

மார்டன் நியூரோமா (Morton's Neuroma)

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

நீங்கள் உணர்வது

வலி உங்கள் உள்ளங்காலின் முன்பகுதியில் (ball of the foot), பொதுவாக மூன்றாவது மற்றும் நான்காவது கால் விரல்களுக்கு இடையேயான இடைவெளியில் இருக்கும். அந்த இடைவெளியில் உள்ள ஒரு நரம்பு தடித்து எரிச்சலடையும்போது இது ஏற்படுகிறது. மற்ற கால் விரல்களுக்கு இடையே உள்ள நரம்புகளிலிருந்து வேறுபட்ட அமைப்பைக் கொண்டது அங்குள்ள நரம்பு. அது அதிகத் தடிமனானது, இடத்தில் இன்னும் இறுக்கமாகப் பிடித்து வைக்கப்பட்டிருக்கிறது; அதாவது, நீங்கள் நடக்கும்போது அது நசுக்கப்படவும் இழுபடவும் வாய்ப்புள்ளது.

வலி உங்கள் பாதத்தின் அடிப்பக்கத்தில், கால் விரல்களின் அடிப்பகுதியில் உணரப்படுகிறது. அதை எரிச்சலான வலி என்றோ, உள்ளங்காலின் முன்பகுதியில் ஏதோ கூர்மையான ஒன்று இருப்பது போன்ற உணர்வு என்றோ நீங்கள் விவரிக்கலாம். நிற்பதும் நடப்பதும் வலிக்கும் இடத்தின் மீது அழுத்தத்தைத் தருகின்றன; எனவே நாள் முழுவதும் கால்களில் நிற்கும்போது அறிகுறிகள் படிப்படியாக அதிகரிக்கும். அடி எடுத்து வைக்கும்போது தரையைத் தள்ளி நகர்வது அதை மோசமாக்கலாம். பாதத்தின் மீதிருந்து எடையை எடுத்துவிடுவது பொதுவாக அதைத் தணிக்கும்.

இரவிலோ காலையில் விழிக்கும்போதோ அல்லாமல், எழுந்து நடமாடும்போதுதான் வலி மிக அதிகமாக இருப்பதைச் சிலர் கவனிக்கிறார்கள். நரம்பு திரும்பத் திரும்ப நசுக்கப்பட்ட பிறகு, செயல்பாட்டைத் தொடர்ந்தே வலி அதிகரிக்கும் போக்கு உள்ளது.

அன்றாட வாழ்க்கையில், வலிக்கும் அந்த இடம் சிறுசிறு வழிகளில் தன்னை உணர்த்திக்கொள்கிறது. பல்பொருள் அங்காடியில் சுற்றி நடப்பது, சமையலறை மேசையருகே நிற்பது, படிக்கட்டுகளில் ஏறுவது — இவை அனைத்தும் நரம்பின் மீது அழுத்தம் தரலாம். காலணிகளும் முக்கியம். குறுகிய அல்லது இறுக்கமான காலணிகள், உள்ளங்காலின் முன்பகுதியில் உள்ள எலும்புகளை ஒன்றாக நெருக்கி அந்த நரம்பை அழுத்துகின்றன; எனவே பலர் தங்கள் காலணி நாடாக்களைத் தளர்த்துவதையோ, மேசைக்கு அடியில் காலணிகளைக் கழற்றிவிடுவதையோ செய்கிறார்கள். நடுவழியில்

நிறுத்தி, உட்கார்ந்து, காலணியைக் கழற்றி வலிக்கும் இடத்தைத் தேய்த்துவிட வேண்டும் என்ற தேவையைச் சிலர் உணர்கிறார்கள்.

இது உங்கள் பாதத்தின் நிலையைப் போலவே இருந்தால், அதைத் தணிக்க வழிகள் உள்ளன. எளிய, அறுவை சிகிச்சை அல்லாத சிகிச்சைகள்தான் முதலில் முயன்று பார்க்கப்படுகின்றன. அவை பலனளிக்காதபோது மட்டுமே அறுவை சிகிச்சை பரிசீலிக்கப்படுகிறது.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

உங்கள் கால் விரல்களின் எலும்புகளுக்கு இடையே, உள்ளங்காலின் முன்பகுதிக்கு ஆழத்தில், ஒரு சிறிய நரம்பு செல்கிறது. மூன்றாவது மற்றும் நான்காவது கால் விரல்களுக்கு இடையே உள்ளது மற்றவற்றிலிருந்து வேறுபட்டது. அது அதிகத் தடிமனானது; இடத்தில் இன்னும் இறுக்கமாகப் பிடித்து வைக்கப்பட்டிருக்கிறது. இரண்டு நரம்புக் கிளைகள் சரியாக அந்த இடத்தில் ஒன்றிணைந்த பிறகே கால் விரல்களை நோக்கிச் செல்கின்றன. அந்தச் சந்திப்புப் புள்ளி, உங்கள் பாதத்தின் எலும்புகளை ஒன்றாகப் பிடித்து வைக்கும் வலுவான திசுப் பட்டை ஒன்றுக்குச் சற்றே கீழே அமைந்துள்ளது.

