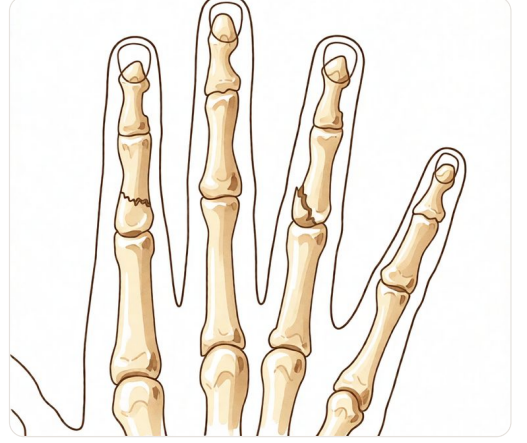


# விரல் முறிவுகள்

எக்ஸ்-ரே ஒரு விரல் phalanx மூலம் ஒரு முறிவு வடிவத்தை காட்டும்.

Servier Medical Art / smart.servier.com, CC BY 4.0



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

## நீங்கள் என்ன உணர்கிறீர்கள்

உங்கள் விரல் அல்லது கையில் கூர்மையான வலி மற்றும் வீக்கத்தை நீங்கள் அனுபவிக்கலாம். நீங்கள் காயமடைந்த விரலை நகர்த்தும்போது அல்லது உங்கள் கையில் எடையை வைக்கும்போது வலி பெரும்பாலும் மோசமடைகிறது. எலும்பு இடம்பெயர்ந்தால் புண்கள் அல்லது புலப்படும் சிதைவுகளை நீங்கள் கவனிக்கலாம். எளிய, மூடிய எலும்பு முறிவுகள் பொதுவானவை மற்றும் பொதுவாக நிலையானவை, அதாவது எலும்பு துண்டுகள் அவற்றின் இடத்தில் இருக்கும். இருப்பினும், காயம் ஒரு திறந்த காயம் அல்லது கடுமையான நசுக்கல் சேதத்தை உள்ளடக்கியிருந்தால், வலி மிகவும் தீவிரமானதாகவும் சிக்கலானதாகவும் இருக்கலாம்.

உங்கள் கை சாதாரணமாக செயல்படாததால் அன்றாட பணிகள் கடினமாகின்றன. ஒரு பிராவைப் பிணைக்க அல்லது சட்டைக்குள் நுழைவதற்கு உங்கள் முதுகுக்குப் பின்னால் சென்றடைவது போன்ற எளிய செயல்களுடன் நீங்கள் போராடலாம். பொருட்களைப் பிடிப்பது பலவீனமாகவும் வேதனையாகவும் உணர்கிறது. எலும்பு முறிவு கட்டைவிரல் அல்லது காட்டி விரலில் இருந்தால், இந்த சவால்கள் பெரும்பாலும் அதிகமாக இருக்கும். இந்த குறிப்பிட்ட விரல்கள் பிஞ்சு மற்றும் பிடியில் முக்கியமானவை, எனவே இங்குள்ள காயங்கள் வழக்கமான நடவடிக்கைகளைச் செய்வதற்கான உங்கள் திறனை கணிசமாக பாதிக்கும்.

உங்கள் கை இறுக்கமாக உணரலாம், குறிப்பாக காலையில் அல்லது ஓய்வு நேரங்களுக்குப் பிறகு. இந்த இறுக்கம் விரலை முழுமையாக நிமிர்ந்து அல்லது வளைப்பது கடினம். சில சந்தர்ப்பங்களில், குறிப்பாக ஃபாலஞ்சியல் எலும்பு முறிவுகளுடன், முறையாக நிர்வகிக்கப்படாவிட்டால் காலப்போக்கில் இயக்க வரம்பு குறையக்கூடும். காயமடைந்த கையில் அழுத்தம் காரணமாக உங்கள் பக்கத்தில் தூங்குவது கடினம்.

