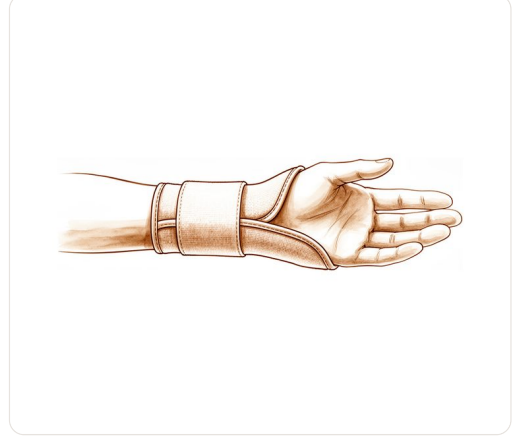


பிரேஸ்கள், ஸ்பிளின்ட்ஸ் மற்றும் ஆதரவுகள்

[பக்கம் 3-ன் படம்]

Kieran Hirpara © ① ④ 4.0



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

அது என்ன

உங்கள் மூட்டுகள் அல்லது எலும்புகள் குணமடைய உதவுவதற்காக நீக்கக்கூடிய சாதனங்கள் பிரேட்சுகள், ஸ்பிளின்ட்ஸ் மற்றும் ஆதரவுகள் ஆகும். அவை ஒரு பாதுகாப்பு கவசத்தைப் போல செயல்படுகின்றன, காயமடைந்த திசுக்களுக்குத் தேவையான ஓய்வைக் கொடுக்கும் அதே வேளையில் உங்கள் மற்ற கால்களை நகர்த்த அனுமதிக்கின்றன. உங்கள் மருத்துவர் பாரம்பரிய பிளாஸ்டர் மடிப்புக்கு பதிலாக இவற்றை பரிந்துரைக்கலாம்.

இந்த கருவிகள் பரந்த அளவிலான காயங்களுக்குப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. எடுத்துக்காட்டாக, அகற்றக்கூடிய அடுக்குகள் குறைந்தபட்சம் இடம்பெயர்ந்த தொலைதூர ரேடியல் எலும்பு முறிவுகளை (கழுத்து முறிவுகள்) குணப்படுத்த உதவுகின்றன. குழந்தைகளில், ஆதரவு பிணைப்புகள், அகற்றக்கூடிய அடுக்குகள் மற்றும் நடைபயிற்சி அடுக்குகள் அனைத்தும் குறைந்த ஆபத்துள்ள கணுக்கால் எலும்பு முறிவுகளுக்கு நன்கு பொறுத்துக்கொள்ளக்கூடிய விருப்பங்கள் ஆகும். தூண்டுதல் விரல் போன்ற கை பிரச்சினைகளுக்கு, அடுக்குகள் கார்டிகோஸ்டிராய்டு ஊசிகளுடன் ஒப்பிடக்கூடிய அறிகுறிப்பு நிவாரணத்தையும் செயல்பாட்டு முன்னேற்றத்தையும் வழங்குகிறது. இது ஒரு பயனுள்ள குறுகிய கால பழமைவாத சிகிச்சையாகும். ACL கண்ணீர் போன்ற முழங்கால் காயங்களுக்கு, குறுக்கு பிரேஸ் நெறிமுறை சில நோயாளி குழுக்களுக்கு திருப்திகரமான குணப்படுத்துதலுக்கு வழிவகுக்கும் ஒரு அறுவை சிகிச்சை அல்லாத விருப்பத்தை வழங்குகிறது.

