

குதிகால் எலும்பு முறிவு (Calcaneal Fracture)

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

நீங்கள் உணர்வது

கால்கேனியல் எலும்பு முறிவு (calcaneal fracture) என்பது உங்கள் குதிகால் எலும்பில் ஏற்படும் முறிவு. உங்கள் பாதத்தின் பின்பகுதியில், கணுக்காலுக்குக் கீழேயும் பின்னாலும் ஆழமாக வலி இருக்கும். காயம் ஏற்படும் தருணத்திலேயே பொதுவாக அது தொடங்குகிறது; அந்தப் பாதத்தின் மீது எடை கொடுத்தால் வலி இன்னும் மிகவும் மோசமாகிறது. நிற்பது, கடிதப் பெட்டி வரை நடப்பது, அல்லது இரண்டு மூன்று படிகளில் ஏறுவது கூட ஆரம்பத்தில் தாங்க முடியாததாக இருக்கலாம்.

உங்கள் குதிகாலும் கணுக்காலைச் சுற்றியுள்ள பகுதியும் வீங்கும். வீக்கம் பெரும்பாலும் முதல் நாளில் கூடிக்கொண்டே போகும்; அது உங்கள் பாதத்தை உப்பியதாகவும் கன்றிப்போனதாகவும் காட்டலாம். நீண்ட நேரம் கால்களில் நின்ற பிறகு அது மோசமாக உணரப்படும்; இரவிலோ காலணியைக் கழற்றுப்போதோ அது துடிக்கலாம். பாதத்தை உயர்த்தி வைத்து ஓய்வெடுப்பது அதைக் குறைக்கும். காலையில் எழுந்தவுடன், குறிப்பாக வீக்கம் தங்கியிருக்கும் கணுக்காலின் பின்புறத்தைச் சுற்றி, குதிகால் விறைப்பாகவும் வலியுடனும் இருப்பதாகச் சிலர் உணர்கிறார்கள்.

செயல்படும் குதிகால் தேவைப்படும் அன்றாட வேலைகள் கடினமாகிவிடும். சமையலறை மேசையில் நிற்பதோ துவைத்த துணிகளை உலர்த்தப் போடுவதோ வலிக்கும் பக்கத்தின் வழியாக எடையைச் செலுத்துவதால், உங்களுக்கு ஊன்றுகோல்களோ (crutches) நடை உதவிச் சட்டமோ (frame) தேவைப்படலாம். வாகனம் ஓட்டுவது, கடையிலிருந்து வாங்கிய பொருட்களைச் சுமந்து செல்வது, உதவியின்றிக் கழிப்பறைக்குச் செல்வது — இவை அனைத்தும் சிரமமாக இருக்கலாம். நீங்கள் நிற்கும் ஒவ்வொரு முறையும் உங்கள் உடல் எடையைக் குதிகால்தான் தாங்குகிறது; எனவே பாதத்தில் ஏற்படும் பல முறிவுகளைவிட இந்தக் காயம் உங்களை அதிகமாகக் கட்டுப்படுத்தும்.

சில குதிகால் வலிகள் ஒரே ஒரு விழுதலால் வருவதில்லை; மெதுவாகக் கூடிக்கொண்டே வருகின்றன. தெளிவான காயம் எதுவும் இல்லாமல் உங்கள் குதிகால் பல வாரங்களாக வலித்துக்கொண்டிருந்தால், அதைப் பரிசோதித்துக்கொள்வது நல்லது. அழுத்த முறிவு (stress

fracture) என்பது திரும்பத் திரும்ப ஏற்படும் அழுத்தத்தால் உண்டாகும் ஒரு சிறிய விரிசல்; அது தாமதமாகக் கண்டறியப்பட்டால், நீடிக்கும் வலி, மெதுவான குணமாதல், சில நேரங்களில் அறுவை சிகிச்சையின் தேவை ஆகியவற்றுக்கு அது வழிவகுக்கலாம்.