உங்கள் எலும்பு முறிவு திறந்தால், சிக்கல்களின் அதிக ஆபத்து உள்ளது. திறந்த விரல் முறிவுகளில் ஏறக்குறைய நான்கில் ஒரு பங்கிற்கு ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படுகிறது. இந்த கூடுதல் அறுவை சிகிச்சையின் தேவை குறிப்பாக காயம் கடுமையானதாக இருந்தால், நசுக்குதல் பொறிமுறையை உள்ளடக்கியது, அல்லது விரலுக்கு இரத்த ஓட்டம் பாதிக்கிறது. பெரும்பாலான மற்ற மெட்டாகார்பல் எலும்பு முறிவுகளுக்கு, உங்கள் ஒட்டுமொத்த நல்வாழ்வில் ஏற்படும் விளைவு மிகக் குறைவு, மேலும் பல அறுவை சிகிச்சை இல்லாமல் நன்றாக குணமடைகின்றன. இருப்பினும், தனிப்பட்ட சிகிச்சை திட்டங்கள் உங்கள் எலும்பு முறிவின் குறிப்பிட்ட முறை மற்றும் உங்கள் மென்மையான திசுக்களின் நிலை ஆகியவற்றைப் பொறுத்தது.

## உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

நீங்கள் ஒரு விரல் எலும்பு உடைக்கும் போது, கடினமான வெளிப்புற ஷெல் பிளவுபடுகிறது. இது உங்கள் உள்ளங்கையில் உள்ள நீண்ட எலும்புகளுக்கு (மெட்டாகார்பல்ஸ்) அல்லது உங்கள் விரல்களில் உள்ள சிறிய எலும்புகளுக்கு (பாலாங்க்ஸ்) ஏற்படலாம். இந்த முறிவுகள் பெரும்பாலும் எளிமையானவை, மூடப்பட்டவை மற்றும் நிலையானவை. இதன் பொருள் சருமம் அப்படியே உள்ளது மற்றும் துண்டுகள் வெகுதூரம் நகரவில்லை. இந்த சந்தர்ப்பங்களில், உங்கள் கை பொதுவாக அறுவை சிகிச்சை இல்லாமல் நன்றாக குணமடைகிறது.

சில எலும்பு முறிவுகள் மிகவும் சிக்கலானவை. முறிவு மூட்டு மேற்பரப்புக்குள் சென்றால் அல்லது எலும்பு முனைகள் இடம்பெயர்ந்தால், துண்டுகள் சரியாக சீரமைக்கப்படாமல் போகலாம். உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் முறிவின் குறிப்பிட்ட வடிவத்தை, எலும்பு எவ்வளவு நகர்ந்துள்ளது, உங்கள் தோல் மற்றும் மென்மையான திசுக்களின் நிலை ஆகியவற்றைப் பார்க்க வேண்டும். அவை குணமடையும் போது எலும்புகளை இடத்தில் வைத்திருக்க ஒரு அறுவை சிகிச்சை தேவையா என்பதை தீர்மானிக்க இது உதவுகிறது.

அறுவை சிகிச்சை தேவைப்பட்டால், எலும்பை அதன் இயல்பான வடிவத்திற்கு மீட்டெடுப்பதே குறிக்கோள். இது உங்கள் கையை ஆரம்பத்தில் நகர்த்த அனுமதிக்கிறது. ஆரம்பகால இயக்கம் கடினத்தன்மையைத் தடுக்கிறது மற்றும் உங்கள் கை செயல்பாட்டை மீண்டும் பெற உதவுகிறது. எடுத்துக்காட்டாக, சில குறைந்தபட்ச ஆக்கிரமிப்பு நுட்பங்கள் 3 வாரங்களுக்குள் முழு இயக்கத்துடன் சில கட்டைவிரல் எலும்பு முறிவுகளுக்கு சிகிச்சையளிக்க முடியும். எலும்பை சீராக வைத்திருக்க மற்ற முறைகள் தகடுகள் மற்றும் திருகுகளைப் பயன்படுத்துகின்றன. இந்த உறுதியான ஆதரவு உங்கள் கையை விரைவில் பயன்படுத்தத் தொடங்குகிறது, இது திருப்தியையும் தோற்றத்தையும் மேம்படுத்துகிறது.

சில காயங்கள் அதிக அபாயங்களைக் கொண்டுள்ளன என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். கட்டைவிரல் அல்லது காட்டி விரலில் முறிவுகள் திட்டமிடப்படாத மறு அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படுவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம். இரத்த நாளங்கள் சேதமடைந்திருந்தால் இது குறிப்பாக உண்மை. மேலும், திறந்த விரல் முறிவுகளில் (தோல் உடைந்துள்ள இடத்தில்) கிட்டத்தட்ட கால் பகுதியினர் ஒரு அறுவை சிகிச்சைக்கு மேல் தேவைப்படுவார்கள். இவை பெரும்பாலும் நசுக்கம் அல்லது மோசமான இரத்த ஓட்டம் சம்பந்தப்பட்ட கடுமையான காயங்கள்.