அவை எவ்வாறு செயல்படுகின்றன என்பது இயக்கத்தையும் ஓய்வையும் சமநிலைப்படுத்துவதைப் பொறுத்தது. அணிதிரட்டுதலுக்கும் இயலாமைக்கும் இடையில்

சரியான சமநிலையை பராமரிப்பது திசு குணமடைதல் மற்றும் உங்கள் மீட்பு ஆகியவற்றில் தீர்க்கமான தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது. எடுத்துக்காட்டாக, தோள்பட்டை மாற்று அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு, வலி மற்றும் செயல்பாட்டு முடிவுகள் நீங்கள் மூன்று வார இயலாமை காலத்தைப் பயன்படுத்தினாலும் அல்லது இயலாமை இல்லாவிட்டாலும் ஒப்பிடத்தக்கவை. சில சந்தர்ப்பங்களில், குறிப்பிடத்தக்க பாலத்துடன் ஸ்காஃபோய்டு இடுப்பு எலும்பு முறிவுகள் போன்றவை, எலும்பு ஒரு முதல் ஐந்து ஆண்டுகளுக்கு இடையில் தலையீடு இல்லாமல் ஒருங்கிணைக்கப்படலாம். உங்கள் உடல் இயற்கையான குணப்படுத்தும் செயல்முறையை சிறப்பாக ஆதரிக்கும் குறிப்பிட்ட சாதனத்தை உங்கள் மருத்துவர் தேர்வு செய்வார்.

அது வேலை செய்கிறதா?

பிரேஸ்கள், அடுக்குகள் மற்றும் ஆதரவுகள் குணமடைய பயனுள்ள கருவிகளாக இருக்கலாம், ஆனால் அவற்றின் வெற்றி உங்கள் குறிப்பிட்ட காயத்தைப் பொறுத்தது. முறிந்த மணிக்கட்டுகளுக்கு, அகற்றக்கூடிய அடுக்குகள் உங்களுக்கு நேரத்தையும் மருத்துவமனை வருகைகளையும் மிச்சப்படுத்துகின்றன. அவை பாரம்பரிய பிளாஸ்டர் மடிப்புகளுக்கு ஒரு நல்ல மாற்றாகும், குறிப்பாக முறிவு நிலையானதாக இருந்தால். பெரும்பாலான மணிக்கட்டு எலும்பு முறிவுகளுடன் வயதான பெரியவர்களுக்கு, குணமடைய நான்கு வாரங்கள் இயலாமை பொதுவாக போதுமானது.

குழந்தைகளில் முறிந்த மணிக்கட்டுகளுக்கு, நீர்ப்புகா பாய்ச்சல்கள் வசதியாகத் தோன்றலாம், ஆனால் அவை நன்றாக வேலை செய்கின்றன அல்லது பணத்தை மிச்சப்படுத்துகின்றன என்பதை உறுதிப்படுத்த எங்களுக்கு அதிக உயர்தர ஆய்வுகள் தேவை. குழந்தைகளுக்கான கணுக்கால் முறிவுகளில், தெளிவான வெற்றியாளர் இல்லை. ஆதரவு பிணைப்புகள், அகற்றக்கூடிய அடுக்குகள் மற்றும் நடைபயிற்சி பாய்ச்சல்கள் அனைத்தும் நன்கு பொறுத்துக்கொள்ளப்படுகின்றன மற்றும் ஒத்த சிக்கல் விகிதங்களைக் கொண்டுள்ளன.

கட்டைவிரல் காயங்களுக்கு, அடுக்குகள் தூண்டு விரலுக்கான விரைவான நிவாரணத்தை வழங்குகின்றன. இது குறுகிய காலத்தில் கார்டிகோஸ்டிராய்டு ஊசிகளைப் போலவே செயல்படுகிறது. உங்கள் வலி மற்றும் அணிய எவ்வளவு எளிதானது என்பதன் அடிப்படையில் வெவ்வேறு வகையான அடுக்குகளுக்கு இடையே நீங்கள் தேர்வு செய்யலாம். விளையாட்டு வீரர்களில் முழங்கை இழைக் கண்ணீர், பழுதுபார்ப்பின் போது உள் பிணைப்பைப் பயன்படுத்துவது சிறந்த முடிவுகளுக்கு வழிவகுக்கிறது. இந்த முடிவுகள் உங்கள் முந்தைய விளையாட்டு நிலைக்கு திரும்புவது உட்பட மிகவும் சிக்கலான புனரமைப்பு அறுவை சிகிச்சைகளில் காணப்படுவதைப் போன்றவை.