உங்கள் குதிகால் எப்படி மீள்கிறது என்பது, முறிவு எந்த இடத்தில் உள்ளது என்பதைப் பெருமளவில் பொறுத்தது. குதிகால் பாதத்தின் மற்ற பகுதியுடன் சந்திக்கும் இடத்தில், குதிகாலுக்கு மேலே உள்ள மூட்டையும் உள்ளடக்கிய முறிவுகள், மூட்டுக்கு வெளியே நிற்கும் முறிவுகளைவிட நீடித்த விறைப்பையும் தொல்லையையும் ஏற்படுத்தும் வாய்ப்பு அதிகம். இந்தக் காயம் தங்கள் வாழ்க்கையை நீண்ட காலத்துக்கு மாற்றிவிட்டதாகப் பலர் உணர்கிறார்கள்; உங்கள் குதிகால் முன்பு இருந்ததைவிட வேறுவிதமாக உணரப்படுவது பொதுவானது.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

கால்கேனியஸ் (calcaneus) எனப்படும் உங்கள் குதிகால் எலும்பு, உங்கள் பாதத்தின் பின்பகுதியில் உள்ள மிகப் பெரிய எலும்பு. அது உங்கள் கணுக்கால் மூட்டுக்குக் கீழே அமைந்து, நீங்கள் நிற்கும் ஒவ்வொரு முறையும் உங்கள் உடல் எடையைத் தாங்குகிறது. அதன் மேற்பரப்பில், அதற்கு மேலே உள்ள எலும்புடன் சந்திக்கும் இடங்களில் வழவழப்பான, வளைவான பகுதிகள் உள்ளன; நீங்கள் நடக்கும்போது உங்கள் பாதம் உருண்டு திரும்பவும் சுழலவும் இவை வழிவகுக்கின்றன.

இந்த முறிவுகளில் பெரும்பாலானவை, பொதுவாக உயரத்திலிருந்து விழும்போது கால்களை ஊன்றி வேகமாகத் தரையில் இறங்குவதால் ஏற்படுகின்றன. அந்த விசை உங்கள் காலின் வழியாக மேல்நோக்கிப் பாய்கிறது; உங்கள் குதிகாலுக்கு மேலே உள்ள எலும்பு, ஒரு சுத்தியல் கட்டையின் மீது அடிப்பது போலக் குதிகால் எலும்புக்குள் கீழ்நோக்கித் தள்ளப்படுகிறது. குதிகால் எலும்பின் உட்புறம் தேன்கூடு போலக் கட்டமைக்கப்பட்டுள்ளது — சில திசைகளில் வலுவாகவும், சில திசைகளில் மெல்லியதாகவும் இருக்கிறது; எனவே போதுமான அளவு வேகமாகத் தரையில் இறங்கினால் அது நசுங்கிவிடும். இந்த முறிவு குதிகாலைக் குட்டையாகவும் அகலமாகவும் நசுக்கிவிடலாம்; குதிகால் பாதத்தின் மற்ற பகுதியுடன் சந்திக்கும் மூட்டு மேற்பரப்புக்குள்ளும் விரிசல் செல்லலாம்.

முறிவு எந்த இடத்தில் உள்ளது என்பது மிகவும் முக்கியம். சில முறிவுகள் மூட்டுக்கு வெளியே நிற்கின்றன; இவை அதிகத் தொல்லையின்றிக் குணமாகும் வாய்ப்பு உண்டு. மற்றவை மூட்டு மேற்பரப்புக்குள் விரிசலை ஏற்படுத்தி, அதைச் சீரான வரிசையிலிருந்து நகர்த்திவிடுகின்றன — தரையில் உள்ள வழவழப்பான ஓடுகளை உடைப்பது போல. கரடுமுரடான ஓடுகள் வழுக்கிச் செல்வதற்குப் பதிலாக உரசுகின்றன; அதனால்தான் இந்த முறிவுகள் பெரும்பாலும் உங்கள் குதிகாலுக்கு மேலே உள்ள மூட்டில் விறைப்பையும் வலியையும் ஏற்படுத்துகின்றன. மூட்டு மேற்பரப்பு எவ்வளவு அதிகமாக இடம் பெயர்ந்துள்ளதோ, அவ்வளவுக்கு உங்கள் பாதத்தின் செயல்பாடும் வாழ்க்கைத் தரமும் காலப்போக்கில் பாதிக்கப்படலாம்.

