

கால் பெருவிரல் புடைப்பு (Hallux Valgus)

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

நீங்கள் உணர்வது

ஹாலக்ஸ் வால்கஸ் (hallux valgus) என்பது கால் பெருவிரலின் அடிப்பகுதியில் ஏற்படும் புடைப்புக்கு (bunion) மருத்துவப் பெயர். உங்கள் கால் பெருவிரல் மற்ற கால்விரல்களை நோக்கிப் பக்கவாட்டில் விலகிச் சென்றுள்ளது, அதே நேரத்தில் அதற்குப் பின்னால் உங்கள் பாதத்தில் உள்ள நீண்ட எலும்பு (metatarsal) எதிர்த் திசையில் நகர்ந்துள்ளது என்பதே இதன் பொருள். இதனால் உங்கள் பாதத்தின் உள்பக்கத்தில் உருவாகும் புடைப்பு உள்பக்கப் புடைப்பு (medial eminence) எனப்படுகிறது.

மிகவும் பொதுவான அறிகுறி, உங்கள் காலணி அழுத்தும் அந்தப் புடைப்பின் மேல் ஏற்படும் வலி. பெருவிரலின் அடிப்பகுதியில் உள்ள மூட்டிலேயே வலி ஏற்படுவதையும் பலர் உணர்கிறார்கள். இன்னொரு பொதுவான இடம், உங்கள் இரண்டாவது கால்விரலுக்குக் கீழே, உள்ளங்காலின் முன்பகுதியில் (ball of the foot) ஏற்படும் வலி. உங்கள் பெருவிரல் தான் தாங்க வேண்டிய வழக்கமான எடைப் பங்கைத் தாங்காததால் இது நிகழ்கிறது; அழுத்தம் சிறிய கால்விரல்களை நோக்கி நகர்ந்துவிடுகிறது.

இந்த உருமாற்றம் காலணிகள் அணிவதைக் கடினமாக்கும். குறுகிய அல்லது இறுக்கமான காலணிகள் புடைப்பின் மேல் உரசி, அதன் மேல் உள்ள தோலைச் சிவக்கவும் வீங்கவும் செய்யலாம். திரும்பத் திரும்ப உரசுவதால் அந்தத் தோல் தடித்துக் கடினத் தோலாகவும் (callus) மாறலாம். காலணிக்குள் தொடர்ந்து ஏற்படும் அழுத்தத்தால், பெருவிரலின் உள்பக்கத்தில் மரத்துப்போன உணர்வைச் சிலர் கவனிக்கிறார்கள். நிற்பது, நடப்பது, விளையாட்டு — இவை அனைத்தும் அசௌகரியமாக மாறலாம்; அகலமான காலணிகளைத் தேர்ந்தெடுப்பதையோ நீண்ட தூர நடையைத் தவிர்ப்பதையோ நீங்கள் செய்யத் தொடங்கலாம்.

காலப்போக்கில் விரல் மெதுவாக மேலும் விலகிச் செல்லலாம். அது குறுக்காகச் சாயும்போது, விரலை நேராக்கவும் வளைக்கவும் செய்யும் தசைநாண்கள் (tendons) தங்கள் சீரான வரிசையிலிருந்து நழுவுகின்றன; இதனால் அவை விரலை அதே திசையில் இன்னும் அதிகமாக இழுக்கின்றன. மூட்டைச் சுற்றியுள்ள திசு உறையான மூட்டு உறை (joint capsule),

உள்பக்கத்தில் இழுபட்டு நீளமாகி, வெளிப்பக்கத்தில் இறுகி, விரலை அதன் புதிய நிலையிலேயே பிடித்து வைக்கிறது. பெருவிரல் மூட்டுக்குக் கீழ் உள்ள இரண்டு சிறிய எலும்புகளான செசமாய்டுகளும் (sesamoids) தங்கள் இடத்திலிருந்து நழுவலாம்.

