

மெட்டாடார்சல் எலும்பு முறிவு (Metatarsal Fracture)

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

நீங்கள் உணர்வது

மெட்டாடார்சல் எலும்பு முறிவு (metatarsal fracture) என்பது, உங்கள் கால் விரல்களுக்கும் பாதத்தின் நடுப்பகுதிக்கும் இடையே உள்ள நீளமான எலும்புகளில் ஒன்றில் ஏற்படும் முறிவு. இந்த முறிவு, காயமடைந்த எலும்பின் மேல் வலியையும், வீக்கத்தையும், கன்றலையும் (bruising) ஏற்படுத்துகிறது. பாதத்தின் மீது நிற்பதோ நடப்பதோ பொதுவாக வலிக்கும்; நடமாடுவது கடினமாகிவிடும். அடி எடுத்து வைக்கத் தரையைத் தள்ளி நகரும்போது வலி பெரும்பாலும் அதிகரிக்கும்; பாதத்தின் மீதிருந்து எடையை எடுத்துவிடும்போது அது தணியும்.

வலி எங்கே இருக்கிறது என்பது எந்த எலும்பு முறிந்துள்ளது என்பதைப் பொறுத்தது. உங்கள் பாதத்தின் வெளிப்புற எலும்பில் (ஐந்தாவது மெட்டாடார்சல்) ஏற்படும் முறிவு, பாதத்தின் வெளிப்பக்கத்தில் வலியையும் தொட்டால் வலியையும் ஏற்படுத்துகிறது; நடப்பதும் கடினமாக இருக்கும். அந்த இடத்தில் நேரடியாக அடிபட்டதைத் தொடர்ந்து கன்றல் ஏற்படலாம். மிக உட்புறத்தில் உள்ள எலும்பில் (முதல் மெட்டாடார்சல்) அல்லது நடுவில் உள்ள எலும்புகளில் ஏற்படும் முறிவு, எடை கொடுக்கும்போதும் பாதத்தை அசைக்கும்போதும் வலிக்கிறது; நடப்பதைக் கடினமாக்குகிறது. அந்தப் பகுதி தொட்டால் வலிக்கும்; முறிந்த எலும்பு தோலுக்கு அடியில் சிறிதளவு அசைவது போலத் தோன்றலாம்.

சில முறிவுகள் ஒரே ஒரு காயத்தால் அல்ல, திரும்பத் திரும்ப எடை விழுவதால் ஏற்படுகின்றன. இவை அழுத்த முறிவுகள் (stress fractures) என்று அழைக்கப்படுகின்றன; இவை வாரக்கணக்கில் மெல்ல மெல்ல உருவாகின்றன. இரண்டாவது மற்றும் மூன்றாவது மெட்டாடார்சல் எலும்புகள்தான் மிக அடிக்கடி பாதிக்கப்படுகின்றன. அழுத்த முறிவு இருந்தால், பாதத்தின் மேற்பரப்பிலோ வெளிப்பக்கத்திலோ ஏற்படும் வலியை நீங்கள் கவனிக்கலாம்; பல வாரங்களாக, செயல்பாட்டுடன் அது மோசமாகி, ஓய்வெடுக்கும்போது தணியும். நடனக் கலைஞர்களுக்கும் ஓட்ட வீரர்களுக்கும் இரண்டாவது மெட்டாடார்சல் எலும்பு ஒரு பொதுவான இடம்.

உங்கள் பாதத்தின் முன்பகுதிக்கு எடை கொடுக்கும் அன்றாட வேலைகள் சிரமமாகிவிடும்: கடைத் தள்ளுவண்டியைத் தள்ளுவது, படிக்கட்டுகளில் ஏறுவது, சமைக்க மேசையருகே நிற்பது, அல்லது கடிதப் பெட்டி வரை நடந்து செல்வது. வீக்கத்தால் காலணிகள் இறுக்கமாக இருப்பது போலத் தோன்றலாம்.