தோள்பட்டை காயங்களும் ஆதரவுக்கு நன்கு பதிலளிக்கின்றன. தலைகீழ் மொத்த தோள்பட்டை மாற்றத்திற்குப் பிறகு, மூன்று வாரங்கள் இயங்காதது வலி மற்றும் செயல்பாட்டை இயங்காமல் இருப்பதைப் போலவே உதவுகிறது. தோள்பட்டை மோதலுக்காக, குறிப்பிட்ட பயிற்சிகளைச் சேர்ப்பது அல்லது உங்கள் வழக்கத்திற்கு டேப்பிங் செய்வது தனித்தனியாக பயிற்சிகளை விட வலி மற்றும் இயலாமையை

மேம்படுத்துகிறது. இது பொது பெரியவர்களுக்கும் தொடர்ச்சியான இடமாற்றங்களுடன் இராணுவ வீரர்களுக்கும் பொருந்தும்.

கையில் குணமடைவது சரியான சமநிலையைக் கண்டுபிடிப்பதைப் பொறுத்தது. அதிக ஓய்வு திசுக்களைக் கடினமாக்கலாம், அதே நேரத்தில் அதிக இயக்கம் குணமடைவதை தாமதப்படுத்தும். எப்போது நகர்த்த வேண்டும், எப்போது ஓய்வெடுக்க வேண்டும் என்பதை உங்கள் மருத்துவர் உங்களுக்கு வழிகாட்டுவார். மணிக்கட்டில் ஸ்காஃப்போய்டு எலும்பு முறிவுகளுக்கு, சிறிய இடப்பெயர்வுகள் தலையீடு இல்லாமல் ஒரு முதல் ஐந்து ஆண்டுகளில் தானாகவே குணமடையக்கூடும். இருப்பினும், முறிவு பெரியதாக இருந்தால், உங்களுக்கு முதலில் ஒரு பிளவு தேவைப்படும், பின்னர் அது குணமடையாவிட்டால் அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படும்.

சில சந்தர்ப்பங்களில், ஆதாரங்கள் பலவீனமாகவோ அல்லது கலவையாகவோ உள்ளன. பல ஆய்வுகள் கட்டுப்பாட்டுக் குழுக்களைக் கொண்டிருக்காததால், அனைத்து கை நிலைகளுக்கும் சில அடுக்குகள் மற்றவர்களை விட உயர்ந்தவை என்று நாம் இன்னும் சொல்ல முடியாது. உங்கள் மருத்துவரின் ஆலோசனையை எப்போதும் பின்பற்றுங்கள், ஏனெனில் அவர்கள் உங்கள் தனித்துவமான குணப்படுத்தும் தேவைகளுக்கு ஆதரவை வடிவமைப்பார்கள்.

அது உங்களுக்கு சரியானதா?

நீக்கக்கூடிய அடுக்குகள் மருத்துவமனை வருகைகளைக் குறைப்பதன் மூலம் நேரத்தையும் பணத்தையும் மிச்சப்படுத்துகின்றன. குழந்தைகளில் நிலையான கணுக்கால் எலும்பு முறிவுகளுக்கு அவை நன்றாக வேலை செய்கின்றன, நடைபயிற்சி அடுக்குகளுக்கு ஒத்த ஆறுதலையும் பாதுகாப்பையும் வழங்குகின்றன. தூண்டுதல் விரலுக்கு, அடுக்குகள் வலி நிவாரணத்தையும் சிறந்த கை செயல்பாட்டையும் வழங்குகின்றன, இது ஸ்டிராய்டு ஊசிகளின் முடிவுகளுடன் பொருந்துகிறது. முழங்கால் லிங்கமென்ட் கண்ணீர் அல்லது தோள்பட்டை மாற்றங்களுடன் சில நோயாளிகள் குறிப்பிட்ட ப்ரேஸ் நெறிமுறைகள் அல்லது குறுகிய இயலாமை காலங்கள் மூலம் நிவாரணத்தைக் காணலாம்.

