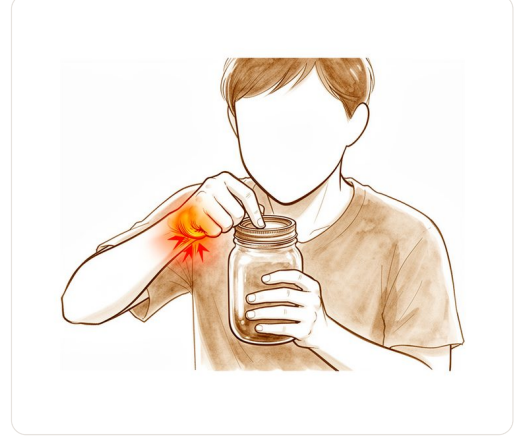


அடிப்படை கட்டைவிரல் கீல்வாதம்

கட்டைவிரலின் அடிப்பகுதியில் (கார்போமெட்டாகார்பல் மூட்டு)
கீல்வாதம்.

Kieran Hirpara © ① ④ 4.0



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

நீங்கள் என்ன உணர்கிறீர்கள்

பாசல் கட்டைவிரல் கீல்வாதம் என்பது உங்கள் கட்டைவிரலின் அடிப்பகுதியில் உள்ள மூட்டுவை பாதிக்கும் ஒரு பொதுவான நிலை. இந்த உடைந்துபோகும் மூட்டுவாதம் இயல்பான வயதான ஒரு பகுதியாக உருவாகிறது. வலி மேற்பரப்பில் மட்டுமல்ல, மூட்டுக்குள் ஆழமாக உணரப்படுவதை நீங்கள் கவனிக்கலாம். நோயின் ஆரம்பத்தில், பொருட்களை உறுதியாகப் பிடிப்பது உங்களுக்கு கடினமாக இருக்கலாம். ஒரு விசையைத் திருப்புவது அல்லது ஒரு ஜாடியைத் திறப்பது போன்ற எளிய பணிகள் உங்கள் பிடியின் வலிமை பலவீனமடைவதால் கடினமாக உணரலாம்.

உங்கள் கையை சிறிது நேரம் பயன்படுத்திய பிறகு வலி பெரும்பாலும் வெடிக்கும். காலையில் நீங்கள் முதலில் எழுந்திருக்கும்போது வலி மற்றும் இறுக்கத்தை நீங்கள் உணரலாம். நீங்கள் உங்கள் கையை நகர்த்தும்போது இந்த இறுக்கம் பொதுவாக குறைகிறது, ஆனால் நீங்கள் மீண்டும் மீண்டும் இயக்கங்களைச் செய்தால் அது திரும்பலாம். சிலருக்கு இரவில் வலி ஏற்படுகிறது, இது தூங்குவது அல்லது தூங்குவது கடினம். வலிக்கும் பக்கத்தில் தூங்குவது அழற்சியுள்ள மூட்டுக்கு நேரடி அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தும், இது அசௌகரியத்தை மோசமாக்குகிறது.

எலும்பு வலி அதிகரிக்கும்போது அன்றாட நடவடிக்கைகள் சவாலானதாகின்றன. சட்டை பொத்தான்களை அழுத்துவது அல்லது ப்ளுஸை இழுப்பது போன்ற நுட்பமான இயந்திர திறன்களுடன் நீங்கள் போராடலாம். ஒரு பிராவை இறுக்க உங்கள் முதுகுக்குப் பின்னால் சென்றடைவது குறிப்பாக வேதனையாக இருக்கலாம். ஒரு தொலைபேசியை அல்லது ஒரு கப் காபியை வைத்திருப்பது கட்டைவிரல் தளத்தில் கூர்மையான வலியை ஏற்படுத்துவதை

நீங்கள் காணலாம். ஏனென்றால் இந்த நடவடிக்கைகளுக்கு வலுவான, நிலையான பிடியைத் தேவைப்படுகிறது, இது மூட்டுச்சலவை இனி வசதியாக வழங்க முடியாது.