குதிகால் எவ்வளவு நசுங்கியுள்ளது என்பதை உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் எக்ஸ்-ரேயில் அளக்க முடியும். ஆரோக்கியமான குதிகால் 25 முதல் 40 டிகிரி கோணத்தில்

அமைந்திருக்கும்; நசுங்கிய குதிகால் அந்த உயரத்தில் சிறிதளவை இழக்கிறது. உங்கள் பாதவளைவின் வளைவும், மறு பக்கத்துடன் ஒப்பிடும்போது உங்கள் குதிகாலின் உயரமும் உட்பட, குதிகாலின் இயல்பான வடிவத்தை மீட்டெடுப்பதே சிகிச்சையின் முக்கிய நோக்கம்; ஏனெனில் உங்கள் பாதம் மீண்டும் நன்றாகச் செயல்படுவதற்கான சிறந்த வாய்ப்பை அது தருகிறது.

இதற்கு நாங்கள் என்ன செய்ய முடியும்

எக்ஸ்-ரேக்கள் முறிவைக் காட்டுகின்றன; அறுவை சிகிச்சை பரிசீலனையில் இருந்தால், எலும்பின் விரிவான ஸ்கேனான CT ஸ்கேன் திட்டமிட எங்களுக்கு உதவுகிறது.

குதிகால் முறிவு ஒரு திடீர்க் காயம் என்பதால், அறுவை சிகிச்சை அல்லாத சிகிச்சையை முயன்று பார்த்த பிறகு அல்லாமல், உடனடியாகவே அறுவை சிகிச்சை பரிந்துரைக்கப்படலாம். நீங்கள் எந்த வழியைத் தேர்ந்தெடுத்தாலும் நோக்கங்கள் ஒன்றேதான்: உங்கள் குதிகால் பாதத்தின் மற்ற பகுதியுடன் சந்திக்கும் மூட்டு மேற்பரப்பைச் சீராக வரிசைப்படுத்துவது, உங்கள் குதிகாலின் உயரத்தை மீட்டெடுப்பது, அகன்றுவிட்ட குதிகாலை அதன் இயல்பான அகலத்துக்குக் கொண்டுவருவது, உங்கள் கணுக்காலுக்குப் பக்கத்தில் இரண்டு தசைநாண்கள் செல்லும் இடத்தை விடுவிப்பது. மூட்டுக்கு வெளியே நிற்கும் சில முறிவுகளுக்கு, அல்லது துண்டுகள் இடம் பெயராமல் இருக்கும் முறிவுகளுக்கு, அறுவை சிகிச்சை இல்லாத மூடிய முறை நன்றாகப் பலனளிக்கும். அதாவது ஓய்வு, பாதுகாப்பான பூட் அல்லது மாவுக்கட்டு (cast), குணமாகும் வரை பாதத்தின் மீது எடை கொடுக்காமல் இருப்பது. எலும்பு போதுமான அளவு உறுதியானதும், அசைவையும் வலிமையையும் மீட்டெடுப்பதே இயன்முறை சிகிச்சையின் நோக்கம்.

