

ஹாலக்ஸ் ரிஜிடஸ் (Hallux Rigidus)

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

நீங்கள் உணர்வது

ஹாலக்ஸ் ரிஜிடஸ் (hallux rigidus) என்பது உங்கள் கால் கட்டைவிரலின் அடிப்பகுதியில் உள்ள மூட்டில் ஏற்படும் தேய்மான மூட்டுத் தேய்மானம் (wear-and-tear arthritis). மூட்டு விறைப்பாகிறது; பாதத்தின் மேல்பகுதியில் பெரும்பாலும் ஓர் எலும்புத் திட்டு உருவாகிறது. இந்தத் திட்டுக்கு எலும்பு முள் (bone spur) என்று பெயர். அது உங்கள் காலணியில் உரசலாம்.

வலி உங்கள் கால் கட்டைவிரலின் அடிப்பகுதியில், அது பாதத்தைச் சந்திக்கும் இடத்தில் இருக்கும். நிற்பது, நடப்பது, விளையாட்டு ஆகியவை அதை மோசமாக்குகின்றன. விரலை மேல்நோக்கி வளைப்பதுதான் பெரும்பாலும் வலிக்கும் பகுதி; காலப்போக்கில் அந்த அசைவு மேலும் மேலும் கட்டுப்படுகிறது. அந்தத் திட்டைச் சுற்றி விரல் வீங்கியோ சிவந்தோ காணப்படவும் கூடும்.

சிலர், செயலுக்குப் பிறகு விரல் வலிப்பதையோ, காலையில் முதன்முதலில் எழும்போது விறைப்பாக இருப்பதையோ கவனிக்கிறார்கள். மூட்டு காலையில் மிகவும் விறைப்பாக இருந்து, நீங்கள் அசையத் தொடங்கும்போது சற்றுத் தளரலாம்.

விரலை வளைக்க வேண்டிய அன்றாட வேலைகள் கடினமாகின்றன. நடக்கும்போது தரையை உதைத்துத் தள்ளுவது, படிக்கட்டில் ஏறுவது, குத்துக்காலிட்டு அமர்வது, மண்டியிடுவது, அல்லது குதிகால்களில் இருந்து எழுவது — இவை அனைத்தும் வலிக்கலாம். ஓடுவதும் குதிப்பதும் பொதுவாக முதலில் கைவிடப்படுபவை. குதிகால் உயரமான காலணிகளும், விரல்களுக்கு இடம் குறைவான காலணிகளும் எலும்பு முள்ளின் மீது அழுத்துகின்றன; எனவே பலர் தட்டையான, விசாலமான காலணிகளுக்கு மாறுகிறார்கள்.

விறைப்பு மூட்டிலிருந்தும், அதைச் சுற்றியுள்ள எலும்பு முள்களிலிருந்தும் வருகிறது. அந்த முள்கள் ஒரு தடையாகச் செயல்பட்டு, விரல் வளைய வேண்டிய அளவுக்கு மேல்நோக்கி வளைவதைத் தடுக்கின்றன. இந்த நிலை பெரும்பாலும் இரண்டு பாதங்களையும்

பாதிப்பதால், உங்கள் மறுபாதத்திலும் இதே மாற்றங்கள் இருக்கலாம். இது குடும்பங்களில் தொடர்ந்து வரவும் கூடும்.

நீங்கள் நடக்கும்போது உங்கள் பாதம் செயல்படும் விதத்தில் மாற்றங்களைக் கவனிக்கலாம்; ஏனெனில் உங்கள் பாதவளைவு தன் வேலையைச் செய்ய கால் கட்டைவிரல் உதவுகிறது. விரலால் நன்றாக அசைய முடியாதபோது, உங்கள் பாதம் அதற்கு ஈடுசெய்ய வேண்டியிருக்கிறது.

உங்களுக்கு 50 வயதுக்கு மேல் இருந்தால், இது உங்களுக்கு மட்டும் ஏற்படுவதல்ல. அந்த வயதில் இந்த நிலை பொதுவானது; முழங்காலில் ஏற்படும் தேய்மான மூட்டுத் தேய்மானத்துடன் சேர்ந்தும் இது பெரும்பாலும் தோன்றுகிறது.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

உங்கள் கால் கட்டைவிரல் மூட்டு என்பது, உங்கள் பாதத்தின் நீள எலும்பு விரலின் முதல் எலும்பைச் சந்திக்கும் இடம். ஆரோக்கியமான ஒரு மூட்டில், மென்மையான குருத்தெலும்பு (cartilage) இரண்டு எலும்பு நுனிகளையும் மூடி, அவை ஒன்றின் மீது ஒன்று வழுக்கி நகர அனுமதிக்கிறது. இந்த நிலையில், அந்தக் குருத்தெலும்பு தேய்ந்து போகிறது. பிறகு எலும்புகள் ஒன்றோடொன்று உராய்கின்றன; மூட்டு இடைவெளியும் குறுகுகிறது.