நீடித்த வலி மற்றும் அழற்சி ஆகியவை இந்த நோயின் பொதுவான அம்சங்களாகும். நீங்கள் ஓய்வெடுக்கும்போது கூட நிலையான குறைந்த அளவிலான வலியை நீங்கள் உணரலாம். மூட்டு சூடாகவோ அல்லது வீக்கமாகவோ உணரலாம். வலி எரிச்சலூட்டும் என்றாலும், மூட்டு மன அழுத்தத்தில் இருப்பதை உங்கள் உடலில் இருந்து ஒரு தெளிவான சமிக்ஞையாகும். உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் உங்கள் வரலாற்றைக் கேட்டு, நோயறிதலை உறுதிப்படுத்த உங்கள் கையை ஆய்வு செய்வார். இந்த அறிகுறிகளைப் புரிந்துகொள்வது சில இயக்கங்கள் ஏன் வலிக்கிறது என்பதையும், ஏன் ஓய்வு அல்லது குறிப்பிட்ட ஆதரவுகள் நிவாரணத்தை வழங்கக்கூடும் என்பதையும் விளக்க உதவுகிறது.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

அடிப்படை கட்டைவிரல் கீல்வாதம் என்பது ஒரு பொதுவான, முற்போக்கான உடைந்துபோகும் நிலை. இது உங்கள் கட்டைவிரலின் அடிப்பகுதியில் உள்ள மூட்டுவை பாதிக்கிறது, அங்கு அது உங்கள் மணிக்கட்டில் சந்திக்கிறது. காலப்போக்கில், எலும்பு முனைகளை மென்மையாக்கும் மென்மையான முடக்கு எலும்பு களைந்துவிடும். இது நாள்பட்ட வலி மற்றும் அழற்சிக்கு வழிவகுக்கிறது. உறுதியான பிடியை உருவாக்கும் உங்கள் திறன் குறைந்து வருவதை நீங்கள் கவனிக்கலாம். இது நோயின் ஆரம்பத்தில், எக்ஸ்-கதிர்கள் குறிப்பிடத்தக்க சேதத்தை காண்பிப்பதற்கு முன்பே நிகழ்கிறது.

மூட்டு துல்லியமான இயக்கம் மற்றும் ஸ்திரத்தன்மையை நம்பியுள்ளது. மூட்டு அமைப்பு மாறும்போது, இந்த நிலைப்படுத்திகள் போராடுகின்றன. எலும்புகள் நகர்த்தப்படலாம் அல்லது மேலே செல்லலாம். இந்த தவறான சீரமைப்பு பிஞ்சு அல்லது பிடிக்கும் போது மூட்டு எவ்வாறு நகர்கிறது என்பதை மாற்றுகிறது. இதன் விளைவாக ஏற்படும் உராய்வு மூட்டு மேற்பரப்பில் மேலும் சேதத்தை ஏற்படுத்துகிறது. உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் இதை ஒரு எளிய வரலாறு மற்றும் உடல் பரிசோதனை மூலம் கண்டறிய முடியும்.

அறுவை சிகிச்சை இந்த மூட்டு உடற்கூறியல் மற்றும் பயோமெக்கானிக்கை மீட்டெடுப்பதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது. டிராபீச்சீக்டோமி போன்ற நடைமுறைகள் சேதமடைந்த எலும்பை நீக்கி வலியைத் தணிக்கின்றன. மற்ற விருப்பங்கள் இடுப்புகளை அல்லது செயற்கை இடைவெளிகளைப் பயன்படுத்தி மூட்டத்தை உறுதிப்படுத்துகின்றன. இந்த சிகிச்சைகள் செயல்பாடு மற்றும் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துகையில், அவை ஆரோக்கியமான மூட்டு இயக்கத்தை முழுமையாக பிரதிபலிக்காது. சில நடைமுறைகள் காலப்போக்கில் எலும்பு சற்று நகர்த்த அனுமதிக்கும், ஆனால் இது பெரும்பாலும் உங்கள் அன்றாட செயல்பாட்டை பாதிக்காது. நோக்கம் வலியைக் குறைத்து உங்கள் கையை திறம்பட பயன்படுத்துவதற்கான திறனை மீட்டெடுப்பதாகும்.

