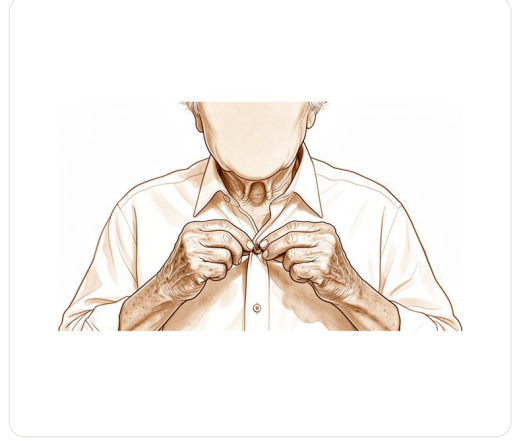


# DIPJ மூட்டுவலி

டிஐபிஜே (DIPJ) மூட்டு அழற்சியின் எக்ஸ்-ரே: விரலின் நுனியில் உள்ள மூட்டு இடைவெளி சுருங்கிவிட்டது மற்றும் சிறிய எலும்புத் தண்டுகள் அணிந்த நரம்பு தண்டு சுற்றி உருவாகின்றன ஹெபர்டன் முனைகளை உருவாக்கும் முறை.

Kieran Hirpara © 2024



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

## நீங்கள் என்ன உணர்கிறீர்கள்

உங்கள் விரல் நுனியில் வலி மற்றும் இறுக்கத்தை நீங்கள் உணரலாம், அங்கு மூட்டு உங்கள் நகத்தை சந்திக்கிறது. இது டிஸ்டல் இன்டர்ஃபாலஞ்சல் மூட்டு அல்லது டிஐபி மூட்டு ஆகும். உங்கள் கைகளை தினசரி பணிகளுக்குப் பயன்படுத்தும் போது வலி பெரும்பாலும் அதிகரிக்கிறது. உங்கள் முதுகுக்குப் பின்னால் ஒரு பிராவைப் பிணைக்க அல்லது உங்கள் சட்டைக்குள் நுழைக்க. காலையில் நீங்கள் முதலில் எழுந்தவுடன் வலி மோசமாக இருப்பதை நீங்கள் கவனிப்பீர்கள், உங்கள் கையைச் சுற்றி நகர்த்தும்போது அது எளிதாகிறது.

காலப்போக்கில், மூட்டு வடிவத்தை மாற்றக்கூடும். உங்கள் விரலின் நுனி உள்நோக்கி வளைந்து, ஒரு ஸ்வான் கழுத்து சிதைவு என்று அழைக்கப்படும் ஒரு வளைவை உருவாக்கலாம். இது மூட்டு ஒரு வளைவு ஒப்பந்தத்தை உருவாக்குவதால் நிகழ்கிறது, அதாவது அது வளைந்த நிலையில் சிக்கிக்கொள்கிறது. நீங்கள் ஒரு மல்லட் விரல் எலும்பு முறிவு போன்ற முந்தைய காயம் இருந்தால், நீங்கள் உடைந்து சிதைந்த கீல்வாதம் அறிகுறிகளைக் காணலாம். இந்த நிலை மூட்டு இயற்கையான வயதான பாதையை பின்பற்றுகிறது மற்றும் உங்கள் இயக்க வரம்பில் குறைவுக்கு வழிவகுக்கிறது.

கூட்டு வீங்கி அல்லது பூட்டப்படும்போது அன்றாட வாழ்க்கை கடினமாகிவிடும். நீங்கள் பொருட்களைப் பிடிக்கவோ அல்லது நுட்பமான இயக்கங்களைச் செய்யவோ சிரமப்படலாம். சில சந்தர்ப்பங்களில், கூட்டு நிலையற்றதாக உணர்கிறது அல்லது "மிதக்கிறது", இது சிறிய காணக்கூடிய சிதைவு இருந்தால் குழப்பமடையக்கூடும். வலி எரிச்சலூட்டும் என்றாலும், எக்ஸ்-கதிரில் காணக்கூடிய மாற்றங்கள் எப்போதும் நீங்கள் எவ்வளவு வலியை உணர்கிறீர்கள் என்பதோடு பொருந்தாது என்பதை அறிந்து கொள்வது முக்கியம். உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் உங்கள் கவனிப்புக்கு வழிகாட்ட உங்கள் குறிப்பிட்ட அறிகுறிகளைப் பார்ப்பார்.

## உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

உங்கள் டிஸ்டல் இன்டர்ஃபாலஞ்சல் கூட்டு (டிஐபி கூட்டு) என்பது உங்கள் விரலின் நுனியில் உள்ள சிறிய கீல் ஆகும். உள்ளே, மென்மையான முடக்கம் ஒரு அதிர்ச்சி உறிஞ்சி போல செயல்படுகிறது, உங்கள் எலும்புகள் வலியின்றி ஒருவருக்கொருவர் கடந்து செல்ல அனுமதிக்கிறது. உடைந்துபோகும் கீல்வாதம் உருவாகும்போது, இந்த பூச்சு களைந்துவிடும். எலும்புகள் ஒருவருக்கொருவர் நேரடியாக தேய்க்கத் தொடங்குகின்றன, இது நீங்கள் உணரும் அரைத்தல் மற்றும் கடினத்தன்மையை ஏற்படுத்துகிறது. இந்த சேதம் கூட்டு இடத்திலிருந்து இழுக்கக்கூடும், பெரும்பாலும் உங்கள் விரலின் நுனியை பின்னோக்கி தள்ளும்.

உங்கள் விரல் நுனியை வளைக்கும் இடுப்பு எலும்புடன் இணைக்கப்பட்ட ஒரு வலுவான கயிறு போன்றது. இந்த கயிறு கிழிந்தால் அல்லது மூட்டு நிலையற்றதாகிவிட்டால், இடுப்பு விரலை சீராக இழுக்க முடியாது. சில நேரங்களில், மூட்டு வளைந்த நிலையில் சிக்கிக்கொள்கிறது, இது ஒரு வளைவு ஒப்பந்தம் என்று அழைக்கப்படுகிறது. காலப்போக்கில், இந்த சிதைவு மோசமடையக்கூடும், இதனால் உங்கள் விரலை நேராக அல்லது தினசரி பணிகளுக்கு பயன்படுத்த கடினமாக இருக்கும்.

உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் எவ்வளவு கூட்டு மேற்பரப்பு சேதமடைந்துள்ளது என்பதைப் பார்த்து, சிறந்த பாதையைத் தீர்மானிக்கிறார். எலும்பு மிகவும் சிறியதாக இருந்தால், அல்லது கூட்டு மோசமான நிலையில் சிக்கிக்கொண்டால், சிறப்பு நுட்பங்கள் தேவைப்படுகின்றன. எலும்புகளை ஒன்றாக இணைப்பதன் மூலமாகவோ அல்லது சில இயக்கங்களை வைத்திருக்க மென்மையான உள்வைப்பைப் பயன்படுத்துவதன் மூலமாகவோ, வலியை நிறுத்தி செயல்பாட்டை மீட்டெடுப்பதே குறிக்கோள். இந்த விருப்பங்கள் உங்கள் விரலின் மீதமுள்ள வலிமையைப் பாதுகாக்கும் அதே வேளையில் உங்களுக்கு நிவாரணம் அளிப்பதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளன.

## நாம் என்ன செய்ய முடியும்

நீங்களே வலியை நிர்வகிப்பதன் மூலமும், ஒரு பிசியோதெரபிஸ்ட்டுடன் இணைந்து பணியாற்றுவதன் மூலமும் தொடங்கலாம். தூர இடைமுகம் கூட்டு வலியைக் குறைக்கிறது மற்றும் நீட்டிப்பை மேம்படுத்துகிறது, ஆனால் இறுக்கத்தை ஏற்படுத்தாது அல்லது உங்கள் இயக்கத்தை கட்டுப்படுத்துகிறது. இருப்பினும், இந்த கூட்டு இன்னும் உங்கள் ஒட்டுமொத்த பிடியின் வலிமையைக் குறைக்கும், உங்கள் குறியீட்டு விரலில் இருந்து உங்கள் சிறிய விரலுக்கு நகரும்போது இதன் விளைவு வலுவாகிறது. இந்த அறுவை சிகிச்சை அல்லாத முறைகளுக்கு அதிக ஆக்கிரமிப்பு நடவடிக்கைகளை கருத்தில் கொள்வதற்கு முன்பு வேலை செய்ய நேரம் கொடுக்க வேண்டும்.