அறுவை சிகிச்சை உங்களுக்குப் பொருத்தமானதா என்பது, முறிவையும் உங்களையும் பொறுத்தது. சில முறிவுகள் மூட்டு மேற்பரப்புக்குள் விரிசலை ஏற்படுத்தி அதை இடம் பெயரச் செய்கின்றன; இவற்றில் பலவற்றுக்கு, துண்டுகளை மீண்டும் இடத்தில் வைத்து அசையாமல் பிடித்து வைக்கும் அறுவை சிகிச்சை சிறந்த பலனளிக்கிறது. உங்கள் வயது, உங்கள் பொது உடல்நலம், உங்கள் எலும்பின் தரம், நீங்கள் எவ்வளவு நடக்கிறீர்கள், நீங்கள் புகைபிடிக்கிறீர்களா ஆகியவற்றை நாங்கள் எடைபோடுகிறோம்; ஏனெனில் புகைபிடித்தல், அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு காயம் தொடர்பான பிரச்சினைகள் ஏற்படும் வாய்ப்பை அதிகரிக்கிறது. பாதத்தில் உணர்வு இழப்புடன் கூடிய நீரிழிவு நோய், அல்லது தீவிரமாக உள்ள ஒரு தொற்று போன்ற சில உடல்நலப் பிரச்சினைகள், அறுவை சிகிச்சையைப் பொருத்தமற்றதாகக்கூகின்றன. முறிவுக்குப் பொருந்தும் இடங்களில், உடலுக்குள் குறைவாகத் தலையிடும் நுட்பங்களை நாங்கள் பயன்படுத்துகிறோம்; பெரிய வெட்டுகளைவிட இவை காயம் தொடர்பான பிரச்சினைகளைக் குறைக்கலாம். மூட்டு மேற்பரப்பு கடுமையாக நசுங்கியுள்ள மிகக் கடுமையான முறிவுகளில், பிற்பாடு செய்யப்படும் மூட்டு இணைப்புக்கு (fusion) எலும்பை நன்றாகத் தயார்படுத்துவதே அறுவை சிகிச்சையின் நோக்கமாக இருக்கலாம்; வலியைப் போக்குவதற்காக மூட்டை வேண்டுமென்றே அசையாமல் இறுக்கமாக்கும் அறுவை சிகிச்சைதான் அது.

இது நாம் சேர்ந்து எடுக்கும் முடிவு. ஒவ்வொரு தேர்வும் உங்கள் பாதத்துக்கு என்ன பொருள் தருகிறது என்பதை நாங்கள் விளக்குவோம்; உங்களுக்கு எது மிக முக்கியம் என்பதை நீங்கள் முடிவு செய்வீர்கள்.

என்ன எதிர்பார்க்கலாம்

குதிகால் முறிவு ஒரு தீவிரமான காயம்; மீண்டு வரும் பாதை நீளமானது என்று நேர்மையாகச் சொல்ல வேண்டும். இந்தக் காயம் தங்கள் வாழ்க்கையை நீண்ட காலத்துக்கு மாற்றிவிட்டதாகப் பெரும்பாலானோர் உணர்கிறார்கள்; உங்கள் குதிகால் முன்பு இருந்ததைவிட வேறுவிதமாக உணரப்படுவது பொதுவானது. உங்கள் குதிகால் பாதத்தின் மற்ற பகுதியுடன் சந்திக்கும் மூட்டு மேற்பரப்புக்குள் விரிசல் செல்லும் முறிவுகள், மூட்டுக்கு வெளியே நிற்கும் முறிவுகளைவிட நீடித்த விறைப்பையும் வலியையும் ஏற்படுத்தும் வாய்ப்பு அதிகம். குதிகால் முறிவுகள் அனைத்திலும் ஏறக்குறைய மூன்றில் ஒரு பங்கான, மூட்டுக்கு வெளியே நிற்கும் அந்த முறிவுகள், பொதுவாக அதிகத் தொல்லையின்றி அடங்கிவிடுகின்றன.

மீட்சி வாரங்களில் அல்ல, மாதங்களில் அளக்கப்படுகிறது. ஆரம்பக் காலத்தில் பாதத்தின் மீது எடை கொடுக்காமல் இருப்பீர்கள்; பிறகு படிப்படியாக எடையை அதிகரிப்பீர்கள். அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு முதல் ஆறு வாரங்களுக்குள் பாதத்தின் வழியாகச் சிறிது எடை கொடுப்பது, முன்பு அஞ்சப்பட்ட பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்துவதாகத் தெரியவில்லை; எனவே நீங்கள் எதிர்பார்ப்பதைவிட முன்னதாகவே தொடங்க உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் அனுமதிக்கலாம். இருந்தாலும், வீக்கம், விறைப்பு, மெதுவாகவே மறையும் நொண்டி நடை ஆகியவற்றை எதிர்பாருங்கள். நாள் முடிவில் தங்கள் குதிகால் இருப்பது இன்னும் உணரப்படுவதாகப் பலர் சொல்கிறார்கள்; தங்கள் நடையின் பாணி முன்பு இருந்தது போல் முற்றிலும் திரும்பவே இல்லை என்று சிலர் உணர்கிறார்கள்.