உங்கள் உடல் இதற்கு எதிர்வினையாக மூட்டைச் சுற்றிக் கூடுதல் எலும்பை வளர்க்கிறது. உங்கள் பாதத்தின் மேல்பகுதியில் நீங்கள் தடவி உணரக்கூடிய எலும்பு முள்கள் இவைதான். அவை விரலுக்குக் கீழே இடுக்கி வைக்கப்பட்ட கதவுத் தடுப்பு போலச் செயல்பட்டு, விரல் மேல்நோக்கி வளைவதைத் தடுக்கின்றன. அதனால்தான் நடக்கும்போது தரையை உதைத்துத் தள்ளுவதுதான் மிகவும் வலிக்கிறது: உங்கள் குதிகால் உயரும்போது உங்கள் விரல் மேல்நோக்கி வளைய வேண்டும், ஆனால் எலும்பு முள்கள் அது அந்த நிலைக்கு வருவதைத் தடுத்துவிடுகின்றன.

தேய்மானம் பொதுவாக மூட்டின் மேற்பகுதியில் தொடங்குகிறது; எனவே விரலை மேல்நோக்கி வளைக்கும் திறனே முதலில் இழக்கப்படுகிறது. கீழ்நோக்கி வளைப்பது பெரும்பாலும் இன்னும் நீண்ட காலம் செயல்படுகிறது. மேலும், மூட்டுப் பரப்புகள் மென்மையாக வழுக்கி நகராமல், அசைவு முழுவதிலும் ஒன்றோடொன்று அழுத்திக்கொள்ளலாம்; இது தேய்மானத்தை அதிகரிக்கிறது.

இந்த நிலை உங்கள் முப்பதுகளிலிருந்தே தோன்றத் தொடங்கலாம். இது பெண்களிடையே அதிகம் காணப்படுகிறது; பெரும்பாலும் இரண்டு பாதங்களையும் பாதிக்கிறது — குறிப்பாக இது குடும்பத்தில் தொடர்ந்து வரும்போது. இளையவர்களில், அந்த நேரத்தில் கவனிக்கப்படாமல் போன, மூட்டுப் பரப்பில் ஏற்பட்ட ஒரு பழைய காயமே இதற்குக் காரணமாக இருக்கலாம்.

மாற்றங்கள் எந்த அளவுக்கு முற்றியுள்ளன என்பதை உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் தரம் பிரிப்பார் — பெரும்பாலும் எலும்பு முள்கள் மட்டுமே இருக்கும் ஆரம்பத் தேய்மானம் முதல், மூட்டுப் பரப்பு பெரும்பாலும் போய்விட்ட பிந்தைய நிலைத் தேய்மானம் வரை. ஆரம்ப நிலைகள் பொதுவாக மூட்டைத் தக்கவைக்கும் அறுவை சிகிச்சைகளால் — விரல் மீண்டும் அசைய முடியும்படி எலும்பு முள்களைச் செதுக்குவதன் மூலம் —

சிகிச்சையளிக்கப்படுகின்றன. மூட்டு மோசமாகத் தேய்ந்துவிட்ட பிந்தைய நிலைகளுக்கு, மூட்டை இணைத்து விறைப்பாக்குவது அல்லது அதை மாற்றியமைப்பது போன்ற பெரிய அறுவை சிகிச்சைகள் தேவைப்படுவது வழக்கம்.

இதற்கு நாங்கள் என்ன செய்ய முடியும்

முதல் படி, மூட்டிடம் நீங்கள் என்ன செய்யச் சொல்கிறீர்கள் என்பதை மாற்றுவது. விறைப்பான அடிப்பகுதியும், ஆழமான, உயரமான விரல் பகுதியும் கொண்ட காலணி, உங்கள் பாதத்தின் மேலுள்ள எலும்பு முள்ளின் மீதிருந்து அழுத்தத்தை எடுத்து, அது உரசுவதை நிறுத்துகிறது. காலணிக்குள் வைக்கப்படும் விறைப்பான உள்ளீடு (insert) அல்லது கார்பன் ஃபைபர் தகடு, விரல் எவ்வளவு தூரம் வளைகிறது என்பதைக் கட்டுப்படுத்தும்; இது தரையை உதைத்துத் தள்ளும்போது ஏற்படும் வலியைக் குறைக்கிறது. வளைந்த அடிப்பகுதி கொண்ட ராக்கர்-பாட்டம் (rocker-bottom) காலணியும், விரலை வளைப்பதற்குப் பதிலாக ஒவ்வொரு அடியிலும் உங்கள் பாதத்தை உருட்டிச் செல்வதன் மூலம் உதவுகிறது. இதே காரணத்துக்காக, கால் கட்டைவிரலுக்குக் கீழே உள்ளமைந்த நீட்சி கொண்ட ஆர்த்தோடிக் (orthotic) சாதனத்தையும் நாங்கள் பரிந்துரைக்கலாம். நிலைமை தணியும் வரை விளையாட்டை நிறுத்தி வைக்க வேண்டியிருக்கும். குறைவாகச் செயலில் இருக்கும், 60 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு, இந்த எளிய நடவடிக்கைகளே பொதுவாகத் தனியாகவே போதுமானவை.

