு சீக்கிரம் பரிசோதிக்கப்படுகிறீர்களோ, அவ்வளவு அதிகத் தேர்வுகள் உங்களுக்குக் கிடைக்கும்.