தெரிந்துகொள்ள வேண்டிய ஒரு விஷயம்: உங்கள் உள்ளங்காலில் ஏற்படும் கன்றல், பாதத்தின் நடுப்பகுதி மூட்டுகளைப் பாதிக்கும் இன்னும் கடுமையான காயத்தைச் சுட்டிக்காட்டலாம். அந்த வடிவத்தில் கன்றல் இருந்தால், அல்லது உங்கள் வலி கடுமையாக இருந்தால், தாமதிக்காமல் பரிசோதனை செய்துகொள்ளுங்கள்.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

உங்கள் பாதத்தில், பாதத்தின் நடுப்பகுதியிலிருந்து கால் விரல்களின் அடிப்பகுதி வரை செல்லும் ஐந்து நீளமான எலும்புகள் உள்ளன; அவை மெட்டாடார்சல்கள் (metatarsals) என்று அழைக்கப்படுகின்றன. அவற்றை ஒரு பாலத்தின் உத்தரங்களாக எண்ணிக்கொள்ளுங்கள்: நீங்கள் நிற்கும்போதும் நடக்கும்போதும் ஒவ்வொன்றும் தனக்குரிய பங்கு சுமையைத் தாங்குகிறது. திருகல், அடி அல்லது விழுகையால் இந்த உத்தரங்களில் ஒன்று முறியும்போது, மேலே விவரிக்கப்பட்ட வலியும் வீக்கமும் ஏற்படுகின்றன.

இந்த எலும்புகள் வேலையைச் சமமாகப் பகிர்ந்துகொள்வதில்லை. மிக உட்புறத்தில் உள்ள மெட்டாடார்சல் எலும்பு மற்றவற்றைவிடக் குட்டையாகவும் அகலமாகவும் இருக்கிறது; ஒவ்வொரு அடியிலும் உங்கள் உடல் எடையில் சுமார் மூன்றில் ஒரு பங்கை அது தாங்குகிறது. நடுவில் உள்ள மூன்று எலும்புகள் ஒன்றோடொன்று இறுக்கமாக அடுக்கப்பட்டு, எலும்பை எலும்புடன் இணைக்கும் வலுவான பட்டைகளான தசைநார்களால் (ligaments) பிடித்து வைக்கப்பட்டுள்ளன; அவற்றைவிட வெளிப்புற மெட்டாடார்சல் எலும்பும் உட்புற எலும்பும் அதிக சுதந்திரமாக அசைகின்றன. அந்த இறுக்கமான அடுக்கமைப்பு நடு எலும்புகளைப் பாதுகாக்கிறது; எனவே ஒரே நேரத்தில் பல எலும்புகள் முறியாத வரை, அங்கு ஏற்படும் ஒற்றை முறிவு இடம் மாறுவது அரிது.

இந்த எலும்புகளில் ஏற்படும் முறிவுகள் வெவ்வேறு வடிவங்களில் அமைகின்றன. சில, சீரமைவிலிருந்து நகராத எளிய விரிசல்கள். மற்றவை, அவற்றை ஏற்படுத்திய விசையாலோ, அல்லது தசையை எலும்புடன் இணைக்கும் கயிறுகளான தசைநாண்கள் (tendons) முறிந்த துண்டை இழுப்பதாலோ, இடம் மாறித் தள்ளப்படுகின்றன. வெளிப்புற மெட்டாடார்சல் எலும்பு ஒரு தனிச் சிறப்பான நிலை: அதன் அடிப்பகுதிக்கு அருகில் ஒரு தசைநாண் ஒட்டியிருக்கிறது; அது முறிந்த துண்டைச் சீரமைவிலிருந்து இழுத்துவிடலாம். அந்த அடிப்பகுதிக்கு அருகில் ஏற்படும் முறிவுகள் மூன்று மண்டலங்களாகவும் (zones) பிரிக்கப்படுகின்றன: தசைநாண் ஒட்டியிருக்கும் இடம், அடுத்த எலும்புடன் அது பகிர்ந்துகொள்ளும் மூட்டு, அதற்குச் சற்று அப்பால் உள்ள எலும்புத் தண்டு. முறிவு எங்கே அமைந்துள்ளது என்பது முக்கியம்; ஏனெனில் சில மண்டலங்களில் இரத்த வழங்கல் — குணமாக்கும் செல்களை எலும்புக்குக் கொண்டுசேர்க்கும் அமைப்பு — மோசமாக இருக்கிறது. உள்ளே பாயும் இரத்தம் குறைவாக இருப்பதால், இந்த முறிவுகள் மெதுவாகவே ஓட்டிக்கொள்கின்றன; அறவே குணமடையாமல் போகும் வாய்ப்பும் அதிகம்.