நீங்கள் நின்று நடக்கும்போதே உங்கள் பாதம் பரிசோதிக்கப்படும்; ஏனெனில் எடை தாங்கும்போது இந்த உருமாற்றம் பெரும்பாலும் வேறுவிதமாகத் தெரியும். விரலின் கோணங்களையும் அதற்குப் பின்னால் உள்ள நீண்ட எலும்பின் கோணங்களையும் அளக்க, எடை தாங்கிய நிலையில் எடுக்கப்படும் எக்ஸ்-ரேக்கள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. உங்கள் பாதத்துக்கு எந்த வகையான சரிசெய்தல் பொருந்தும் என்பதைத் தீர்மானிக்க இந்த அளவீடுகள் உதவுகின்றன.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

பெருவிரல் புடைப்பு என்பது உங்கள் கால் பெருவிரல் மூட்டின் சமநிலையில் மெதுவாக ஏற்படும் ஒரு மாற்றம். உங்கள் விரலுக்குப் பின்னால் உள்ள நீண்ட எலும்பான முதல் நீண்ட பாத எலும்பு (first metatarsal) உள்நோக்கி விலகுகிறது; அதே நேரத்தில் உங்கள் விரல் எதிர்த் திசையில், உங்கள் சிறிய கால்விரல்களை நோக்கிச் சாய்கிறது. அந்த எலும்பின் நுனி உங்கள் பாதத்தின் உள்பக்கத்தில் வெளியே தள்ளுகிறது; நீங்கள் பார்க்கவும் தொட்டு உணரவும் கூடிய புடைப்பு அதுதான்.

விரலை நேராகப் பிடித்து வைத்திருக்கும் மென்திசுக்கள் படிப்படியாக விட்டுக்கொடுப்பதால் இது நிகழ்கிறது. கூடாரக் கம்பத்தை நிமிர்ந்து நிற்க வைக்கும் இழுவைக் கயிறுகள் போல அவற்றை நினைத்துக்கொள்ளுங்கள். மூட்டின் உள்பக்கத்தில் உள்ள திசு உறை இழுபட்டு நீளமாகிறது; அதே நேரத்தில் வெளிப்பக்கத்தில் உள்ள திசுக்கள் இறுகுகின்றன. அது நிகழ்ந்தவுடன், உங்கள் விரலை வளைக்கவும் நேராக்கவும் செய்யும் தசைநாண்கள், மூட்டின் நடுவழியாகச் செல்லாமல் வெளிப்பக்கமாக நகர்ந்து அமர்கின்றன; எனவே ஒவ்வொரு அடியும் விரலை மேலும் குறுக்காக இழுக்கிறது. மூட்டுக்குக் கீழ் உள்ள இரண்டு சிறிய எலும்புகளான செசமாய்டுகளும் விரலுக்குக் கீழிருந்து நழுவிவிடுகின்றன; இதனால் உங்கள் பெருவிரல் உங்கள் எடையில் குறைவாகவே தாங்குகிறது, உங்கள் இரண்டாவது கால்விரலுக்குக் கீழ் உள்ள உள்ளங்காலின் முன்பகுதி அதிகமாகத் தாங்குகிறது. பெருவிரல் புடைப்புடன் சேர்ந்து அந்த இடத்தில் வலியும் வருவது இதனால்தான்.

இது நிகழ்வதற்கான வாய்ப்பைப் பல விஷயங்கள் அதிகரிக்கின்றன. இது குடும்பங்களில் தொடர்ந்து வருகிறது: பெருவிரல் புடைப்பு உள்ளவர்களில் சுமார் 70% பேருக்கு, அதே பிரச்சினை உள்ள ஓர் உறவினரும் இருக்கிறார். ஆண்களைவிடப் பெண்களுக்கு இது சுமார் 10 மடங்கு அதிகமாகக் காணப்படுகிறது; பொதுவாக 30 முதல் 50 வயதுக்கு இடையில் இது வெளிப்படுகிறது. காலணியின் விரல் பகுதி (toe box) குறுகலாக இருப்பதும் இதில் ஒரு பங்கு வகிக்கிறது; ஏனெனில் அது கால்விரல்களை ஒன்றாக அழுத்துகிறது. தளர்வான தசைநார்கள் (ligaments), மூட்டின் அமைப்பு, மற்றும் வாத மூட்டழற்சி (rheumatoid arthritis) போன்ற நிலைமைகளும் அவ்வாறே பங்களிக்கின்றன; வாத மூட்டழற்சி என்பது தேய்மானத்தால் அல்லாமல், நோய் எதிர்ப்பு மண்டலம் மூட்டின் உள்ளுறையை வீக்கமடையச் செய்வதால் ஏற்படும் மூட்டுச் சேதம்.