வெற்றிகரமான பழுதுபார்ப்புடன் கூட, கடினத்தன்மை ஏற்படலாம். டைட்டானியம் தகடுகளுடன் சிகிச்சையளிக்கப்பட்ட நிலையற்ற அருகிலுள்ள ஃபாலஞ்சியல் எலும்பு முறிவுகளின் சந்தர்ப்பங்களில், 43% நோயாளிகளுக்கு அறுவை சிகிச்சைக்கு பிந்தைய விரல் கடினத்தன்மை ஏற்படுகிறது. இது குணமடையும் போது கை போதுமான அளவு நகர்த்தப்படாதபோது கூட்டு காப்ஸ்யூல் மற்றும் தசைகள் இறுக்கப்படுவதால் இது நிகழ்கிறது. இந்த அபாயத்தைக் குறைக்க உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் நிலையான உறுதிப்படுத்தலுக்கான தேவையுடன் ஆரம்ப இயக்கத்தின் தேவையுடன் சமநிலைப்படுத்துவார்.

## நாம் என்ன செய்ய முடியும்

பெரும்பாலான விரல் எலும்பு முறிவுகள் அறுவை சிகிச்சை இல்லாமல் நன்றாக குணமடைகின்றன. குழந்தைகளுக்கு, அறுவை சிகிச்சை அல்லாத சிகிச்சை என்பது நிலையான அணுகுமுறையாகும் மற்றும் நல்ல முடிவுகளுக்கு வழிவகுக்கிறது. இதை நீங்கள் பெரும்பாலும் வீட்டில் நிர்வகிக்கலாம். உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் தோழர் நாடாவை பரிந்துரைக்கலாம், அதாவது காயமடைந்த விரலை அதன் அருகிலுள்ள ஆரோக்கியமான விரலுக்கு ஒட்டிக்கொள்வது. இது ஒரு இயற்கை அடுப்பு போல செயல்படுகிறது. எலும்பு எவ்வளவு இடம்பெயர்ந்தாலும் அல்லது மறுசீரமைப்பு தேவைப்பட்டாலும் இந்த முறையைப் பயன்படுத்தலாம். கர்ப்பையின் எலும்புகளில் உடைப்புகள், பெரும்பாலானவை எளிமையானவை மற்றும் நிலையானவை. அவை பொதுவாக அறுவை சிகிச்சை இல்லாமல் மிகச் சிறப்பாக குணமடைகின்றன, மேலும் உங்கள் அன்றாட வாழ்க்கையில் குறைந்த தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றன.

உங்களுக்கு அருகிலுள்ள ஃபாலஞ்சியல் எலும்பு முறிவு (முதல் விரல் எலும்பில் ஒரு முறிவு) இருந்தால், உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் சுழற்சி அல்லது கோணத்தை சரிபார்க்கிறார். எலும்பு சுழலவில்லை மற்றும் கோணம் பாதுகாப்பான வரம்புகளுக்குள் இருந்தால், ஒரு பழமைவாத நெறிமுறை பயனுள்ளதாக இருக்கும். நீங்கள் ஒரு தெர்மோபிளாஸ்டிக் இழுவை தளத்தைப் பயன்படுத்தலாம், இது ஒரு ஆக்கிரமிப்பு அல்லாத சாதனமாகும், இது எலும்பை அதன் இடத்தில் வைத்திருக்க உதவுகிறது. கை சிகிச்சை உங்கள் மீட்பின் முக்கிய பகுதியாகும். உங்கள் சிகிச்சையாளர் எலும்பு முறிவு இருப்பிடம் மற்றும் ஸ்திரத்தன்மையை அடிப்படையாகக் கொண்டு உங்களுக்கு வழிகாட்டுவார். நோக்கம் இயக்கம் மற்றும் வலிமையை மீட்டெடுப்பதாகும். பெரும்பாலான நோயாளிகளுக்கு, இந்த பாதை 10 வாரங்களுக்குள் சிக்கல்கள் இல்லாமல் முழு செயல்பாட்டிற்கு வழிவகுக்கிறது.

