

# ஆஸ்டியோஆர்த்ரிடிஸ்

எலும்பியல் வியாதி பெரும்பாலும் விரல் மூட்டுகளின் உறுதியான, எலும்பு வீக்கங்களாகக் காண்பிக்கப்படுகிறது. விரல் நுனிகளில் ஹெபர்டனின் முனைகள் மற்றும் நடுத்தர மூட்டுகளில் புஷார்டின் முனைகள்.

Drahreg01 / Wikimedia Commons, CC BY-SA 3.0



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

## நீங்கள் என்ன உணர்கிறீர்கள்

ஆஸ்டியோஆர்த்ரைடிஸ் பொதுவாக மெதுவாக உருண்டு வரும். பயன்பாட்டு மற்றும் நாள் முடிவில், மற்றும் நீங்கள் ஓய்வெடுக்க போது எளிதாக்குகிறது. பல மக்கள் காலையில் ஒரு குறுகிய விழைப்புத்தன்மையைக் கவனியுங்கள் ஒரு அரை மணி நேரத்திற்குள், அல்லது சிறிது நேரம் உட்கார்ந்த பிறகு இறுக்கம்.

மேல் காலில் அது சில பழக்கமான இடங்களில் குடியேற முனைகிறது: கட்டைவிரல் (அது மணிக்கட்டு சந்திக்கும் இடத்தில்), அருகில் உள்ள விரல்களின் இறுதி மூட்டுகள் நகங்கள், நடுத்தர விரல் மூட்டுகள், மணிக்கட்டு, தோள்பட்டை (ஏசி மூட்டு), மற்றும் தோள்பட்டை அல்லது முழங்கை நீங்கள் ஒரு கிரேட்டிங் அல்லது கிளிக் உணர் கூட்டு நகரும் என, பார்க்க விரல்களின் மூட்டுகளைச் சுற்றி எலும்பு குமிழ் வீக்கங்கள் உருவாகி, கூட்டு வளைந்து அல்லது அது பயன்படுத்தப்படும் வரை மிகவும் சரிசெய்ய முடியாது. பிடியில் பலவீனப்படுத்தலாம், மற்றும் fiddly பணிகள் (ஒரு முக்கிய திருப்பு, ஒரு ஜாடி திறந்து, பொத்தான்கள் வரை செய்து) ஆக கடினமாக. அவ்வப்போது ஒரு கூட்டு முடியும் **பளபளப்பு**, வலி அதிகரிக்கும், வீக்கம் மற்றும் மீண்டும் குடியேறுவதற்கு முன்பு நாட்கள் அல்லது வாரங்களுக்கு சூடாக இருக்கும்.

## உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

ஆரோக்கியமான மூட்டுக்குள், எலும்புகளின் முனைகள் **நரம்பு**, ஒரு மென்மையான, பளிச்சென்று அடுக்கு அவர்கள் கிட்டத்தட்ட இல்லாமல் ஒருவருக்கொருவர் மீது பறக்க அனுமதிக்கிறது. எலும்பியல் வியாதிக்குள்ளான நரம்பு தண்டு படிப்படியாக

மெல்லியதாகவும், கரடுமுரடாகவும் மாறுகிறது. சறுக்கல் இழக்கப்படுகிறது மற்றும் இயக்கம் இறுக்கமான மற்றும் வலிக்கிறது.

எலும்புகள் கூடுதல் சுமைக்கு வினைபுரிகின்றன சிறியதாக வைக்கிறது **எலும்புத் தண்டுகள் (ஆஸ்டியோஃபைட்டுகள்)** கூட்டு விளிம்புகளில்; இந்த விரல்களின் மூட்டுகளைச் சுற்றி நீங்கள் உணரக்கூடிய குமிழ்கள் (பெரும்பாலும் **ஹெபர்டனின் முனைகள்** இறுதியில் இணைப்புகளில் மற்றும் **பவுச்சார்டின் முனைகள்** நடுவில் கூட்டு புறணி மந்திரங்களில் வீக்கமடையக்கூடும், இது ஒரு எரியும் உணர்கிறேன்.

