

சிறிய கால்விரல் உருமாற்றங்கள் (Lesser Toe Deformities)

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

நீங்கள் உணர்வது

சிறிய கால்விரல் உருமாற்றங்கள், உங்கள் கால்விரல்கள் அமரும் விதத்தையும் அசையும் விதத்தையும் மாற்றுகின்றன. உங்கள் சிறிய கால்விரல்களில் ஒன்றோ அதற்கு மேற்பட்டவையோ கீழ்நோக்கிச் சுருண்டு போகலாம், அருகில் உள்ள விரலுக்கு மேலேயோ கீழேயோ அமரலாம், அல்லது உங்கள் காலணியில் அழுத்தலாம். எலும்புப் புடைப்பின் மேல் உள்ள தோல் தடித்துக் கடினமாகலாம்; அந்த உரசல் அந்தப் பகுதியை வீக்கத்துடனும் வலியுடனும் விட்டுச் செல்லலாம். சில சமயங்களில் தோல் சிதைந்து புண்ணாகிவிடும் (ulcer).

வலி பொதுவாக உள்ளங்காலின் முன்பகுதியில் (ball of the foot) அல்லது வளைந்த ஒரு கால்விரலின் மேற்புறத்தில் உணரப்படுகிறது. இறுக்கமான அல்லது குறுகிய காலணிகளுக்குள் உங்கள் கால்விரல்கள் அழுத்தப்படும்போது அது அதிகரிக்கிறது; ஏனெனில் காலணி எலும்பின் மேல் அழுத்தி, அதைச் சுற்றியுள்ள மென்திசுவை உரசுகிறது. விசாலமான காலணிகள் அந்த அழுத்தத்தை நீக்கி, பெரும்பாலும் நிலைமையைத் தணிக்கின்றன. இது போன்ற பாத மற்றும் கணுக்கால் வலி, நீங்கள் எவ்வளவு நடமாடுகிறீர்கள் என்பதைக் குறைக்கிறது; உங்கள் உடலை மட்டுமல்ல, உங்கள் மனநிலையையும் அது பாதிக்கலாம்.

பாதத்தின் முன்பகுதியில் எடை போடும் அன்றாட வேலைகள் கடினமாகின்றன. கடைக்கு நடந்து செல்வது, சமைக்கும்போது நிற்பது, படிக்கட்டுகளில் ஏறுவது, அல்லது கால்களில் நின்றபடியே ஒரு பணிநேரத்தைக் கடப்பது — இவை அனைத்தும் வலியைத் தூண்டலாம். வலிக்கும் விரல்களில் எடை படாமல் இருக்க, நீங்கள் நடக்கும் விதத்தையே மாற்றிக்கொள்வதை நீங்கள் கவனிக்கலாம்.

இந்தக் கால்விரல் பிரச்சினைகள் உள்ள சிலருக்கு, பாதத்தில் மேல் பகுதியிலும் மாற்றங்கள் இருக்கும் — பாத வளைவு (arch) வழக்கத்துக்கு மாறாக உயர்ந்திருக்கலாம்,

அல்லது குதிக்கால் சரியான வரிசையில் அமையாமல் இருக்கலாம். இது உங்கள் நிலைமையின் ஒரு பகுதியாக இருந்தால், உங்கள் பாதம் முழுவதும் உங்கள் எடையை எப்படித் தாங்குகிறது என்பதை அது பாதிக்கலாம்.

உங்களுக்கு வாத மூட்டழற்சி (rheumatoid arthritis) இருந்தால், உங்கள் பாதத்தின் முன்பகுதியும் பாதிக்கப்படலாம்; உங்கள் கால் பெருவிரலில் ஏற்படும் மாற்றங்களுடன் சேர்ந்து மற்ற கால்விரல்களும் வடிவம் மாறி விலகிச் செல்லும்.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

இரண்டு தொகுதித் தசைகளுக்கு இடையேயான சமநிலையே உங்கள் கால்விரல்களை நேராகப் பிடித்து வைக்கிறது. ஒரு தொகுதி பாதத்தின் மேற்புறம் நெடுகிலும் சென்று விரல்களை மேலே இழுக்கிறது. மற்றொரு தொகுதி உள்ளங்கால் நெடுகிலும் சென்று அவற்றைக் கீழே இழுக்கிறது. அந்தச் சமநிலை தவறும்போது, ஒரு விரலில் உள்ள மூட்டுகள் ஒன்றாகச் செயல்படுவதை நிறுத்திவிடுகின்றன. விரல் ஒரு மூட்டில் கீழ்நோக்கி வளையும், அதே நேரத்தில் இன்னொரு மூட்டில் மேல்நோக்கி வளையும்; நீங்கள் பார்க்கவும் தொட்டு உணரவும் கூடிய சுருண்ட வடிவங்களை உருவாக்குவது இதுதான்.

