

# லிஸ்ஃபிராங்க் காயம் (Lisfranc Injury)

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

## நீங்கள் உணர்வது

லிஸ்ஃபிராங்க் காயம் (Lisfranc injury) உங்கள் பாதத்தின் நடுப்பகுதியைப் பாதிக்கிறது; கால் விரல்களுக்குச் செல்லும் நீளமான எலும்புகள், பாத வளைவின் (arch) சிறிய எலும்புகளைச் சந்திக்கும் இடம் அதுதான். வலி பொதுவாகப் பாதத்தின் நடுப்பகுதியின் மேற்பரப்பு முழுவதும் உணரப்படுகிறது; அந்தப் பகுதி பெரும்பாலும் வீங்குகிறது. லேசான காயத்தில் வீக்கம் ஓர் இடத்தில் மட்டும் இருக்கலாம்; எனவே வலி எங்கே இருக்கிறது என்பதைச் சரியாகச் சுட்டிக்காட்ட முடியும். கடுமையான காயத்தில் பாதத்தின் மேற்பரப்பு முழுவதுமே வீங்கலாம்; அப்போது வலி எங்கிருந்து வருகிறது என்று சொல்வது கடினமாகிறது.

பாதத்தின் மீது எடை கொடுப்பதுதான் இதைத் தூண்டிவிடுகிறது. நடப்பது, நிற்பது, படிக்கட்டுகளில் ஏறுவது, உள்ளங்காலின் முன்பகுதியால் (ball of the foot) தரையைத் தள்ளி நகர்வது — இவை அனைத்தும் வலிக்கின்றன; லேசான காயத்துக்குப் பிறகும் கூட தள்ளி நகர்வது பெரும்பாலும் கடினமாகவே இருக்கும். பாதத்தை உள்ளேயோ வெளியேயோ திருகுவதும் வலிக்கலாம். உங்கள் உள்ளங்காலில் கன்றல் (bruising) தோன்றலாம்; இது இந்தக் காயத்தின் நன்கு அறியப்பட்ட அறிகுறி. சிலரால் இன்னும் நடக்க முடியும்; ஆனால் பாதம் சரியாக இருப்பது போல உணர்வதில்லை, ஒரு சாதாரண சுளுக்கு தணிவது போல வலியும் தணிவதில்லை.

அன்றாட வாழ்க்கையில் இதன் பிரச்சினைகள் நடைமுறை சார்ந்தவை. நடக்கும்போது சரியாகத் தள்ளி நகர முடியாமல் போகலாம்; அதனால் குதிகாலை நம்பி நடக்கலாம் அல்லது மற்றொரு காலில் தத்தித் தத்திச் செல்லலாம். நாற்காலியிலிருந்து எழுவது, சமைக்க மேசையருகே நிற்பது, கடைப்பொருட்களைத் தூக்கிக்கொண்டு நடப்பது ஆகியவை சிரமமாகிவிடும். பாதத்தின் நடுப்பகுதி உங்கள் எடையைத் தாங்கும் என்று நம்ப முடியாததால், படிக்கட்டுகளில் மெதுவாகவே செல்வீர்கள்.

தெரிந்துகொள்ள வேண்டிய ஒரு விஷயம்: இந்தக் காயத்தைக் கவனிக்காமல் விட்டுவிடுவது எளிது. லிஸ்ஃபிராங்க் காயங்களில் 20% வரை முதலில் தவறாக அடையாளம் காணப்படுகின்றன அல்லது கவனிக்கப்படாமல் விடப்படுகின்றன; சுமார் 20

முதல் 24% வரையிலான காயங்கள் முதல் பரிசோதனையிலேயே — சில சமயங்களில் ஆரம்பகால எக்ஸ்-ரேக்களில் கூட — கண்டறியப்படாமல் போகின்றன. பெரிய விபத்தால் அல்லாமல், ஒரு திருகலாலோ தடுக்கி விழுதலாலோ பாதம் காயமடைந்த குறைந்த வீரியக் காயங்களைத்தான் (low-energy injuries) கண்டறிவது மிகவும் கடினம்; ஏனெனில் வீக்கமும் கன்றலும் லேசாகவே தோன்றலாம். உங்கள் பாதத்தின் மீது எடை கொடுக்க முடியாமல் இருந்தால், அல்லது அப்படிச் செய்யும்போது வலித்தால், அத்துடன் பாதத்தின் நடுப்பகுதியில் வீக்கமும் தொட்டால் வலியும் இருந்தால், அந்தச் சேர்க்கையை எப்போதும் தீவிரமாக எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

## உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

உங்கள் பாதத்தின் நடுப்பகுதி ஒரு ரோமானிய வளைவு (Roman arch) போலக் கட்டமைக்கப்பட்டுள்ளது. கால் விரல்களுக்குச் செல்லும் நீளமான எலும்புகள் அந்த வளைவின் ஒரு பக்கத்தை உருவாக்குகின்றன; சிறிய எலும்புகளின் ஒரு வரிசை மறுபக்கத்தை உருவாக்குகிறது. அவை சந்திக்கும் இடத்தில், லிஸ்ஃபிராங்க் மூட்டு (Lisfranc joint) என்று அழைக்கப்படும் மூட்டுகளின் தொகுப்பு உள்ளது; உங்கள் பாதத்தின் முன்பகுதிக்கும் குதிகாலுக்கும் இடையேயான உறுதியான இணைப்பாக அது செயல்படுகிறது. நீங்கள் நடக்கும் ஒவ்வொரு முறையும் இந்தப் பகுதிதான் சுமையை ஏற்று, அதிர்ச்சியை உள்வாங்குகிறது.

எலும்புகளின் வடிவமும், தசைநார்கள் (ligaments) என்று அழைக்கப்படும் வலுவான திசுப் பட்டைகளும் சேர்ந்து இந்த வளைவை ஒன்றாகப் பிடித்து வைத்திருக்கின்றன. மற்ற எல்லாவற்றையும்விட ஒரு தசைநார் மிக முக்கியமானது: அது வளைவில் உள்ள ஒரு சிறிய எலும்பிலிருந்து, உங்கள் இரண்டாவது கால் விரலுக்குச் செல்லும் எலும்பின் அடிப்பகுதி வரை செல்கிறது. இது சுமார் 8 முதல் 10 mm அகலமும், 5 முதல் 6 mm தடிமனும் கொண்டது; உங்கள் பாத வளைவு சரிந்துவிடாமல் தடுத்து நிறுத்தும் முக்கியமான அமைப்பு இதுதான். முதல் மற்றும் இரண்டாவது கால் விரல் எலும்புகளுக்கு இடையே தசைநார் எதுவும் இல்லை; எனவே வளைவு முழுவதையும் இடத்தில் பிடித்து வைக்கும் வேலையை இந்த ஒரு பட்டையே செய்கிறது.

லிஸ்ஃபிராங்க் காயத்தில், அந்தப் பட்டை சுளுக்கிக்கொள்கிறது அல்லது கிழிகிறது; அல்லது அதைச் சுற்றியுள்ள எலும்புகள் முறிந்து இடம் மாறுகின்றன. எலும்புகள் விரிந்து விலகலாம்; அதனால் வளைவு தட்டையாகிறது. அதனால்தான் தள்ளி நகரும்போது வலிக்கிறது, பாதத்தின் நடுப்பகுதியை நம்ப முடியாமல் போகிறது: உங்கள் எடையைத் தாங்க வேண்டிய அமைப்பு இனி ஒன்றாகப் பிடித்து நிற்பதில்லை. காயமடைந்த திசு பாதத்தின் அடிப்பக்கத்துக்கு அருகில் இருப்பதால், உள்ளங்காலில் கன்றல் ஏற்படுகிறது.