கன்சர்வேடிவ் பராமரிப்பு போதுமானதாக இல்லாதபோது அல்லது காயம் கடுமையானதாக இருக்கும்போது அறுவை சிகிச்சை கருதப்படுகிறது. உங்களுக்கு திறந்த எலும்பு முறிவு இருந்தால், சருமம் உடைந்துவிட்டால் உங்களுக்கு ஒரு அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படலாம். இந்த வழக்குகளில் கால் பகுதியினர் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட அறுவை சிகிச்சை தேவை, குறிப்பாக விரல் நசுக்கப்பட்டிருந்தால் அல்லது இரத்த ஓட்ட சிக்கல்கள் இருந்தால். டேப்பிங் அல்லது ஸ்பிளின்ட்ஸ் மூலம் இடத்தில் வைக்க முடியாத நிலையற்ற எலும்பு முறிவுகளுக்கும் அறுவை சிகிச்சை பயன்படுத்தப்படுகிறது. உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் தட்டுகள், திருகுகள் அல்லது சிறிய ஊசிகளைப் பயன்படுத்தி எலும்பு துண்டுகளை ஒன்றாகப் பிடிக்கலாம். இது எலும்பு சரியான நிலையில் குணமடைவதை

உறுதிசெய்ய உதவுகிறது. சில சந்தர்ப்பங்களில், அறுவை சிகிச்சை ஒரு விருப்பமாக இருந்தாலும், அறுவை சிகிச்சை அல்லாத அணுகுமுறை விரும்பத்தக்கது, குறிப்பாக மூடிய சுழல் மெட்டாகார்பல் எலும்பு முறிவுகளுக்கு, அறுவை சிகிச்சை சிறிய நன்மைகளை வழங்குகிறது. உங்கள்

## எதிர்பார்ப்பது என்ன

பெரும்பாலான விரல் முறிவுகள், குறிப்பாக குழந்தைகளில், அறுவை சிகிச்சை இல்லாமல் நன்றாக குணமடைகின்றன. உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் காயமடைந்த விரலை அதன் அருகிலுள்ள ஆரோக்கியமான விரலுக்கு ஒரு அடுக்கு அல்லது நாடாவைப் பயன்படுத்துவார். இந்த எளிய ஆதரவு எலும்பு மீண்டும் ஒருங்கிணைக்க உதவுகிறது. இந்த அறுவை சிகிச்சை அல்லாத அணுகுமுறையால் நீங்கள் நல்ல முடிவுகளை எதிர்பார்க்கலாம். எலும்பு சற்று இடத்தில் இல்லை என்றாலும், பட்டி டேப்பிங் பெரும்பாலும் குழந்தைகளுக்கு நன்றாக வேலை செய்கிறது.

பெரியவர்களுக்கு, பல மெட்டாகார்பல் எலும்பு முறிவுகள் எளிமையானவை மற்றும் நிலையானவை. இவை பெரும்பாலும் அறுவை சிகிச்சை இல்லாமல் முழுமையாக குணமடைகின்றன. நீங்கள் குணமடையும்போது சில வீக்கம் மற்றும் கடினத்தன்மையை நீங்கள் உணரலாம். பெரும்பாலான மக்கள் பத்து வாரங்களுக்குள் முழு செயல்பாட்டிற்கு திரும்புவார்கள். உங்கள் கை மீண்டும் சாதாரணமாக உணர வேண்டும், இது உங்கள் அன்றாட வாழ்க்கை அல்லது நல்வாழ்வில் சிறிய தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும்.

உங்கள் முறிவு நிலையற்றதாகவோ அல்லது கட்டைவிரல் அல்லது காட்டி விரலை உள்ளடக்கியதாகவோ இருந்தால், உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் அறுவை சிகிச்சையை பரிந்துரைக்கலாம். இது எலும்புகள் சரியான நிலையில் இருப்பதை உறுதி செய்கிறது. இந்த நடைமுறைகளுக்குப் பிறகு பெரும்பாலான நோயாளிகள் சிறந்த இயக்கம் மற்றும் பிடியின் வலிமையைப் பெறுகிறார்கள். அடுத்த சில மாதங்களில் உங்கள் கை வலுவடைவதை நீங்கள் உணர வேண்டும். உங்கள் முன்னேற்றத்தை சரிபார்க்க பின்தொடர்தல் வருகைகள் முக்கியம்.