பிரச்சினை பெரும்பாலும், விரலின் அடிப்புறத்தில் — அது உள்ளங்காலின் முன்பகுதியைச் சந்திக்கும் இடத்தில் — உள்ள ஒரு சிறிய திசுத் திண்டிலிருந்தே தொடங்குகிறது. மூட்டை இறுக்கி அடைத்து நிலைப்படுத்தும் ஒரு வாஷர் (gasket) போல அதை நினைத்துக்கொள்ளுங்கள். அந்த வாஷர் தேய்ந்தாலோ கிழிந்தாலோ, விரல் தனது நங்கூரத்தை இழக்கிறது. அப்போது மேற்புறத்தில் உள்ள தசைநாண் (tendon) இந்த இழுபறியில் வெற்றி பெறுகிறது; விரல் தனது அடிப்பகுதியில் மேலே ஏறுகிறது, நடு மூட்டுகள் கீழ்நோக்கி மடங்குகின்றன. விரல் சுருளும்போது, அது நீண்ட பாத எலும்பின் நுனியை உள்ளங்காலுக்குள் கீழ்நோக்கி அழுத்துகிறது. அந்த இடத்தை இயல்பாகத் தாங்கிக்கொள்ளும் கொழுப்புத் திண்டு (fat pad) தனது இடத்தை விட்டு முன்னோக்கித் தள்ளப்படுகிறது; எனவே குறைவான மெத்தையுடன், எலும்பின் மேலேயே நீங்கள் நிற்கும் நிலை ஏற்படுகிறது. உங்கள் உள்ளங்காலின் முன்பகுதி வலிப்பதற்கும், அங்கே கடினத் தோலும் புண்களும் உருவாவதற்கும் இதுவே காரணம்.

காலணிகளும் தங்கள் பங்கை வகிக்கின்றன. இறுக்கமான அல்லது குறுகிய காலணிகள் கால்விரல்களை அழுத்தி, புடைப்பின் மேல் உள்ள தோலை வீங்கச் செய்யும் உரசலைத் தொடர்ந்து ஏற்படுத்துகின்றன. சிலர் இந்தப் பக்கம் சாயும் பாத அமைப்புடனேயே பிறக்கிறார்கள்; நரம்புகளையோ தசைகளையோ பாதிக்கும் நிலைமைகளும் இதைத் தொடங்கிவைக்கலாம். எடுத்துக்காட்டாக, உயர்ந்த பாத வளைவு (high arch) என்பது வளர்ந்துகொண்டிருக்கும் பாதத்தில் ஏற்படும் தசைச் சமநிலைக் குறைவால் உருவாகிறது; உங்கள் பாதம் முழுவதும் உங்கள் எடையை எப்படித் தாங்குகிறது என்பதை அது மாற்றுகிறது.

உங்கள் கால் பெருவிரலும் பக்கவாட்டில் விலகிச் சென்றுகொண்டிருந்தால், அதற்கும் இதே கதைதான். அதை நேராகப் பிடித்து வைத்திருக்கும் திசுக்கள் படிப்படியாக

விட்டுக்கொடுக்கின்றன; விரல் திரும்பிச் சிறிய கால்விரல்களை நோக்கி நழுவுகிறது; அதனால் ஏற்படும் நெரிசலில் சிறிய கால்விரல்களும் மடங்கிவிடலாம்.

இதற்கு நாங்கள் என்ன செய்ய முடியும்

நீங்கள் நின்றனாகொண்டிருக்கும்போது எடுக்கப்படும், எடை தாங்கிய நிலையிலான எக்ஸ்-ரேக்களே வழக்கமான தொடக்கப் புள்ளி; அவற்றில் கால்விரல்களை அருகிலிருந்து காட்டும் படங்களும் இருக்கலாம். மூட்டைச் சுற்றியுள்ள மென்திசுக்களைத் தெளிவாகப் பார்க்க வேண்டியிருக்கும்போது MRI ஸ்கேன் பயன்படுத்தப்படலாம்.