நீங்கள் நடக்கும்போது, உங்கள் உடல் எடை உள்ளங்காலின் முன்பகுதியில் உள்ள எலும்புகளை ஒன்றாக நெருக்குகிறது. அவற்றுக்கு இடையே நரம்பு திரும்பத் திரும்ப நசுக்கப்படுகிறது. அது இறுக்கமாகப் பிடிக்கப்பட்டிருப்பதாலும், விலகி நழுவ முடியாததாலும், சுதந்திரமாக நகராமல் அந்த அழுத்தத்தைத் தானே ஏற்றுக்கொள்கிறது. கனமான கால்துடைப்பானுக்கு அடியில் சிக்கிக்கொண்ட ஒரு தோட்டக் குழாயை எண்ணிப்பாருங்கள்: ஒவ்வொரு அடியும் அதை அழுத்தித் தட்டையாக்குகிறது; காலப்போக்கில் குழாயே மாறிவிடுகிறது. நரம்பும் அதே விதமாகவே எதிர்வினையாற்றுகிறது. அது தடித்து எரிச்சலடைகிறது; அப்படித் தடித்த நரம்புதான் நீங்கள் உணரும் வலிக்கும் இடம்.

மேலே நீங்கள் படித்த அறிகுறிகள் நேரடியாக இதிலிருந்தே வருகின்றன. நரம்பின் மீதுள்ள அழுத்தத்தான் உள்ளங்காலின் முன்பகுதியில் எரிச்சலான வலியை ஏற்படுத்துகிறது. இறுக்கமான காலணிகளின் நெருக்கல் எலும்புகளை இன்னும் வலுவாக ஒன்றாக அழுத்துகிறது; அதனால்தான் குறுகிய காலணிகள் இதைத் தூண்டிவிடுகின்றன. பாதத்தின் மீதிருந்து எடையை எடுத்துவிடுவது அந்த நசுக்கலைத் தளர்த்துகிறது; எனவே நீங்கள் உட்காரும்போதோ காலணியைக் கழற்றும்போதோ வலி தணிகிறது.

இந்த நிலைக்கென தரப்படுத்தும் முறை எதுவும் இல்லை; இதை லேசானது என்றோ கடுமையானது என்றோ பிரிக்கும் பரிசோதனையும் இல்லை. உங்கள் வாழ்க்கையை இது எவ்வளவு பாதிக்கிறது என்பதுதான் முக்கியம். எளிய, அறுவை சிகிச்சை அல்லாத சிகிச்சைகளே முதலில் வருகின்றன; பலருக்கு அவை பலனளிக்கின்றன. அந்தச் சிகிச்சைகள் நிலைமையைச் சரிசெய்யாதபோது அறுவை சிகிச்சை பரிசீலிக்கப்படுகிறது. வழக்கமான அறுவை சிகிச்சையில் தடித்த நரம்பே அகற்றப்படுகிறது. வலி திரும்பி வந்ததால் இரண்டாவது அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படும் பெரும்பாலானோருக்கு அதனால் உண்மையான நிவாரணம் கிடைக்கிறது; 67% பேருக்கு முழுமையான நிவாரணமோ குறிப்பிடத்தக்க முன்னேற்றமோ ஏற்படுகிறது.

இதற்கு நாங்கள் என்ன செய்ய முடியும்

எடை கொடுத்த நிலையில் எடுக்கப்படும் எக்ஸ்-ரேக்கள், அழுத்த முறிவு (stress fracture) போன்ற, உள்ளங்காலின் முன்பகுதியில் ஏற்படும் வலிக்கான வேறு காரணங்களை நிராகரிக்க உதவும். அல்ட்ராசவுண்ட் (ultrasound) ஸ்கேன் இன்னொரு தேர்வு; நீர்க்கட்டி (cyst) அல்லது வீக்கமடைந்த மூட்டு உட்படலம் போன்ற, பாதத்தின் முன்பகுதி வலிக்கான வேறு காரணங்களிலிருந்து நியூரோமாவை வேறுபடுத்திக் காட்ட MRI ஸ்கேன் உதவும்.