விரல் மேலும் குறுக்காகச் சாயும்போது, அது உங்கள் இரண்டாவது கால்விரலை நெருக்கி அழுத்தலாம்; சில சமயங்களில் அதைச் சுத்தியல் விரலாக (hammer toe) வளைத்துவிடும். விரல் திரும்பவும் செய்யலாம்; அப்போது நகம் உங்கள் மற்ற கால்விரல்களை நோக்கித் திரும்பும். இந்த மாற்றங்கள் பல ஆண்டுகளாக மெதுவாகவே உருவாகின்றன; அதனால்தான் புடைப்பும் விலகலும் ஒரே இரவில் தோன்றுவதைப் போலன்றி, மெல்ல மெல்ல ஊர்ந்து வருவது போல் தெரிகின்றன.

இதற்கு நாங்கள் என்ன செய்ய முடியும்

எடை தாங்கிய நிலையில் எடுக்கப்படும் எக்ஸ்-ரேக்களில் அளக்கப்படும் உருமாற்றத்தின் கோணங்களும், விரலை எவ்வளவு தூரம் மீண்டும் சரியான வரிசைக்குள் தள்ள முடிகிறது என்பதும், உங்கள் பாதத்துக்கு ஏற்ற சிகிச்சையைப் பொருத்த எங்களுக்கு உதவுகின்றன.

அறுவை சிகிச்சை அல்லாத கவனிப்பால், ஒருமுறை விலகிவிட்ட விரலை நேராக்க முடியாது; ஆனால் அறிகுறிகளைத் தணிக்க முடியும். விரல் பகுதி விசாலமாக உள்ள அகலமான காலணிகள் புடைப்பின் மேல் உள்ள அழுத்தத்தைக் குறைக்கின்றன. கால்விரல் இடைத்தடுப்புகளும் (toe spacers) இரவில் அணியும் பிடிப்புக்கட்டையும் (splint) அசௌகரியத்தைத் தணிக்கலாம்; இருப்பினும் அவை உருமாற்றத்தைச் சரிசெய்யும் வாய்ப்பு இல்லை. எளிய வலி நிவாரண மருந்துகளும் வீக்கத்தைக் குறைக்கும் மருந்துகளும் (anti-inflammatories) நீங்கள் சுறுசுறுப்பாக இருக்க உதவும். அறுவை சிகிச்சை பற்றிப் பேசுவதற்கு முன், இந்த வழிமுறைகளை நியாயமான அளவுக்கு முயற்சித்துப் பார்க்குமாறு நாங்கள் பொதுவாகப் பரிந்துரைக்கிறோம்.