பெரும்பாலான கால்விரல் உருமாற்றங்களுக்கு நாங்கள் அறுவை சிகிச்சை அல்லாத கவனிப்பிலிருந்தே தொடங்குகிறோம். முக்கிய வழிமுறை உங்கள் காலணியை மாற்றுவதுதான்: உயரமான, விசாலமான விரல் பகுதி (toe box) கொண்ட காலணிகள் சுருண்ட விரலின் மேல் உள்ள அழுத்தத்தை நீக்குகின்றன. நுரை (foam) அல்லது சிலிகான் ஜெல்லால் ஆன விரல் உறைகளும் (toe sleeves) விரல் நுனித் திண்டுகளும் (crest pads) வலிக்கும் இடங்களுக்கு மென்மையான தாங்குதலைத் தரும். உள்ளங்காலின் முன்பகுதிக்குக் கீழ் வைக்கும் திண்டுகள் — நீண்ட பாத எலும்புகளுக்குக் கீழ் வைக்கும் திண்டு உள்தட்டுகள் (metatarsal pad inserts) உட்பட — வலிக்கும் பகுதியிலிருந்து எடையைப் பரப்பி விலக்கும். உங்கள் சுண்டு விரலின் வெளிப்புறத்தில் ஏற்படும் புடைப்பான சிறுவிரல் புடைப்புக்கு (bunionette), தடித்துக் கடினமான தோலையும் (callus) நாங்கள் சீவி எடுக்கலாம். உங்களுக்குத் தட்டைப் பாதமும் (flat foot) இருந்தால், ஒரு காலணி உள்தட்டு (insole) அல்லது உங்களுக்கென்றே செய்யப்பட்ட ஆர்த்தோடிக் (custom orthotic) உதவலாம். இயன்முறை சிகிச்சையாலும் இந்த எளிய வழிமுறைகளாலும் விரலை நேராக்க முடியாது; ஆனால் அறிகுறிகளைத் தணிக்க முடியும். அறுவை சிகிச்சை பற்றி யோசிப்பதற்கு முன், அவற்றை நியாயமான அளவுக்கு முயற்சித்துப் பார்க்குமாறு நாங்கள் பொதுவாகக் கேட்டுக்கொள்கிறோம்.

ஸ்டீராாய்டு ஊசிகளுக்கு — சில சமயங்களில் கார்டிசோன் (cortisone) என்று அழைக்கப்படுபவை — இங்கு மிகக் குறைந்த இடமே உள்ளது. குறிப்பாக நகக்கொடுக்கு விரலுக்கு (claw toe), விரலை நிலையாகப் பிடித்து வைத்திருக்கும் தசைநார்களை (ligaments) அவை பலவீனப்படுத்தலாம்; அப்போது உருமாற்றம் மோசமாகக்கூடும். நாங்கள் அவற்றை மிகக் குறைவாகவே பயன்படுத்துகிறோம்; பல சமயங்களில் அறவே பயன்படுத்துவதில்லை.

அறுவை சிகிச்சை அல்லாத கவனிப்பு உங்களுக்குப் போதுமான நிவாரணம் தராதபோது, அல்லது விரல் விறைத்து ஒரு நிலையான நிலைக்கு வந்துவிட்டபோது, அறுவை சிகிச்சை பரிசீலனைக்கு வருகிறது. உங்கள் விரலுக்கும், எந்த மூட்டுகள் பாதிக்கப்பட்டுள்ளன என்பதற்கும் ஏற்ப அறுவை சிகிச்சை வடிவமைக்கப்படுகிறது. இறுகிய மென்திசுக்களைத் தளர்த்தி (release) விரலை நேராக்குவது, வளைந்த ஒரு மூட்டிலிருந்து ஒரு சிறிய எலும்புத் துண்டை நீக்குவது, அல்லது பாதத்தின் முன்பகுதியை மீண்டும் சமநிலைப்படுத்த நீண்ட ஒரு பாத எலும்பைக் குறைப்பது — இவை அதில் அடங்கலாம். விரலைத் தட்டையாக வைத்திருக்கும் இழுவைச் சமநிலையை மீட்டெடுக்க, தசைநாண்களை வேறு வழியில் திருப்பியோ நீட்டியோ அமைக்கலாம். விரலின் அடிப்பகுதியில் சேதமடைந்த திண்டைச்

சரிசெய்ய முடியும். ஒரு மூட்டு கடுமையாகத் தேய்ந்திருந்தால், விரல் நேராகவும் உறுதியாகவும் அமரும் வகையில் அது இணைக்கப்படலாம் (fusion). குணமடையும் வரை அனைத்தையும் அதனதன் இடத்தில் பிடித்து வைக்கத் தற்காலிகக் கம்பி நிலைப்படுத்தல் (wire fixation) பெரும்பாலும் பயன்படுத்தப்படுகிறது; சில சமயங்களில் புதிய நிரந்தர உள்பொருத்துகளும் (implants) ஒரு மாற்று வழி. உங்கள் பாதத்துக்கு எந்த முறை பொருந்தும் என்பதைப் பற்றிப் பேசி, நாம் ஒன்றாகத் தீர்மானிப்போம்.