எலும்பு நரம்பு அழற்சி வெறுமனே “உங்கள் மூட்டுகள் சோர்வடைவது” அல்ல என்பதை அறிவது உதவுகிறது பயன்பாட்டில் இருந்து \*\*. அது நன்றாக மூட்டு சொந்த பழுது செயல்முறை சரியாக இல்லை என புரிந்து நீங்கள் மாற்ற முடியாது விஷயங்களை ஒரு கலவையை மூலம் இயக்கப்படுகிறது: உங்கள் மரபணு மற்றும் குடும்ப வரலாறு, மற்றும் பழைய காயங்கள் (ஒரு எலும்பு முறிவு அல்லது ஒரு மூட்டு எவ்வளவு சுமைகளை சுமக்கிறது என்பதோடு சேர்த்து. உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுவது மூட்டுகளை சோர்வடையச் செய்யாது; மாறாக, அவற்றைத் தக்க வைத்துக் கொள்ள உதவுகிறது ஆரோக்கியமான.

## நாம் என்ன செய்ய முடியும்

அறுவை சிகிச்சை இல்லாமல் பெரும்பாலான ஆஸ்டியோஆர்ட்ரிடிஸ் நோயாளிகள் நன்றாக நிர்வகிக்கப்படுகிறார்கள். உங்கள் மூட்டு இயங்க வைப்பது, வலியைக் குறைப்பது, உங்கள் செயல்பாட்டைப் பாதுகாப்பது, ஒரு தெளிவான ஏணி உள்ளது விருப்பங்கள்.

**தொடர்ந்து செல்லுங்கள் மற்றும் வலுவாக இருங்கள்.** மென்மையான, சீரான இயக்கம் மற்றும் உடற்பயிற்சிகள் ஒரு மூட்டுக்கு சுற்றியுள்ள தசைகளை உருவாக்குவது மிகவும் பயனுள்ள சிகிச்சைகளில் ஒன்றாகும். கை சிகிச்சை நிபுணர் அல்லது உடலியல் சிகிச்சை நிபுணர் உங்களுக்கு ஒரு தனிப்பயனாக்கப்பட்ட திட்டத்தை அளித்து, இயக்கத்தின் வரம்பை எவ்வாறு பராமரிப்பது.

**பாதுகாக்க மற்றும் வேகம்.** சிறிய மாற்றங்கள் ஒரு உண்மையான வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்துகின்றன: பரவல் அதிகரிக்கிறது இரண்டு கைகளையோ அல்லது பெரிய கைப்பிடிகளையோ பயன்படுத்தி, மெருகூட்டப்பட்ட கைப்பிடிகள் மற்றும் ஜாடி திறப்பவர்கள், மற்றும் splints (குறிப்பாக ஒரு கட்டைவிரல் அடிப்படை splints) ஓய்வெடுக்க மற்றும் எடை ஒரு கூட்டு மூலம் சுமை வைத்து எங்கே, ஒரு இழந்து மன அழுத்தத்தை குறைக்க முடியாது.

**எளிய வலி நிவாரண.** பாராசெட்டமால், குறிப்பாக அழற்சி எதிர்ப்பு ஜெல் அல்லது கூட்டு மீது தேய்க்கப்படும் கிரீம்கள், பெரும்பாலும் உதவுகின்றன, அழற்சி எதிர்ப்பு மாத்திரைகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன உங்கள் மருத்துவர் இவற்றை உங்கள் மற்ற சுகாதார.

**ஊசிகள்.** அ **கார்டிகோஸ்டிராய்டு ஊசி** ஒரு சிக்கலான கூட்டு அமைதியாக முடியும் ஒரு தீப்பொறி மற்றும் நிவாரண மாதங்கள் வாங்க, இது ஒரு மோசமான மேல் பெற பயனுள்ளதாக இருக்கும் இணைப்பு.