நாங்கள் முதலில் முயற்சிப்பவை, நீங்களே செய்யக்கூடியவைதான். உங்கள் உள்ளங்காலின் முன்பகுதிக்குக் கீழே வைக்கப்படும் மென்மையான திண்டு (pad), வலிக்கும் இடத்தின் மீதுள்ள அழுத்தத்தை நீக்கி அறிகுறிகளைத் தணிக்கிறது. இன்னும் விசாலமான காலணிகளைத் தேர்ந்தெடுப்பதும், நீண்ட நேரம் கால்களில் நிற்கும் நாட்களைக் குறைத்துக்கொள்வதும் அதே காரணத்துக்காக உதவுகின்றன. இயன்முறை சிகிச்சையின் நோக்கம், எரிச்சலைத் தணிப்பதும், உங்கள் பாதம் முழுவதும் சுமை இன்னும் சமமாகப் பரவும்படி செய்வதும் தான். அடுத்த கட்டத்துக்கு நகரும் முன், இந்த எளிய வழிமுறைகளை முறையாக முயன்று பார்க்கும்படி நாங்கள் பொதுவாகக் கேட்டுக்கொள்கிறோம்.

நீங்களே மேற்கொள்ளும் பராமரிப்பால் நிலைமை சரியாகவில்லை என்றால், ஊசி மருந்து ஒன்றை நாங்கள் வழங்க முடியும். ஊசியை வழிநடத்த அல்ட்ராசவுண்ட் பயன்படுத்துவதால், கார்டிசோன் (cortisone) நரம்பு இருக்கும் இடத்துக்கே சரியாகச் சென்றடைகிறது. கார்டிசோன் என்பது நரம்பைச் சுற்றியுள்ள எரிச்சலைத் தணிக்கும் ஒரு வலுவான வீக்கத் தடுப்பு மருந்து. பாதப் பிரச்சினைகளுக்குச் சில சமயங்களில் பயன்படுத்தப்படும் மசகுப் பொருளான ஹையலூரோனிக் அமிலம் (hyaluronic acid) ஊசிகளைவிட, இவ்வாறு கொடுக்கப்படும் கார்டிசோன் ஊசிகள் வலிக்கும் செயல்திறனுக்கும் சிறந்த பலன்களைக் காட்டியுள்ளன. சிலருக்கு நீடித்த நிவாரணம் கிடைக்கிறது; மற்றவர்களுக்குக் காலப்போக்கில் வலி மெல்லத் திரும்பி வருகிறது.

இந்தச் சிகிச்சைகள் உங்களுக்குப் போதுமான முன்னேற்றத்தைத் தராதபோது அறுவை சிகிச்சை பரிசீலனைக்கு வருகிறது. வழக்கமான அறுவை சிகிச்சையில், உங்கள் பாதத்தின் மேற்பரப்பில் ஒரு சிறிய கீறல் வழியாகத் தடித்த நரம்பை அகற்றப்படுகிறது. இன்னொரு தேர்வில், நீங்கள் நடக்கும்போது அழுத்தம் இன்னும் சமமாகப் பரவும் வகையில் உள்ளங்காலின் முன்பகுதியில் உள்ள எலும்புகள் மறுவடிவம் செய்யப்படுகின்றன; இதைச் சிறிய கீறல்கள் வழியாகச் செய்ய முடியும், சிக்கல்கள் ஏற்படும் விகிதமும் குறைவு. உங்கள் பாதத்துக்கும் உங்கள் இலக்குகளுக்கும் எந்தத் தேர்வு பொருந்தும் என்பதை விரிவாகப் பேசி, அடுத்து என்ன செய்வது என்பதை நாம் ஒன்றாக முடிவு செய்வோம்.

என்ன எதிர்பார்க்கலாம்

மார்டன் நியூரோமா தானாகவே சரியாகிவிடுவது அரிது; ஆனால் அது உங்கள் வாழ்க்கையை ஆட்டிப்படைக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. பெரும்பாலானோருக்கு இதன் போக்கு, அதிகரித்தும் தணிந்தும் செல்வதாகவே இருக்கும்: நாள் முழுவதும் கால்களில் நிற்கும்போது வலி கூடிக்கொண்டே வரும்; பிறகு நீங்கள் உட்கார்ந்ததும் அல்லது காலணிகளைக் கழற்றியதும் அது தணியும். கவனிக்காமல் விட்டுவிட்டால், குறிப்பாக

நரம்பை நெருக்கும் காலணிகளும் செயல்பாடுகளும் அப்படியே தொடர்ந்தால், இது திரும்பத் திரும்ப வரும் போக்கு உள்ளது.