என்ன எதிர்பார்க்கலாம்

விசாலமான காலனிகள், திண்டுகள், பிற எளிய வழிமுறைகள் ஆகியவற்றால், உங்கள் உள்ளங்காலின் முன்பகுதியிலும் சுருண்ட ஒரு விரலின் மேலும் உள்ள வலி பெரும்பாலும் தணிகிறது. ஏற்கெனவே வடிவம் மாறிவிட்ட ஒரு விரலை அந்த வழிமுறைகளால் நேராக்க முடியாது. விரல் விறைத்து ஒரு நிலையான நிலைக்கு வந்துவிட்டால், அறுவை சிகிச்சை இல்லாமல் அது பொதுவாக அப்படியே இருக்கும்.

உங்களுக்கு அறுவை சிகிச்சையே சரியான வழி என்றால், மேலும் நேரான, மேலும் வசதியான ஒரு விரலும், உங்கள் எடையைச் சீராகத் தாங்கும் ஒரு பாத முன்பகுதியுமே இதன் நோக்கம். மீட்சி படிப்படியாகவே நிகழும். விரல் மீண்டும் உங்கள் பாதத்தின் ஒரு பகுதி போலத் தோன்றுவதற்கு முன், அது குணமடைந்து நிலைபெறச் சிறிது காலம் தேவைப்படும். சில முறைகள், விரலை முன்னதாகவே அசைக்க அனுமதிக்கும் வகையில் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன; இது விரல் விறைத்துப்போகும் வாய்ப்பைக் குறைக்கிறது. மற்ற முறைகள் பாதத்தின் அதிகப் பகுதியை உள்ளடக்குகின்றன; அவை நிலைபெற அதிக காலம் எடுக்கும்.

ஒவ்வொரு அறுவை சிகிச்சையிலும் சில அபாயங்கள் உண்டு. கால்விரல் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு அரிதாக, ஆனால் உடனடியாக ஏற்படக்கூடிய ஒன்று, ஒரு விரலுக்குச் செல்லும் இரத்த ஓட்டம் குறைவது. புகைபிடிப்பவர்களிலும், ஒரு விரலை இரண்டாவது முறையாகச் சரிசெய்துகொள்பவர்களிலும் இது அதிகமாகக் காணப்படுகிறது. உங்கள் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பொருந்தும் அபாயங்களை உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் விளக்குவார்.

விளைவு உங்கள் பாதத்தையும் தேர்ந்தெடுக்கப்படும் அறுவை சிகிச்சையையும் பொறுத்தது. சில அறுவை சிகிச்சைகளுக்குக் குறைவான சிக்கல்கள் என்ற பதிவு உள்ளது; மற்றவை — குறிப்பாகச் சிறிய கால்விரல்களில் பல படிநிலைகளை ஒன்றாகச் சேர்ப்பவை — அதே அறுவை சிகிச்சையின் எளிய வடிவங்களைவிட அதிகச் சிக்கல்களுடனும், மோசமான முடிவுகளுடனும், நீண்ட மீட்சிக் காலத்துடனும் வருவது வழக்கம். உங்கள் விரலுக்கு நல்ல முடிவும் சுமுகமான மீட்சியும் கிடைக்க எந்த முறை சிறந்த வாய்ப்பைத் தருகிறது என்பதை உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் எடைபோடுவார்.

எப்போது மருத்துவரைப் பார்க்க வேண்டும்

விசாலமான காலணிகளை அணிந்து சில வாரங்கள் ஆன பிறகும், சுருண்ட ஒரு விரலின் மேல் அல்லது உங்கள் உள்ளங்காலின் முன்பகுதியில் உள்ள வலிக்கும் இடம் தணியவில்லை என்றால், அல்லது அங்குள்ள கடினத் தோல் சிதைந்து புண்ணாகிக்கொண்டிருந்தால், உங்கள் GP-யைப் பாருங்கள். வலி உங்களை நடக்கவோ வேலை செய்யவோ தூங்கவோ விடாமல் தடுத்தால், அல்லது உங்கள் கால்விரல்கள் காலணிக்குள் தட்டையாக அமர முடியாத அளவுக்குச் சுருண்டிருந்தால், நிபுணர் பரிசோதனையைக் கேளுங்கள். பாதத்தில் மேல் பகுதியில் ஏற்படும் வடிவ மாற்றங்களையும் — மிக உயர்ந்த பாத வளைவு அல்லது சரியான வரிசையில் அமையாத குதிக்கால் போன்றவற்றையும் — சொல்லுங்கள்; ஏனெனில் அது பாதம் முழுவதையும் பாதிக்கலாம், அதற்கும் கவனம் தேவைப்படலாம்.