இந்த மாற்றங்களுடன் சேர்த்து வலி நிவாரணமும் உதவும். அழற்சி எதிர்ப்பு மாத்திரைகள் — NSAIDs என்று அழைக்கப்படும் மருந்துக் குழு — மூட்டில் ஏற்படும் வலியைத் தணிக்க முடியும். உங்களுக்கு எதை எடுத்துக்கொள்வது பாதுகாப்பானது என்பதை நாங்கள் விளக்குவோம்.

இந்த நடவடிக்கைகள் பலனளிப்பதை நிறுத்தினால், அடுத்த தேர்வு அறுவை சிகிச்சை. எந்த அறுவை சிகிச்சை சரியானது என்பது தேய்மானம் எவ்வளவு முற்றியுள்ளது என்பதைப் பொறுத்தது. ஆரம்ப நிலை முதல் நடுநிலை மாற்றங்களுக்கு, மூட்டின் மேற்பகுதியிலிருந்து எலும்பு முள்களைச் செதுக்கி அகற்ற முடியும்; இந்த அறுவை சிகிச்சைக்குக் கைலெக்டமி (cheilectomy) என்று பெயர் — இது விரல் மீண்டும் வளைவதற்கு இடம் தருகிறது. சிலருக்கு, தேய்ந்த பரப்பிலிருந்து சுமையை விலக்க, விரலிலோ பாதத்திலோ உள்ள ஓர் எலும்பை ஒரு சிறிய வெட்டு போட்டு மீண்டும் சீரமைக்கவும் வேண்டியிருக்கும். மூட்டுப் பரப்பு பெரும்பாலும் தேய்ந்துவிட்டால், மூட்டை உறுதியாக இணைத்து விறைப்பாக்குவதை — இதற்கு இணைப்பு அறுவை சிகிச்சை (fusion) என்று பெயர் — அல்லது அதைச் செயற்கை மூட்டால் மாற்றுவதை நாங்கள் பரிந்துரைக்கலாம். இணைப்பு அறுவை சிகிச்சை விரலின் அசைவை முற்றிலும் நீக்கிவிடுகிறது; ஆனால் நிரந்தரமான, நம்பகமான முடிவைத் தருகிறது; இணைக்கப்பட்ட விரலுடன் பலர் மிகச் சுறுசுறுப்பாகவே இருக்கிறார்கள். மூட்டு மாற்று அறுவை சிகிச்சை, வயது முதிர்ந்த, குறைவான தேவை கொண்ட பாதங்களுக்குப் பொருந்துகிறது; இளையவர்களிலும் அதிகம் செயலில் இருப்பவர்களிலும் அது விரைவில் தேய்ந்துவிடுகிறது. தேர்வுகளை உங்களுடன் விவாதிப்போம்; உங்கள் பாதத்துக்கும் உங்கள் வாழ்க்கை முறைக்கும் எது பொருந்தும் என்பதை நாம் சேர்ந்து முடிவு செய்வோம்.

என்ன எதிர்பார்க்கலாம்

கால் கட்டைவிரல் மூட்டில் ஏற்படும் தேய்மான மூட்டுத் தேய்மானம் பொதுவாக நீண்ட கால நிலையாகவே இருக்கிறது. விறைப்பும் வலியும் பொதுவாக ஒரே நேரத்தில் வந்துவிடாமல், ஆண்டுகளாக மெல்ல மெல்லக் கூடுகின்றன. சிகிச்சை இல்லாவிட்டால், மூட்டு பொதுவாக மேலும் விறைப்பாகிக்கொண்டே செல்கிறது; எலும்பு முள்கள் வளர வளர விரலை மேல்நோக்கி வளைப்பது கடினமாகிறது. வலி பொதுவாகத் தானாகவே போய்விடுவதில்லை; இருப்பினும் விசாலமான காலணிகள், செயல்பாட்டு மாற்றங்கள் போன்ற எளிய மாற்றங்கள் அதை நீண்ட காலத்துக்குத் தணித்து வைக்க முடியும்.