இந்தக் காயங்கள், எதுவும் இடம் மாறியிராத ஓர் உறுதியான சுளுக்கிலிருந்து, எலும்புகள் கண்ணுக்குத் தெரியும்படி விரிந்து விலகியிருக்கும் அல்லது முறிந்திருக்கும் கடுமையான காயம் வரை பலவிதமாக இருக்கும். உறுதியான காயம் அறுவை சிகிச்சையின்றியே தணியலாம். எலும்புகள் இடம் மாறியிருக்கும்போது, அவற்றை மீண்டும் சரியான இடத்தில் பிடித்து வைக்க வேண்டியிருக்கும்; ஏனெனில் சீரமைவு இல்லாமல் குணமடையும் வளைவு பெரும்பாலும் வலியுடனேயே இருக்கும், காலப்போக்கில் விறைப்பாகவும் ஆகிவிடும்.

## இதற்கு நாங்கள் என்ன செய்ய முடியும்

இரண்டு பாதங்களையும் நின்ற நிலையில் எடுக்கப்படும் எக்ஸ்-ரேக்கள்தான் வழக்கமான தொடக்கப் புள்ளி; ஏனெனில் நீங்கள் கால்களில் நிற்கும்போதுதான் பாதத்தின் நடுப்பகுதி மூட்டுகள் தங்களுடைய உண்மையான நிலையைக் காட்டுகின்றன. அந்த எக்ஸ்-ரேக்களால் கேள்விக்குத் தெளிவான பதில் கிடைக்கவில்லை என்றால், CT அல்லது MRI ஸ்கேன் தசைநார்களையும் சிறிய எலும்புகளையும் இன்னும் விரிவாகக் காட்ட முடியும். எலும்புகள் எவ்வளவு இடம் மாறியுள்ளன என்பதையும், காயம் ஒரு சுருக்கா அல்லது எலும்பு முறிவுடன் கூடிய இடப்பெயர்ச்சியா (fracture-dislocation) என்பதையும் அறிந்தபிறகு, உங்களுக்கு எது பொருந்தும் என்பதைப் பற்றி விரிவாகப் பேசலாம்.

எதுவும் இடம் மாறியிராத உறுதியான காயத்துக்கு, நாங்கள் பொதுவாக அறுவை சிகிச்சை அல்லாத பராமரிப்புடன் தொடங்குகிறோம். அதாவது, காயமடைந்த தசைநார்கள் ஓய்வெடுக்கும் வகையில் பாதத்தின் மீது எடை கொடுக்காமல் இருப்பது; பிறகு வலிமையை மீண்டும் கட்டியெழுப்பி, நீங்கள் மீண்டும் இயல்பாக நடப்பதற்கான இயன்முறை சிகிச்சை. அடுத்து என்ன செய்வது என்று முடிவெடுக்கும் முன், அடுத்து வரும் வாரங்களில் நீங்கள் எப்படி முன்னேறுகிறீர்கள் என்பதை நாங்கள் கவனிப்போம்.

வலி நிவாரணம் எளிமையானது. பாதம் தணியும் வரை, எளிய வலி நிவாரண மருந்துகளும் வீக்கத்தைக் குறைக்கும் மருந்துகளும் (anti-inflammatories) வலியைச் சமாளிக்க உதவுகின்றன; வலிக்கு அஞ்சி ஒதுங்காமல் இயன்முறை சிகிச்சையில் நீங்கள் பங்கேற்க அவை வழிவகுக்கின்றன.