அறுவை சிகிச்சை அல்லாத கவனிப்பு உங்களுக்குப் போதுமான நிவாரணம் தராதபோது, அல்லது உருமாற்றம் கடுமையாக இருக்கும்போது, அறுவை சிகிச்சை பரிசீலிக்கப்படுகிறது. அறுவை சிகிச்சை உங்கள் பாதத்துக்கு ஏற்ப வடிவமைக்கப்படுகிறது: உருமாற்றத்தின் வகையும் கடுமையும்தான் எந்தச் சரிசெய்தல் பயன்படுத்தப்படுகிறது என்பதைத் தீர்மானிக்கின்றன. சிறிய வெட்டுகள் வழியாக நீண்ட பாத எலும்பை வெட்டி மீண்டும் சரியான வரிசையில் அமைப்பது முதல், உருமாற்றம் பெரியதாக இருக்கும்போது அல்லது மூட்டில் தேய்மானம் (arthritis) இருக்கும்போது மூட்டுகளை இணைப்பது (fusion) வரை பல வழிகள் உள்ளன. எலும்புகள் இன்னும் வளர்ந்துகொண்டிருக்கும் குழந்தைகளுக்கும் இளம் பருவத்தினருக்கும், அறுவை சிகிச்சை பொதுவாகத் தள்ளிப்போடப்பட்டு, அறுவை சிகிச்சை அல்லாத கவனிப்பே முதலில் முயற்சிக்கப்படுகிறது; ஏனெனில் அந்த வயதினரில் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு விரல் மீண்டும் விலகிச் செல்லும் வாய்ப்பு அதிகம். வழிகள் அனைத்தையும் உங்களுடன் பேசி, உங்கள் பாதத்துக்கும் உங்கள் இலக்குகளுக்கும் எது பொருந்தும் என்பதை நாம் ஒன்றாகத் தீர்மானிப்போம்.

என்ன எதிர்பார்க்கலாம்

பெருவிரல் புடைப்பு என்பது மெதுவாக முன்னேறும் ஒரு பிரச்சினை. இந்த விலகல் திடீரெனத் தோன்றுவதைவிட, பல ஆண்டுகளாகப் படிப்படியாகவே உருவாகிறது; பொதுவாக அது தானாகத் தணிவதில்லை. காலம் செல்லச் செல்ல விரல் மேலும்

குறுக்காகச் சாய்வதால், அடிப்படைக் காரணங்கள் கவனிக்கப்படாமல் விடப்பட்டால், நீங்கள் இப்போது உணரும் அசௌகரியம் தொடரும் வாய்ப்பு உண்டு; அது அதிகரிக்கவும் கூடும்.

உங்கள் பாதம் அன்றாடம் எப்படி உணர்கிறது என்பதில் அறுவை சிகிச்சை அல்லாத கவனிப்பு உண்மையிலேயே ஒரு மாற்றத்தை ஏற்படுத்த முடியும். அகலமான காலணிகள், இடைத்தடுப்புகள், எளிய வலி நிவாரணம் ஆகியவை விரலை மீண்டும் நேராக இழுத்து வைக்க முடியாது; ஆனால் அறுவை சிகிச்சை இல்லாமலேயே பலர் சுறுசுறுப்பாக இருக்கும் அளவுக்கு அவை அறிகுறிகளைத் தணிக்க முடியும். அந்த வழிமுறைகள் பலனளிப்பதை நிறுத்தினால், அல்லது உருமாற்றம் கடுமையாகிவிட்டால், விரலின் நிலையை உண்மையிலேயே சரிசெய்யும் படி அறுவை சிகிச்சைதான்.

பெரும்பாலானவர்களுக்கு அறுவை சிகிச்சை நன்றாகப் பலனளிக்கிறது. பதிவான வெற்றி விகிதங்கள் 80% முதல் 95% வரை உள்ளன. பயன்படுத்தப்படும் சரிசெய்தலின் வகை உங்கள் பாதத்துக்கு ஏற்பப் பொருத்தப்படுகிறது; லேசான முதல் மிதமான உருமாற்றங்களுக்கும், கடுமையான உருமாற்றங்களுக்கும் தனித்தனியே நம்பகமான வழிகள் உள்ளன. ஒரு பொதுவான அறுவை சிகிச்சையைப் பொறுத்தவரை, வயது மட்டும் தனியாக விளைவை மாற்றுவதில்லை; இன்னொரு அறுவை சிகிச்சையின் முடிவை அதிக உடல் எடை கெடுப்பதாகக் காட்டப்படவில்லை. கடுமையான உருமாற்றங்களுக்கு, எட்டு ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு 86% பேர் அந்த அறுவை சிகிச்சை பயனுள்ளதாக இருந்தது என்று கூறினர்.