அழுத்த முறிவுகள் வேறு விதமாகச் செயல்படுகின்றன. எலும்பு தொடர்ந்து தன்னைப் புதுப்பித்துக்கொள்கிறது; அதற்குச் சுமார் 2 வாரங்கள் ஆகின்றன. எலும்பு தன்னைப் புதுப்பித்துக்கொள்ள முடிவதைவிட வேகமாக நீங்கள் அதன் மீது எடை கொடுத்தால் — பொதுவாக ஓட்டமோ நடனமோ திடீரென அதிகரிப்பதால் — நுண்ணிய விரிசல்கள் சேர்ந்துகொண்டே வருகின்றன. அதனால்தான் வலி ஒரே காயத்துடன் வராமல், வாரக்கணக்கில் மெல்ல மெல்லத் தவழ்ந்து வருகிறது.

இதற்கு நாங்கள் என்ன செய்ய முடியும்

மூன்று கோணங்களில் எடுக்கப்படும் எக்ஸ்-ரேக்கள் முறிந்த எலும்பின் நிலையைக் காட்டுகின்றன. எலும்பின் அடிப்பகுதிக்கு அருகில் ஏற்படும் முறிவுகளுக்கு, இன்னும் விரிவான படத்தைத் தரும் CT ஸ்கேன் சில சமயங்களில் பயன்படுத்தப்படுகிறது; MRI ஸ்கேன் மென்திசுக் காயத்தைக் காட்டலாம், அல்லது அழுத்த முறிவை ஆரம்பத்திலேயே கண்டறியலாம்.

பல முறிவுகள் அறுவை சிகிச்சையின்றியே தணிந்துவிடுகின்றன. இறுகிய அடிப்பாகம் கொண்ட காலணியோ நடை பூட்டோ (walking boot) பாதத்தைப் பாதுகாக்கும்; அதேசமயம் உங்களால் தாங்கிக்கொள்ள முடிந்த அளவுக்கு எடை கொடுக்கலாம். சில முறிவுகளுக்கு, ஒரு குறிப்பிட்ட காலத்துக்குப் பாதத்தின் மீது எடை கொடுக்காமல் மாவுக்கட்டு (cast) தேவைப்படுகிறது; பிறகு படிப்படியாக எடை கொடுப்பதற்குத் திரும்பலாம். முறிவு ஏன் ஏற்பட்டது என்பதையும் நாங்கள் பார்க்கிறோம்: பாதத்தின் வடிவம், பயிற்சிச் சுமை அல்லது குறைந்த வைட்டமின் D — இவை அனைத்தும் பங்கு வகிக்கலாம்; இவற்றைச் சரிசெய்வது இன்னொரு முறிவு ஏற்படாமல் தடுக்க உதவும்.