இருப்பினும், இந்த சாதனங்கள் அனைவருக்கும் பொருந்தாது. உங்களுக்கு நீண்ட கால ஸ்திரத்தன்மை தேவைப்பட்டால் அல்லது சிக்கலான எலும்பு முறிவுகள் இருந்தால் அவை சிறந்த தேர்வாக இருக்காது. எடுத்துக்காட்டாக, சில மணிக்கட்டு எலும்பு முறிவுகளுக்கு ஆரம்ப அறுவை சிகிச்சை பெரும்பாலும் சிறந்தது, ஏனெனில் வார்ப்பு மட்டுமே எலும்பை முழுமையாக குணப்படுத்தாது. குழந்தைகளுக்கு நீர்ப்புகா வார்ப்புகள் இருந்தாலும், அவற்றின் செயல்திறன் மற்றும் செலவை உறுதிப்படுத்த கூடுதல் ஆராய்ச்சி தேவை. 3 டி அச்சிடப்பட்ட பிராக்கெட்டுகளுக்கு ஆயுள் கவலைகள் உள்ளன மற்றும் தரப்படுத்தப்பட்ட சோதனை இல்லை என்பதையும் நீங்கள் அறிந்து கொள்ள வேண்டும்.

உங்கள் மருத்துவர் நன்மை தீமைகளை எடைபோட உங்களுக்கு உதவுவார். நோக்கம் குணமடைய உதவுவதற்காக ஓய்வு மற்றும் இயக்கத்தை சமநிலைப்படுத்துவதாகும். இந்த பகிரப்பட்ட முடிவு உங்கள் குறிப்பிட்ட காயத்திற்கு சரியான அளவிலான ஆதரவைப் பெறுவதை உறுதி செய்கிறது. உங்களுக்குத் தெரியாவிட்டால், உங்கள் மருத்துவர் அறுவை சிகிச்சை மற்றும் பழமைவாத பராமரிப்புக்கு இடையில் தேர்வு செய்ய உங்களுக்கு உதவ

ஒரு முடிவெடுக்கும் உதவியைப் பயன்படுத்தலாம். மீண்டும் இயங்கத் தொடங்கும்போது உங்கள் மருத்துவரின் ஆலோசனையைப் பின்பற்றுங்கள், ஏனெனில் அதிக அல்லது மிகக் குறைந்த இயக்கம் உங்கள் மீட்பை பாதிக்கும்.

முடிவுக்கு வருவது

பல எலும்பு முறிவுகள் மற்றும் மூட்டு பிரச்சினைகளுக்கு பிரேஸ்கள் மற்றும் ஸ்பிளின்ட்ஸ் பெரும்பாலும் பயனுள்ளவை, மலிவான மாற்றுகள். ஊசி அல்லது அறுவை சிகிச்சையுடன் ஒப்பிடும்போது மருத்துவமனை வருகைகளில் நீங்கள் நேரத்தை மிச்சப்படுத்தலாம் மற்றும் ஒத்த வலி நிவாரணத்தை அனுபவிக்கலாம். எடுத்துக்காட்டாக, வயதான மணிக்கட்டு எலும்பு முறிவுகளுக்கு நான்கு வாரங்கள் இயலாமை பொதுவாக போதுமானது, மற்றும் ஷாட்கள் விரலைத் தூண்டுவதற்கு உதவுகின்றன. இருப்பினும், சரியான தேர்வு உங்கள் குறிப்பிட்ட காயத்தைப் பொறுத்தது. உங்கள் திசுக்கள் விறைப்பு இல்லாமல் சரியாக குணமடைவதை உறுதிசெய்ய உங்கள் மருத்துவர் ஓய்வு மற்றும் இயக்கத்தை சமநிலைப்படுத்துவார்.