சிகிச்சை வழியைப் பொறுத்து விளைவுகள் வேறுபடுகின்றன. முறிந்த துண்டுகளை மீண்டும் சீராக வரிசைப்படுத்தும் அறுவை சிகிச்சை, குதிகாலின் வடிவத்தை மீட்டெடுக்கும்போது சிறந்த நீண்டகால முடிவுகளுடன் தொடர்புடையதாக உள்ளது; எலும்பை நிலைப்படுத்திய (fixation) பிறகு வரும் மாதங்களிலும் ஆண்டுகளிலும் செயல்பாட்டிலும் வாழ்க்கைத் தரத்திலும் நல்ல முடிவுகள் காணப்படுகின்றன. ஆனால் இந்த முறிவுகளுக்கான அறுவை சிகிச்சையில் காயம் தொடர்பான பிரச்சினைகள் ஏற்படும் உண்மையான வாய்ப்பு உள்ளது; மொத்தச் சிக்கல் விகிதமும் அதிகம். ஓய்வுடனும் பூட் அல்லது மாவுக்கட்டுடனும் செய்யப்படும் அறுவை சிகிச்சை அல்லாத சிகிச்சையும், குறைவான சிக்கல்களுடன் திருப்திகரமான முடிவுகளைத் தர முடியும். மூட்டுக்குள் விரிசல் செல்லும் முறிவுகளைப் பொறுத்தவரை, பதினைந்து ஆண்டுகளுக்கு மேல் தொடர்ந்து கண்காணித்ததில், முறிவுக்கு அறுவை சிகிச்சையுடன் சிகிச்சை அளிக்கப்பட்டாலும் இல்லாவிட்டாலும் ஒத்த முடிவுகளே காணப்பட்டுள்ளன.

முக்கியமாக அமைவது எவை என்றால்: முறிவு எந்த இடத்தில் உள்ளது, உங்கள் பொது உடல்நலம், உங்களுக்குச் சிகிச்சையளிக்கும் குழுவின் அனுபவம் ஆகியவை. குதிகால் முறிவுகள் சிரமமான காயங்கள்; அவற்றை அடிக்கடி பார்க்கும் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்களாலும் மையங்களாலும்தான் அவற்றைச் சிறப்பாகக் கையாள முடியும். உங்கள்

குறிப்பிட்ட பாதத்துக்கு ஆய்வுச் சான்றுகள் என்ன பொருள் தருகின்றன என்பதை உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் விளக்குவார்; ஒவ்வொரு வழியும் என்ன தருகிறது என்பதை நாம் சேர்ந்து எடைபோடலாம்.

எப்போது மருத்துவரைப் பார்க்க வேண்டும்

குதிகால் முறிவு பொதுவாக வெளிப்படையாகவே தெரியும்: உயரத்திலிருந்து ஒரு விழுதல், பிறகு நடக்க முடியாத அளவுக்கு வலி. அதே நாளில் அதைப் பரிசோதித்துக்கொள்ளுங்கள். உங்கள் குதிகால் கடுமையாக வீங்கிக் கன்றிப்போயிருந்தால், வலி கடுமையாக இருந்தால், அல்லது பாதத்தின் மீது அறவே எடை கொடுக்க முடியவில்லை என்றால், அவசர சிகிச்சைப் பிரிவுக்குச் செல்லுங்கள். தெளிவான காயம் எதுவும் இல்லாமல் உங்கள் குதிகால் பல வாரங்களாக வலித்துக்கொண்டிருந்தால், நிபுணரின் பரிசோதனையைக் கேளுங்கள்; ஏனெனில் தாமதமாகக் கண்டறியப்படும் அழுத்த முறிவு, நீடிக்கும் வலி, மெதுவான குணமாதல், சில நேரங்களில் ஓர் அறுவை சிகிச்சை ஆகியவற்றுக்கு வழிவகுக்கலாம். வீக்கம் கடுமையாக இருந்து தோல் இறுக்கமாக உணரப்பட்டாலோ, அதே காலில் இன்னும் மேலே வேறொரு காயமும் ஏற்பட்டிருந்தாலோ அவசர சிகிச்சையை நாடுங்கள்; ஏனெனில் ஒரே காலில் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட முறிவுகள் இருப்பது ஒரு தீவிரமான சேர்க்கை.