முறிந்த எலும்பு இடம் மாறியிருக்கும்போது, பல எலும்புகள் ஒன்றாக முறிந்திருக்கும்போது, முறிவு மூட்டுப் பரப்பையும் பாதித்திருக்கும்போது, அல்லது வெளிப்புற மெட்டாடார்சல் எலும்பின் அடிப்பகுதிக்கு அருகில் ஏற்பட்ட முறிவு மெதுவாகக் குணமடையும்போது, அறுவை சிகிச்சை பரிசீலிக்கப்படுகிறது. திருகாணிகள் (screws), ஒரு சிறிய தகடு (plate), அல்லது சில சமயங்களில் எலும்புக்குள் செருகப்படும் ஒரு ஆணி (pin) ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்தி, எலும்புத் துண்டுகள் ஒட்டிக்கொள்ளும் வரை அவற்றைச் சரியான இடத்தில் பிடித்து வைப்பதே இதன் நோக்கம். வெளிப்புற மெட்டாடார்சல் எலும்பின் அடிப்பகுதிக்கு அருகில் ஏற்படும் சில முறிவுகளுக்கு, மாவுக்கட்டை முதலில் முயன்று பார்க்காமல் நேரடியாக அறுவை சிகிச்சையே பரிந்துரைக்கப்படலாம்; ஏனெனில் இந்த முறிவுகளுக்கு இரத்த வழங்கல் மோசமாக இருப்பதால், அவை குணமடையாமல் போகவோ மீண்டும் முறியவோ வாய்ப்பு அதிகம். அறுவை சிகிச்சை செய்வதா வேண்டாமா என்பது நாம் ஒன்றாக எடுக்கும் முடிவு; முறிவு எப்படி இருக்கிறது என்பதையும், உங்கள் வேலை மற்றும் செயல்பாட்டுத் தேவைகளையும் எடைபோட்டு இதை முடிவு செய்வோம்.

என்ன எதிர்பார்க்கலாம்

பெரும்பாலான மெட்டாடார்சல் எலும்பு முறிவுகளுக்கு எதிர்பார்ப்பு நல்லதாகவே இருக்கிறது. முறிவு சரியாக மதிப்பிடப்பட்டுச் சிகிச்சை அளிக்கப்பட்டால், அவற்றில்

கிட்டத்தட்ட அனைத்தும் தொடர் பிரச்சினைகள் இன்றி குணமடைகின்றன. எலும்பு இயல்பாகவே ஒட்டிக்கொள்கிறது; அறவே குணமடையாமல் போகும் முறிவு அரிது — ஆனால் குறிப்பிடத்தக்க ஒரு விதிவிலக்கு உண்டு: இரத்த வழங்கல் மோசமாக உள்ள, வெளிப்புற மெட்டாடார்சல் எலும்பின் அடிப்பகுதிக்கு அருகில் ஏற்படும் முறிவு. அந்த இடம் மெதுவாகவே ஒட்டிக்கொள்கிறது; பிரச்சினை ஏற்படுத்தும் வாய்ப்பும் அதிகம்.

எவ்வளவு காலம் ஆகும் என்பது முறிவின் வகையைப் பொறுத்தது. வெளிப்புற மெட்டாடார்சல் எலும்பின் அடிப்பகுதிக்கு அருகில் ஏற்படும், அறுவை சிகிச்சையின்றிச் சிகிச்சை அளிக்கப்படும் எளிய முறிவு 8 வாரங்களுக்குள் குணமடையும் என்று எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. நடு எலும்புகளின் அழுத்த முறிவுகள் பொதுவாக ஓய்வினால், அல்லது குணமடையும் காலத்தில் பாதத்தின் மீதிருந்து எடையை நீக்கும் மாவுக்கட்டினால் தணிந்துவிடும். இவ்வாறு செய்தும் இரண்டாவது மெட்டாடார்சல் எலும்பின் அடிப்பகுதியில் உள்ள அழுத்த முறிவு குணமடையவில்லை என்றால், எலும்பை ஒட்டவைக்கச் சில சமயங்களில் அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படுகிறது.