எளிய நடவடிக்கைகள் போதுமானதாக இல்லாவிட்டால், உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் உங்கள் அறிகுறிகளை நிர்வகிக்க மருத்துவ விருப்பங்களைப் பற்றி விவாதிக்கலாம். சான்றுகள் குறிப்பிட்ட அறுவை சிகிச்சை மாற்றுகளை முன்னிலைப்படுத்துகையில், கொலாஜனேஸ் போன்ற ஊசிகள் கூட்டு ஒப்பந்தங்களுக்கு உதவக்கூடும் என்று அது குறிப்பிடுகிறது, இருப்பினும் பிரச்சனை மீண்டும் வருவதற்கான அபாயத்தை நீங்கள்

எடைபோட வேண்டும். அதே விரலின் நடுத்தர மற்றும் இறுதி மூட்டுகள் இரண்டையும் பாதிக்கும் கடுமையான வலி உள்ளவர்களுக்கு, அவற்றை ஒன்றாக சிகிச்சையளிப்பது பெரும்பாலும் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. நீரிழிவு போன்ற காரணிகள் சிகிச்சையின் பின்னர் சிக்கல்களின் அபாயத்தை அதிகரிக்கக்கூடும் என்பதால், உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் உங்கள் தனிப்பட்ட ஆரோக்கியத்தையும் கருத்தில் கொள்வார்.

கன்சர்வேடிவ் பராமரிப்பு அதன் வரம்பை எட்டும்போது, வலியை நிறுத்த அல்லது செயல்பாட்டை மீட்டெடுக்க அறுவை சிகிச்சை பரிசீலிக்கப்படலாம். உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் உங்கள் மூட்டு இயங்குவதைப் பராமரிக்க ஒரு இயக்கம்-பாதுகாக்கும் நடைமுறையைத் தேர்வு செய்யலாம், அல்லது நிலைத்தன்மையை உறுதிப்படுத்த மூட்டு இடத்தில் பூட்ட ஒரு இணைப்பு. சில சந்தர்ப்பங்களில், ஒரு சிலிகான் உள்வைப்பு சிறந்த வலி நிவாரணத்தையும் 30 க்கும் 40 டிகிரிக்கும் இடையிலான இயக்க வரம்பையும் 5% குறைந்த ஒட்டுமொத்த சிக்கல் விகிதத்துடன் வழங்குகிறது. குறிப்பிட்ட அணுகுமுறை உங்கள் மூட்டு நிலை மற்றும் தினசரி வாழ்க்கைக்கான உங்கள் குறிக்கோள்களைப் பொறுத்தது.

## யாரையாவது எப்போது பார்க்க வேண்டும்

உங்கள் மூட்டு பூட்டுகள், வழிவகுக்கிறது, அல்லது அறிகுறிகள் உங்கள் தூக்கம் அல்லது வேலையில் தலையிடுகின்றன என்றால் ஒரு நிபுணர் மதிப்பாய்வைக் கேளுங்கள். அறிகுறிகள் திடீரென மோசமடைவதை நீங்கள் கவனித்தால் நீங்கள் உதவியைப் பெற வேண்டும். மிதக்கும் தூர இடைமுகம் கூட்டு காயம் போன்ற சில நிலைமைகள் முதலில் குறைந்தபட்ச சிதைவைக் காட்டக்கூடும், ஆனால் பின்னர் மூட்டுச்சலவைக்கு வழிவகுக்கும் என்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள். ஆரம்பகால நோயறிதல் இந்த சிக்கல்களை மற்ற கூட்டுப் பிரச்சினைகளிலிருந்து வேறுபடுத்துவதற்கு உதவுகிறது.