எலும்புகள் இடம் மாறியிருக்கும்போது, அல்லது மூட்டு உறுதியற்றதாகித் தானாகவே ஒன்றாகப் பிடித்து நிற்காதபோது, அறுவை சிகிச்சை பரிசீலிக்கப்படுகிறது. எலும்புகளை மீண்டும் அவற்றின் இயல்பான இடத்தில் வைத்து, அவை குணமடையும் வரை அங்கேயே பிடித்து வைப்பதே இதன் நோக்கம்; இது உங்கள் பாத வளைவைப் பாதுகாக்கிறது. ஒரு தேர்வில், தசைநார்கள் குணமடையும் வரை எலும்புகளைச் சீரான வரிசையில் பிடித்து வைக்கத் திருகாணிகள் (screws) அல்லது சிறிய தகடுகள் (plates) பயன்படுத்தப்படுகின்றன. இன்னொரு தேர்வு, பாதிக்கப்பட்ட மூட்டுகளை ஒன்றாக இணைப்பது (fusion); அதாவது, எலும்புகள் ஒன்றாக வளர்ந்து ஒரே திடமான பகுதியாக மாறும்படி செய்யப்படுகிறது. தசைநார் குணமடைவதைவிட எலும்பு குணமடைவது நம்பகமானது என்பதால், சில குறிப்பிட்ட காய வடிவங்களுக்கு இது பரிசீலிக்கப்படுகிறது. சில காயங்களுக்கு, இறுக்கமான திருகாணிகளுக்குப் பதிலாக மென்மையான பொருளைப் பயன்படுத்தும் நெகிழ்வான நிலைப்படுத்தல் (flexible fixation) மூலம் சிகிச்சை அளிக்கலாம்; இது எலும்புகளை உறுதியாகப் பிடித்து வைத்துக்கொண்டே சிறிதளவு அசைவுக்கும் இடமளிக்கிறது, பொருத்தப்பட்ட உலோகப் பொருட்களை அகற்ற இரண்டாவது அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படுவதையும் தவிர்க்கிறது. கடந்த காலத்தில் கண்டறியப்படாமல் விடப்பட்ட, அல்லது உறுதியற்ற நிலையிலேயே விடப்பட்ட காயத்துக்கும், மூட்டுத் தேய்மானம் (arthritis) இன்னும் ஏற்படவில்லை என்றால் அறுவை சிகிச்சை உதவ முடியும். உங்கள் காயத்துக்கு எந்த அணுகுமுறை பொருந்தும் என்பதை விரிவாகப் பேசி, நாம் ஒன்றாக முடிவு செய்வோம்.

## என்ன எதிர்பார்க்கலாம்

லிஸ்பிராங்க் காயம் சரியாகக் கண்டறியப்பட்டு முறையாகச் சிகிச்சை அளிக்கப்பட்டால், பெரும்பாலானோர் நன்றாகவே குணமடைகிறார்கள். எலும்புகளை மீண்டும் அவற்றின் இயல்பான இடத்துக்குக் கொண்டுவந்து, அவை குணமடையும் வரை அங்கேயே பிடித்து வைப்பதுதான் இதில் முக்கியமானது. அப்படி நடக்கும்போது, உங்கள் பாத வளைவு அதன் வடிவத்தைத் தக்கவைத்துக்கொள்கிறது; தொடர் வலியின்றி நடப்பதற்கான சிறந்த வாய்ப்பு உங்களுக்குக் கிடைக்கிறது. காயம் உறுதியானதாக இருந்து எதுவும் இடம் மாறியிராவிட்டால், அது அறுவை சிகிச்சையின்றியே தணியலாம்; இருப்பினும் தசைநார்கள் குணமடையும் வரை பாதத்தின் மீது எடை கொடுக்காமல் இருக்க வேண்டியிருக்கும்.

லிஸ்பிராங்க் காயம் கண்டறியப்படாமல் போனாலோ, சிகிச்சையின்றி விடப்பட்டாலோ, நிலைமை வேறு. பாத வளைவு தட்டையாகி, பாதம் வெளிப்புறமாகத் திரும்பிவிடலாம்; பாதத்தின் நடுப்பகுதியின் மேற்பரப்பு முழுவதும், வளைவுக்குக் கீழும் வலி நீடிக்கும். காலப்போக்கில் இது உங்கள் பாதத்தின் நடுப்பகுதியில் மூட்டுத் தேய்மானத்துக்கும், விறைப்புக்கும், நீங்கள் நடக்கும் விதத்தில் நீடித்த மாற்றத்துக்கும் வழிவகுக்கலாம். சேதம் ஏற்கெனவே நிகழ்ந்துவிட்டதால், பாதிக்கப்பட்ட மூட்டுகளை ஒன்றாக இணைக்க சிலருக்குப் பிற்பாடு அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படுகிறது. இந்தக் காயம் லேசாகத் தோன்றினாலும்கூட அதைத் தீவிரமாக எடுத்துக்கொள்வதற்கு இதுதான் காரணம்.