எளிய, அறுவை சிகிச்சை அல்லாத சிகிச்சைகளே முதலில் முயன்று பார்க்கப்படுகின்றன; பலருக்கு அவை பலனளிக்கின்றன. உங்கள் காலணிகளை மாற்றுவது, உள்ளங்காலின் முன்பகுதிக்குக் கீழே திண்டு ஒன்றைப் பயன்படுத்துவது, நீண்ட நேரம் நிற்கும் நாட்களைக் குறைத்துக்கொள்வது, இயன்முறை சிகிச்சை — இவை அனைத்தின் நோக்கமும் நரம்பின் மீதுள்ள அழுத்தத்தை நீக்குவதுதான். அவற்றால் நிலைமை சரியாகவில்லை என்றால், கார்டிசோன் ஊசி எரிச்சலைத் தணிக்க முடியும். சிலருக்கு நீடித்த நிவாரணம் கிடைக்கிறது; மற்றவர்களுக்குக் காலப்போக்கில் வலி மெல்லத் திரும்பி வருகிறது. அறிகுறிகள் எவ்வளவு காலம் நீடிக்கும் என்பதற்கு நிர்ணயிக்கப்பட்ட கால அட்டவணை எதுவும் இல்லை; வலிக்கும் அந்த இடம் உங்கள் வாழ்க்கையை எவ்வளவு பாதிக்கிறது என்பதுதான் முக்கியம்.

இந்தச் சிகிச்சைகள் உங்களுக்குப் போதுமான முன்னேற்றத்தைத் தராதபோது அறுவை சிகிச்சை பரிசீலிக்கப்படுகிறது. வழக்கமான அறுவை சிகிச்சையில் தடித்த நரம்பே அகற்றப்படுகிறது; வலி திரும்பி வந்ததால் இரண்டாவது அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படும் பெரும்பாலானோருக்கு அதனால் உண்மையான நிவாரணம் கிடைக்கிறது. அறிகுறிகளை ஏற்படுத்தும் நியூரோமாவை அகற்றிய பிறகு நோயாளிகளே தெரிவிக்கும் பலன்கள் ஏற்கத்தக்கவையாகவே உள்ளன; இருப்பினும் முந்தைய அறிகைகள் சொன்ன அளவுக்கு அவை எப்போதும் வலுவாக இருப்பதில்லை. எனவே, முற்றிலும் குறையற்ற பாதம் என்ற உறுதிமொழிகளுடன் அல்லாமல், அளவான எதிர்பார்ப்புகளுடன் இதில் இறங்குவதே நியாயமானது.

இதை எடைபோட்டுப் பார்க்கும்போது சில விஷயங்களைத் தெரிந்துகொள்வது நல்லது. நரம்பை அகற்றுவதால், பாதிக்கப்பட்ட கால் விரல்களுக்கு இடையே மரத்துப்போன ஒரு பகுதி ஏற்படலாம்; நரம்பு வெட்டப்பட்ட இடத்தில் சிலருக்குத் தொட்டால் வலிக்கும் ஒரு புள்ளி உருவாகலாம். உள்ளங்காலின் முன்பகுதியில் உள்ள எலும்புகளை மறுவடிவம் செய்யும் அறுவை சிகிச்சைகள், அருகிலுள்ள கால் விரல்களின் மீது கூடுதல் சுமையைத் திருப்பிவிட்டு அங்கே வலியை ஏற்படுத்தலாம். உங்கள் பாதத்துக்கு ஏற்ற அறுவை சிகிச்சையைத் தேர்ந்தெடுப்பதில் உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் கவனமாக இருப்பதற்கு இவைதான் காரணங்கள்; எளிய சிகிச்சைகளை முறையாக முயன்று பார்க்கும் வரை அறுவை சிகிச்சை தள்ளிவைக்கப்படுவதற்கும் இவையே காரணம்.

எப்போது மருத்துவரைப் பார்க்க வேண்டும்

உங்கள் உள்ளங்காலின் முன்பகுதியில் திரும்பத் திரும்ப வரும் எரிச்சலான வலி இருந்தால் — குறிப்பாக நடந்த பிறகோ நின்ற பிறகோ அது அதிகரித்து, நீங்கள் உட்காரும்போதோ காலணிகளைக் கழற்றும்போதோ தணிகிறது என்றால் — உங்கள் GP-யைப் பாருங்கள். இன்னும் விசாலமான காலணிகள், உள்ளங்காலின் முன்பகுதிக்குக் கீழே ஒரு திண்டு, அல்லது இயன்முறை சிகிச்சை போன்ற எளிய மாற்றங்களை முறையாக முயன்று பார்த்தும் நிலைமை சரியாகவில்லை என்றால், அல்லது உங்கள் வழக்கமான வேலையையோ அன்றாடச் செயல்பாடுகளையோ செய்ய முடியாதபடி வலி தடுத்தால், நிபுணர் பரிசோதனைக்குக் கேளுங்கள். இந்த நிலை ஆபத்தானது அல்ல; இதற்கு அவசர நிலை

எதுவும் கிடையாது. ஆனால் நரம்பின் மீதுள்ள அழுத்தம் எவ்வளவு விரைவாகத் தணிக்கப்படுகிறதோ, அவ்வளவுக்குப் பிற்பாடு அறுவை சிகிச்சையைத் தவிர்க்கும் வாய்ப்பு உங்களுக்கு அதிகம்.