நாம் என்ன செய்ய முடியும்

அறுவை சிகிச்சையற்ற சிகிச்சையுடன் நாங்கள் தொடங்குகிறோம், இது உங்கள் கட்டைவிரலின் அடிப்பகுதியில் உடைந்துபோகும் கீல்வாதம் ஆரம்ப கட்டங்களில் பயனுள்ளதாக இருக்கும். உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் சுய மேலாண்மை உத்திகள் மற்றும் இயற்பியல் சிகிச்சையை பரிந்துரைக்கலாம். இயக்கம் மற்றும் வலிமையை பராமரிக்க உதவும். இந்த தற்காப்பு நடவடிக்கைகள் அறுவை சிகிச்சை இல்லாமல் வலியைக் குறைப்பதையும் செயல்பாட்டை மேம்படுத்துவதையும் நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளன. மேலும் ஆக்கிரமிப்பு விருப்பங்களைக் கருத்தில் கொள்வதற்கு முன்பு இந்த முறைகளுக்கு நியாயமான சோதனை வழங்க வேண்டும். பல நோயாளிகளுக்கு, இந்த அணுகுமுறை அறிகுறிகளை திறம்பட நிர்வகிக்க போதுமானது.

எளிய நடவடிக்கைகள் போதுமான நிவாரணத்தை வழங்கவில்லை என்றால், உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் மருத்துவ மேலாண்மையைப் பற்றி விவாதிக்கலாம். இது வலி மருந்துகள் மற்றும் அழற்சி எதிர்்ப்பு மருந்துகளை உள்ளடக்கியது. ஊசிகள் மற்றொரு விருப்பமாகும். கோர்டிசோன் ஊசிகள் அழற்சி மற்றும் வலியை ஒரு குறிப்பிட்ட காலத்திற்கு குறைக்கலாம். ஹைலூரோனிக் அமில ஊசிகள் மூட்டுகளை மெருகூட்ட உதவும், இருப்பினும் விளைவுகள் மாறுபடும். பிளேட்டெட் நிறைந்த பிளாஸ்மா (பிஆர்பி) ஊசிகள் குணமடைய உங்கள் சொந்த இரத்தக் கூறுகளைப் பயன்படுத்துகின்றன, ஆனால் அவற்றின் நீண்டகால நன்மை பற்றிய சான்றுகள் இன்னும் வளர்ந்து வருகின்றன. உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் உங்கள் குறிப்பிட்ட நிலைக்கு ஏதேனும் இருந்தால், எந்த ஊசி பொருத்தமானது மற்றும் நிவாரணம் எவ்வளவு காலம் நீடிக்கும் என்று ஆலோசனை கூறுவார்.