அனைவருக்கும் முடிவுகள் குறைபாடற்றவை அல்ல என்பதை நேர்மையாகச் சொல்ல வேண்டும். அறுவை சிகிச்சைக்குப் பல ஆண்டுகள் கழித்து மக்களைப் பின்தொடர்ந்து பார்க்கும்போது, சுமார் 25.9% பேர் தாங்கள் திருப்தி அடையவில்லை என்று தெரிவிக்கிறார்கள். முதலிலேயே உருமாற்றம் முழுமையாகச் சரிசெய்யப்படாதது, அல்லது பின்னர் உள்ளங்காலின் முன்பகுதியில் உருவாகும் வலி ஆகியவையே இதற்கான முக்கியக் காரணங்கள். காலப்போக்கில் விரல் மீண்டும் விலகிச் செல்ல ஒரு சிறிய வாய்ப்பும் உள்ளது; எலும்புகள் இன்னும் வளர்ந்துகொண்டிருக்கும் குழந்தைகளிலும் இளம் பருவத்தினரிலும் இது நிகழ்வதற்கான வாய்ப்பு அதிகம். அப்படி நிகழ்ந்தால், மேலும் அறுவை சிகிச்சை செய்ய முடியும்; மீண்டும் ஏற்படும் பெருவிரல் புடைப்பை, புதிய சாவித்துளை நுட்பங்கள் (keyhole techniques) குறைவான சிக்கல் விகிதத்துடன் சரிசெய்ய முடியும்.

அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிந்தைய மீட்சிக்கு நாட்கள் அல்ல, வாரங்கள் முதல் மாதங்கள் வரை ஆகும்; உங்களுடைய குறிப்பிட்ட அறுவை சிகிச்சைக்கு அது எப்படி இருக்கும் என்பதை உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் விளக்குவார். மேலும் நேராக, மேலும் வசதியாக உள்ள ஒரு பாதம் — வழக்கமான காலணிகளை அணியவும், இப்போது உங்களுக்கு உள்ள வலி இல்லாமல் நடக்கவும் அனுமதிக்கும் பாதம் — அதுவே நடைமுறைக்கு ஏற்ற இலக்கு.

எப்போது மருத்துவரைப் பார்க்க வேண்டும்

அகலமான காலணிகளையும் எளிய வலி நிவாரணத்தையும் பயன்படுத்தியும், புடைப்பின் மேல் அல்லது உங்கள் உள்ளங்காலின் முன்பகுதியில் உள்ள வலி உங்களைத் தொடர்ந்து

தொந்தரவு செய்தால், அல்லது காலணிகள் அணிவது உண்மையிலேயே கடினமாகிவிட்டால், உங்கள் GP-யைப் பாருங்கள். காலப்போக்கில் உங்கள் கால் பெருவிரல் மேலும் விலகிச் சென்றால், அது உங்கள் இரண்டாவது கால்விரலை நெருக்கினால் அல்லது வளைத்தால், அல்லது நகம் உங்கள் மற்ற கால்விரல்களை நோக்கித் திரும்பும் அளவுக்கு விரல் திரும்பத் தொடங்கியிருந்தால், நிபுணர் பரிசோதனையைக் கேளுங்கள். காலணியின் அழுத்தத்தால் பெருவிரலின் உள்பக்கத்தில் ஏற்படும் மரத்துப்போன உணர்வையும் பரிசோதித்துக்கொள்வது நல்லது. புடைப்பின் மேல் உள்ள தோல் சிவந்தால், வீங்கினால் அல்லது புண்ணாகிவிட்டால், அல்லது உங்கள் பாதத்தின் இரத்த ஓட்டத்திலோ உணர்விலோ மாற்றங்களை — நாடித் துடிப்பு இல்லாமல் போவது அல்லது தோல் கருமையாகத் தெரிவது போன்றவற்றை — நீங்கள் கவனித்தால், விரைவிலேயே பரிசோதனையை நாடுங்கள்.