உங்கள் முறிவு சீரமைவிலிருந்து நகர்ந்திருந்து, அதைப் பிடித்து வைக்க அறுவை சிகிச்சை பயன்படுத்தப்பட்டால், எலும்பை நேராக்க முடியும்; நல்ல பலன்களும் கிடைக்கும். வெளிப்புற மெட்டாடார்சல் எலும்பின் அடிப்பகுதிக்கு அருகில் முறிவு ஏற்பட்ட விளையாட்டு வீரர்களை, அறுவை சிகிச்சை நம்பகமான முறையில் அவர்களுடைய முந்தைய போட்டி நிலைக்குத் திரும்பக் கொண்டுசேர்க்கிறது. இந்தக் காயம் ஏற்பட்ட Major League Soccer வீரர்கள் அதிக விகிதத்தில் தங்கள் விளையாட்டுக்குத் திரும்புகிறார்கள்.

நேர்மையான சில எச்சரிக்கைகள் உள்ளன. முறிந்த எலும்பு மோசமான நிலையில் குணமடைந்தால், அது நீடித்த இயலாமையை ஏற்படுத்தலாம்; அதனால்தான் எலும்புகளைச் சரியான வரிசையில் அமைப்பது முக்கியம். திருகாணி இருக்கும் இடத்தில் மந்தமான வலியைச் சிலர் உணர்கிறார்கள்; வெளிப்புற மெட்டாடார்சல் எலும்பின் அடிப்பகுதிக்கு அருகில் பொருத்தப்பட்ட உலோகப் பொருட்கள், பிற்பாடு அவற்றை அகற்ற வேண்டியிருக்கும் அளவுக்குச் சங்கடமாக இருக்கலாம். மிக விரைவாக விளையாட்டுக்குத் திரும்புவதில் ஓர் அபாயம் உள்ளது: அந்த எலும்பில் அறுவை சிகிச்சை செய்த 8 வாரங்களுக்குள் திரும்பினால், நான்கில் ஒரு பங்கு நபர்களுக்கு 3 மாதங்கள் ஆனபோதும் முறிவு இன்னும் ஒட்டிக்கொள்ளாமலேயே இருக்கும்; இருப்பினும் இது நிரந்தரமாகக் குணமடையாத நிலையை ஏற்படுத்துவது அரிது. எலும்பு முழுமையாக ஒட்டிக்கொண்ட பிறகும் கூட, சிலருக்கு அதே இடத்தில் மீண்டும் முறிவு ஏற்படுகிறது.

குழந்தைகளின் பாத எலும்பு முறிவுகள் பொதுவாக நன்றாகக் குணமடைகின்றன; அவற்றுக்கு அறுவை சிகிச்சையின்றியே சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது.

எப்போது மருத்துவரைப் பார்க்க வேண்டும்

திருகல், அடி அல்லது விழுகைக்குப் பிறகு வீக்கத்துடனோ கன்றலுடனோ பாத வலி இருந்தால் — குறிப்பாகப் பாதத்தின் மீது நிற்பதோ நடப்பதோ வலிக்கிறது என்றால் — தாமதிக்காமல் உங்கள் GP-யைப் பாருங்கள். செயல்பாட்டுடன் சேர்ந்து பல வாரங்களாக வலி மெல்ல மெல்ல வந்திருந்து, ஓய்வெடுத்தும் தணியவில்லை என்றால், நிபுணர் பரிசோதனைக்குக் கேளுங்கள்; ஏனெனில் முதல் 3 வாரங்களில் எக்ஸ்-ரேக்கள்

இயல்பாகவே தெரியலாம், மேலதிக ஸ்கேன்கள் தேவைப்படலாம். உங்கள் உள்ளங்காலில் கன்றல் இருந்தால், எதிர்பார்த்ததைவிட மிகவும் மோசமான கடுமையான வலி இருந்தால், அல்லது பாதம் வெளிறியோ, குளிர்ந்தோ, மரத்துப்போயோ இருந்தால் அவசர சிகிச்சைப் பிரிவுக்குச் செல்லுங்கள்; ஏனெனில் இவை, அன்றே கவனிப்பு தேவைப்படும் இன்னும் கடுமையான காயத்தைச் சுட்டிக்காட்டலாம்.