ஆரம்பத்தில், மேலே விவரிக்கப்பட்ட எளிய நடவடிக்கைகளால் பெரும்பாலோர் நன்றாகச் சமாளிக்கிறார்கள். அவை பலனளிப்பதை நிறுத்தும்போது, தடையை அகற்றி வலியைக் குறைப்பதே அறுவை சிகிச்சையின் நோக்கம். ஆரம்ப நிலை முதல் நடுநிலைத் தேய்மானத்துக்கு, உங்கள் மூட்டைத் தக்கவைக்கும் அறுவை சிகிச்சை, விரல் வளையும் தூரத்தை அதிகரித்து, அன்றாட வலியைக் குறைக்க முடியும். பிந்தைய நிலைத் தேய்மானத்துக்கு, மூட்டை இணைத்து விறைப்பாக்குவதோ மாற்றியமைப்பதோ வலியைத் தணிக்க முடியும்; உறுதியாக ஆறிய, இணைக்கப்பட்ட ஒரு மூட்டு, மிக அதிக விகிதத்தினர் வலியின்றி அசையவும் நன்றாகச் செயல்படவும் வழிவகுக்கிறது.

மூட்டைத் தக்கவைக்கும் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிந்தைய மீட்சி, பலர் எதிர்பார்ப்பதைவிட விரைவாகவே இருக்கும். அறுவை சிகிச்சைக்குச் சிறிது காலத்திலேயே, கடினமான அடிப்பகுதி கொண்ட காலணியில், உங்களால் தாங்கக்கூடிய அளவுக்கு உங்கள் பாதத்தின் மீது எடை போடலாம்; விரலை மேல்நோக்கியோ கீழ்நோக்கியோ வளைப்பதற்கு எந்த வரம்பும் இல்லை. அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு உங்கள் விரலை எப்படிச் கவனித்துக்கொள்வது என்பதையும் உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் காட்டுவார்; ஏனெனில் வீட்டில் நீங்கள் அதைத் தொடர்ந்து சரியாகச் செய்வதுதான், விரல் சரியான நிலையில் ஆற உதவுகிறது.

முற்றிலும் இயல்பான ஒரு விரலுக்குத் திரும்புவதை அல்ல, முன்னேற்றத்தையே உங்கள் எதிர்பார்ப்பாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள். மேலும் தூரம் வளையும், நடக்கும்போதும் அன்றாட வேலைகளின்போதும் குறைவாக வலிக்கும், நீங்கள் விரும்பும் செயல்களுக்குத் திரும்ப உதவும் ஒரு விரலே இலக்கு. நீங்கள் எவ்வளவு அசைவைத் திரும்பப் பெறுவீர்கள் என்பது, தொடக்கத்தில் எவ்வளவு தேய்மானம் இருந்தது என்பதைப் பொறுத்தது; அதனால்தான் இந்த நிலைக்கு முன்கூட்டியே சிகிச்சை அளிப்பது பொருத்தமாக இருக்கிறது.

எப்போது மருத்துவரைப் பார்க்க வேண்டும்

ஓய்வெடுத்தும் தணியாத, உங்கள் கால் கட்டைவிரலின் அடிப்பகுதியில் தொடர்ந்து இருக்கும் வலி இருந்தால், அல்லது விரலை மேல்நோக்கி வளைப்பது வலியுடனும் விறைப்புடனும் நீடித்தால், உங்கள் GP-யைப் பாருங்கள். உங்கள் பாதத்தின் மேலுள்ள எலும்புத் திட்டி சாதாரண காலணிகளை அணிய முடியாமல் தடுத்தால், அல்லது அதைச் சுற்றி விரல் வீங்கியும் சிவந்தும் நீடித்தால், நிபுணரின் பரிசோதனையைக் கேளுங்கள். இந்த நிலை பெரும்பாலும் இரண்டு பாதங்களையும் பாதிப்பதால், விறைப்பு உங்கள்

மறுபாதத்துக்கும் பரவியிருந்தால் பரிசோதனையைக் கேளுங்கள். இது குடும்பங்களில் தொடர்ந்து வரக்கூடும் என்பதால், உங்கள் பெற்றோரில் ஒருவருக்கோ உடன்பிறந்தவருக்கோ இதே பிரச்சினை இருந்தால் அதைக் குறிப்பிடுவதும் நல்லது. உங்கள் முழங்காலில் தேய்மான மூட்டுத் தேய்மானம் இருப்பது ஏற்கெனவே உங்களுக்குத் தெரிந்திருந்தால், அதை உங்கள் GP-யிடம் சொல்லுங்கள்; ஏனெனில் இவ்விரண்டும் பெரும்பாலும் சேர்ந்தே வருகின்றன.