**அறுவை சிகிச்சை** கடுமையான கூட்டு வலி மற்றும் கட்டுப்படுத்தும் என்று இருப்பு வைக்கப்படுகிறது மேலே அனைத்து போதிலும். கூட்டு பொறுத்து, அது பதிலாக அர்த்தம்

இருக்கலாம் அல்லது அதைக் கரைப்பது (அதைக் கடினப்படுத்துவது வலியை நீக்குவதற்கு). இவை நல்லவை சரியான நேரத்தில் நடவடிக்கைகள், ஆனால் அவர்கள் கடைசி படி, முதல் இல்லை.

## எதிர்பார்ப்பது என்ன

ஆஸ்டியோஆர்டிரைடிஸ் ஒரு நிர்வகிக்கக்கூடிய நிலை, ஒரு நிலையான சரிவு அல்ல. மக்கள் அது நல்ல மந்திரங்கள் மற்றும் அவ்வப்போது பிரகாசங்கள் இணைந்து புலம்புகிறார், மற்றும் நாளுக்கு நாள் படம் பல ஆண்டுகளாக நிலையானது. உடற்பயிற்சியின் உதவியுடன் அவர்கள் அனுபவிக்கும் விஷயங்கள், ஒற்றைப்படை அடுக்கு, மற்றும் எளிய வலி நிவாரணம்.

விரல் மூட்டுகளைச் சுற்றியுள்ள எலும்புக் கட்டிகள் அவை உருவாகியவுடன் நிரந்தரமாக இருக்கும், ஆனால் அவர்களிடமிருந்து வரும் வலி பெரும்பாலும் காலப்போக்கில் அமைதியாகிவிடும் ஒரு ஒற்றை கூட்டு (பொதுவாக கட்டைவிரல் அடிப்பகுதி அல்லது AC கூட்டு தோள்பட்டை) சிக்கலான புள்ளியாக மாறிவிட்டால், ஊசி அல்லது, இறுதியில், அறுவை சிகிச்சை அந்த மூட்டு குறிப்பாக வெளியே வரிசைப்படுத்த முடியும். ஒட்டுமொத்த செய்தி ஒரு உறுதியளிக்கும் ஒன்றாகும்: இது நாம் நன்றாக வாழ உதவ முடியும் ஒன்று உடன்தான்.

## யாரையாவது எப்போது பார்க்க வேண்டும்

- **கூட்டு வலி நீங்கள் என்ன செய்ய முடியும் என்பதைக் கட்டுப்படுத்துகிறது** நாளுக்கு நாள், அல்லது அது இல்லை எளிய நடவடிக்கைகள் மூலம் தீர்வு: அது மதிப்பீடு பெற மற்றும் ஒரு திட்டம் வைத்து மதிப்பு இடத்தில்.
- **அ வெப்பமாகவும், சிவப்பாகவும், மிக வேகமாக வீக்கமாகவும் மாறும் ஒற்றை மூட்டு:** ஒரு ஆஸ்டியோஆர்டிரைடிஸ் வெடிப்பு இந்த வழியில் பார்க்க முடியும், ஆனால் ஒரு தொற்று அல்லது நரம்புப்போக்கு, எனவே ஒரு விரைவாக வீங்கிய மூட்டு உடனடியாக பரிசோதிக்கப்பட வேண்டும்.
- **பலனீளம், மயக்கம் அல்லது முள் மற்றும் ஊசிகள்** கையில் அல்லது விரல்களில் வலி, அல்லது இரவில் உங்களை எழுப்ப ஆரம்பிக்கிறது.
- **பூட்டுதல், இடமளித்தல் அல்லது திடீரென இயக்கம் இழப்பு** ஒரு கூட்டு.
- ஒரு மூட்டு (பெருவிரலின் அடிப்பகுதி) முக்கிய விஷயம் நீங்கள் பின்னால் வைத்திருக்கும், எனவே நாம் splinting, ஊசி அல்லது அறுவை சிகிச்சை பார்க்க முடியும் குறிப்பாக அந்த கூட்டுக்கான விருப்பங்கள்.