அறுவை சிகிச்சை போதுமான நிவாரணத்தை வழங்கத் தவறிய சந்தர்ப்பங்களில் அறுவை சிகிச்சை ஒதுக்கப்பட்டுள்ளது. அறுவை சிகிச்சையின் குறிக்கோள் வலியின் மூலத்தை அகற்றுவதும் செயல்பாட்டை மீட்டெடுப்பதும் ஆகும். ஒரு பொதுவான நடைமுறை டிராபெசீக்டோமி ஆகும், அங்கு அணிந்த எலும்பு அகற்றப்படுகிறது. இது பெரும்பாலும் மிகவும் நேர்மறையான நீண்டகால மருத்துவ முடிவுகளை அளிக்கிறது. உங்கள் தனிப்பட்ட தேவைகளைப் பொறுத்து மற்ற விருப்பங்களில் மூட்டு மாற்றுதல் அல்லது இணைப்பு ஆகியவை அடங்கும். பெரும்பாலான நோயாளிகள் குறிப்பிடத்தக்க முன்னேற்றத்தை அனுபவித்தாலும், பல சிகிச்சை விருப்பங்கள் இருந்தபோதிலும், நோயாளிகளின் நிலையான விகிதம் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு மகிழ்ச்சியற்றதாகவோ அல்லது அறிகுறியாகவோ இருப்பதை அறிந்து கொள்வது முக்கியம். அறுவை சிகிச்சை உங்களுக்கு சரியான நடவடிக்கை என்பதை தீர்மானிக்க உதவும் வகையில் அறுவை சிகிச்சையின் அபாயங்கள், நன்மைகள் மற்றும் எதிர்பார்க்கப்படும் மீட்பு நேரம் குறித்து உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் விவாதிப்பார்.

எதிர்பார்ப்பது என்ன

அடிப்படை கட்டைவிரல் கீல்வாதம் என்பது பொதுவாக காலப்போக்கில் மோசமடைந்து வரும் ஒரு பொதுவான நிலை. இது ஒரு முற்போக்கான நோய், அதாவது உங்கள் மூட்டுகளில் உடைந்துபோகும் மாற்றங்கள் தானாகவே குடியேறாமல் அதிகரிக்கும்.

அறிகுறிகள் நீடிப்பதை நீங்கள் கவனிப்பீர்கள், மேலும் நிலைமை முன்னேறும்போது படிப்படியாக அதிக தொந்தரவாக மாறக்கூடும்.

கை சிகிச்சை போன்ற அறுவை சிகிச்சை அல்லாத விருப்பங்களுடன் இதை நிர்வகிக்க நீங்கள் தேர்வுசெய்தால், அறுவை சிகிச்சைக்கு உங்கள் பயணம் நீண்டதாக இருக்கலாம். இருப்பினும், சிகிச்சைக்கு உட்படாத நோயாளிகள் பெரும்பாலும் அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படும் புள்ளியை விரைவாக அடைகிறார்கள் என்பதை சான்றுகள் காட்டுகின்றன. நோயின் ஆரம்ப கட்டங்களில் உள்ளவர்களுக்கு, மூட்டு கழுவுதல் அல்லது நரம்பு அமைதிப்படுத்தும் நடைமுறைகள் போன்ற குறைவான ஆக்கிரமிப்பு சிகிச்சைகள் நிவாரணத்தை அளிக்கலாம். இந்த அணுகுமுறைகள் குறைவான சிக்கல்கள் மற்றும் குறுகிய மீட்பு நேரங்களைக் கொண்டுள்ளன, மேலும் பெரிய அறுவை சிகிச்சைக்கு ஒரு மென்மையான மாற்றாக செயல்படுகின்றன.

அறுவை சிகிச்சை சரியான பாதையாக இருக்கும்போது, நீண்டகால முன்னோக்கு மிகவும் சாதகமானது. பெரும்பாலான நோயாளிகள் தங்கள் அன்றாட செயல்பாட்டை மேம்படுத்துவதற்கும் வலியைக் குறைப்பதற்கும் சிறந்த முடிவுகளை அடைகிறார்கள். உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் உங்களுக்காக சிறந்த நுட்பத்தைப் பற்றி விவாதிப்பார், இது அணிந்த எலும்பை அகற்றுவது, இடைவெளியைப் பயன்படுத்துவது அல்லது மூட்டுக்கு பதிலாக மாற்றுவது ஆகியவற்றை உள்ளடக்கியது. தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட குறிப்பிட்ட முறை எதுவாக இருந்தாலும், உங்கள் உடல்நலம் மற்றும் வாழ்க்கைத் தரத்தில் குறிப்பிடத்தக்க முன்னேற்றங்களை நீங்கள் எதிர்பார்க்கலாம்.