நல்ல சிகிச்சை கிடைத்தாலும்கூட, மீட்சி எப்போதும் முழுமையானதாக இருப்பதில்லை. எலும்புகள் சரியாக அவற்றின் இடத்திலேயே மீண்டும் வைக்கப்பட்ட பிறகும் சிலருக்கு வலி தொடரும். அந்த நீடித்த வலி, தழும்புத் திசுவினாலோ (scar tissue), காயம் ஏற்பட்ட தருணத்தில் நசுங்கிய குருத்தெலும்பினாலோ (cartilage) வரலாம். குணமடைய வாரங்கள் அல்ல, மாதங்கள் ஆகும்; பாதம் வலிமையை மீண்டும் கட்டியெழுப்பும் காலத்தில் அது விறைப்பாகவும் சோர்வாகவும் உணர்வது இயல்பானதே.

நீங்கள் விளையாட்டில் ஈடுபடுபவர் என்றால், புள்ளிவிவரங்கள் நம்பிக்கை அளிக்கின்றன. சிகிச்சைக்குப் பிறகு விளையாட்டு வீரர்களில் 93% முதல் 94% வரையிலானோர் ஏதாவது ஒரு நிலையில் விளையாட்டுக்குத் திரும்புகிறார்கள்; 74% முதல் 88% வரையிலானோர் காயத்துக்கு முந்தைய நிலைக்கே திரும்புகிறார்கள். இந்த வரம்பு நேர்மையானது: சிலர் முழுமையாகத் திரும்புகிறார்கள்; மற்றவர்கள் தாங்கள் பயிற்சி செய்யும் அல்லது போட்டியிடும் விதத்தை மாற்றிக்கொள்ள வேண்டியிருப்பதை உணர்கிறார்கள்.

நினைவில் கொள்ள வேண்டிய முக்கியமான விஷயம் இதுதான். ஆரம்பத்திலேயே முறையான சிகிச்சை கிடைத்தால், பெரும்பாலானோர் மீண்டும் இயல்பாக நடக்கவும், வேலை செய்யவும், வாழவும் தொடங்குகிறார்கள். கவனிக்காமல் விட்டுவிட்டால், அதே காயம் நீடித்த பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்தலாம். தொடக்கத்திலேயே சரியான நோயறிதல் கிடைப்பது, இன்னும் சில ஆண்டுகள் கழித்து உங்கள் பாதம் எப்படி இருக்கும் என்பதில் உண்மையான மாற்றத்தை ஏற்படுத்துகிறது.

## எப்போது மருத்துவரைப் பார்க்க வேண்டும்

---

உங்கள் பாதத்தின் மீது எடை கொடுக்க முடியாமல் இருந்தால், அல்லது அப்படிச் செய்யும்போது வலித்தால், அத்துடன் பாதத்தின் நடுப்பகுதி முழுவதும் வீக்கமும் தொடர்தால் வலியும் இருந்தால், தாமதிக்காமல் உங்கள் GP-யைப் பாருங்கள். ஒரு சாதாரண சுளுக்கு தணிவது போல வலி தணியவில்லை என்றால், அல்லது நடக்கும்போது தள்ளி நகர்வதில் தொடர்ந்து சிரமப்பட்டால், நிபுணர் பரிசோதனைக்குக் கேளுங்கள். உங்கள் பாதம் கடுமையாக வீங்கி, இறுகி, வலித்தால் அவசர சிகிச்சைப் பிரிவுக்குச் செல்லுங்கள்; ஏனெனில் இதுபோன்ற கடுமையான காயம் பாதத்துக்குள் அழுத்தத்தை உயர்த்தலாம், அதை உடனடியாகப் பரிசோதிக்க வேண்டும். இந்தக் காயத்தைக் கவனிக்காமல் விட்டுவிடுவது எளிது — சில சமயங்களில் ஆரம்பகால எக்ஸ்-ரேக்களில் கூட அது தெரியாமல் போகலாம்; எனவே உங்கள் பாதம் சரியாக இல்லை என்று தோன்றினால், முறையாகப் பரிசோதிக்கக் கேட்டு வலியுறுத்துவது மதிப்புள்ளது.