சில சிக்கல்கள் ஏற்படக்கூடும் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். நான்கு திறந்த எலும்பு முறிவுகளில் ஒன்றுக்கு (தோல் உடைந்தால்) ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படலாம். காயம் கடுமையானதாகவோ, நசுக்கப்பட்டதாகவோ அல்லது இரத்த ஓட்டம் பாதிக்கப்பட்டதாகவோ இருந்தால் இது மிகவும் சாத்தியமாகும். திட்டமிடப்படாத மறு அறுவை சிகிச்சைகள் சுமார் 8% மெட்டாகார்பல் அறுவை சிகிச்சைகளில் நிகழ்கின்றன. இவை பெரும்பாலும் முதல் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு இரண்டு மாதங்களுக்குள் அச om கரியத்தை ஏற்படுத்தும் வன்பொருளை அகற்ற வேண்டும்.

விறைப்பு என்பது மற்றொரு பொதுவான பிரச்சினையாகும். இது தட்டுகள் மற்றும் திருகுகள் மூலம் சிகிச்சையளிக்கப்பட்ட நிலையற்ற அருகிலுள்ள ஃபாலங்க்ஸ் எலும்பு முறிவுகளில் 43% பாதிக்கிறது. முழு இயக்கத்தையும் மீட்டெடுக்க உங்களுக்கு கூடுதல் நேரம் தேவைப்படலாம். மற்ற விரல்களை விட கட்டைவிரல் மற்றும் காட்டி விரலில் ஏற்படும் காயங்கள் இரண்டாவது அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படுவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம்.

உங்கள் ஒரு மாத பின்தொடர்தலை நீங்கள் தவறவிட்டால், உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் உங்கள் குணமடைவதை சரியாகக் கண்காணிக்க முடியாமல் போகலாம். இந்த நோயாளிகள் குழு பெரும்பாலும் கலந்து கொள்ளும் மற்றவர்களை விட வேறுபட்ட சமூக சூழ்நிலைகளைக் கொண்டுள்ளது. உங்கள் சந்திப்புகளை வைத்திருங்கள், இதனால் உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் நீங்கள் சரியான பாதையில் இருப்பதை உறுதிப்படுத்த முடியும். சரியான கவனிப்புடன், பெரும்பாலான மக்கள் முழுமையாக குணமடைந்து தங்கள் வழக்கமான நடவடிக்கைகளுக்குத் திரும்புவார்கள்.

## யாரையாவது எப்போது பார்க்க வேண்டும்

உங்கள் விரலில் ஓய்வு அல்லது பலவீனம் மற்றும் நிலையற்ற தன்மை ஆகியவற்றில் முன்னேறாத தொடர்ச்சியான வலி இருந்தால் உங்கள் GP ஐ அணுகவும். உங்கள் விரல் பூட்டப்பட்டால் அல்லது வழி கொடுத்தால் அல்லது அறிகுறிகள் உங்கள் தூக்கம் அல்லது வேலையில் தலையிட்டால் ஒரு நிபுணர் மதிப்பாய்வைக் கேளுங்கள். சில காயங்களுக்கு சிக்கல்களைக் குறைக்க உடனடி அங்கீகாரம் தேவைப்படுகிறது. எடுத்துக்காட்டாக, திறந்த விரல் எலும்பு முறிவுகளில் கால் பகுதிக்கு ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படுகிறது. நசுக்கப்படும் காயம் அல்லது இரத்த ஓட்ட சிக்கல்கள் இருந்தால் மறு அறுவை சிகிச்சை மிகவும் சாத்தியம். கட்டை மற்றும் குறியீட்டு விரல் காயங்கள் திட்டமிடப்படாத மறு அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படுவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம். உங்களுக்கு ஒரு மெட்டாகார்பல் எலும்பு இருந்தால், பெரும்பாலான ஐந்தாவது விரல் அடிப்படை மற்றும் கழுத்து எலும்புகளுக்கு பின்தொடர்தல் எக்ஸ்-கதிர்கள் தேவையில்லை. இருப்பினும், சரியான குணமடை என்பதை உறுதிப்படுத்த உங்கள் திட்டமிடப்பட்ட ஒரு மாத பின்தொடர்தலில் நீங்கள் கலந்து கொள்ள வேண்டும்.