எக்ஸ்-கதிர்களில் சில மாற்றங்கள் காலப்போக்கில் தோன்றக்கூடும் என்பதை அறிந்து கொள்வது முக்கியம். எவ்வாறாயினும், இந்த ரேடியோகிராஃபிக் மாற்றங்கள் உங்கள் முடிவு மோசமாக இருக்கும் என்று அர்த்தமல்ல. பல நோயாளிகள் பல ஆண்டுகளாக சாதகமான வலிமையையும் திருப்தியையும் பராமரிக்கின்றனர். முந்தைய நடைமுறைக்கு திருத்தம் தேவைப்பட்டாலும், அதிக திருப்தி விகிதங்களைத் தரும் பயனுள்ள விருப்பங்கள் உள்ளன.

சிக்கல்கள் சாத்தியமானவை என்றாலும், நவீன நுட்பங்களுடன் கடுமையான சிக்கல்கள் ஒப்பீட்டளவில் அரிதானவை. சில குறிப்பிட்ட பழைய உள்வைப்புகள் இனி அதிக சிக்கல் விகிதங்கள் காரணமாக பயன்படுத்தப்படுவதில்லை, எனவே உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் நிரூபிக்கப்பட்ட பாதுகாப்பு சாதனையுடன் பொருட்களைத் தேர்ந்தெடுப்பார். புகைபிடித்தல் அல்லது முந்தைய கை அறுவை சிகிச்சை போன்ற காரணிகள் நிலைமை எவ்வாறு முன்னேறுகிறது என்பதை பாதிக்கும் என்பதையும் நீங்கள் அறிந்து கொள்ள வேண்டும், ஆனால் இவை வெற்றிகரமான சிகிச்சையைத் தடுக்காது. ஒட்டுமொத்தமாக, சரியான கவனிப்புடன், உங்கள் கட்டைவிரலைப் பயன்படுத்துவதையும், குறைக்கப்பட்ட வலியுடன் உங்கள் சாதாரண நடவடிக்கைகளுக்குத் திரும்புவதையும் நீங்கள் எதிர்பார்க்கலாம்.

யாரையாவது எப்போது பார்க்க வேண்டும்

அடிப்படை கட்டைவிரல் கீல்வாதம் என்பது ஒரு பொதுவான, முற்போக்கான நிலை. ஓய்வில் முன்னேறாத தொடர்ச்சியான வலியை நீங்கள் கவனித்தால் உங்கள் GP ஐப் பார்க்க வேண்டும். உங்கள் கட்டைவிரலில் பலவீனம் அல்லது நிலையற்ற தன்மையை நீங்கள்

உணர்ந்தால் ஒரு நிபுணர் மதிப்பாய்வைக் கேளுங்கள். பூட்டுதல் அல்லது வழி கொடுப்பது போன்ற அறிகுறிகளும் ஒரு சோதனைக்கு உத்தரவாதம் அளிக்கின்றன. உங்கள் அறிகுறிகள் தூக்கத்தை அல்லது வேலையில் தலையிட்டால் கவனிப்பைத் தேடுங்கள். வலியின் திடீர் மோசமடைதல் என்பது செயல்பட மற்றொரு தெளிவான அறிகுறியாகும். உடைந்துபோகும் மாற்றங்கள் வயதான ஒரு பகுதியாக இருக்கும்போது, செயல்பாட்டு ரீதியாக வலியைக் கட்டுப்படுத்துவது குறைவானது. உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் இதை ஒரு எளிய வரலாறு மற்றும் பரிசோதனையின் மூலம் கண்டறிய முடியும். உங்கள் பிடியின் வலி கணிசமாகக் குறைவதற்கு முன்பு நோயை நிர்வகிக்க ஆரம்பகால கண்டறிதல் உதவுகிறது.