

விரல் நுனியில் ஏற்படும் காயங்கள்

மல்லெட் விரல் விரலின் விளிம்பில் உள்ள நீட்டிப்பு தண்டு ஒரு சிறிய எலும்பு துண்டு கிழிந்ததால் அல்லது இழுத்துச் செல்லப்பட்டதால் விரலின் முனை சாய்ந்துள்ளது.

Kieran Hirpara © ① ④ 4.0



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

நீங்கள் என்ன உணர்கிறீர்கள்

உங்கள் விரலின் நுனியில் கூர்மையான வலியை நீங்கள் கவனிக்கலாம். இந்த வலி பெரும்பாலும் நகத்தின் படுக்கை அல்லது அதற்குக் கீழே உள்ள மென்மையான திசுக்களை சேதப்படுத்திய வெட்டு, நசுக்கம் அல்லது வெட்டுதல் ஆகியவற்றிலிருந்து வருகிறது. இந்த பகுதி தொடுவதற்கு மென்மையானதாகவோ அல்லது காற்றுக்கு உணர்திறன் கொண்டதாகவோ இருக்கலாம். தட்டச்சு செய்வது, சட்டை பொத்தானை அழுத்துவது அல்லது கோப்பை வைத்திருப்பது போன்ற தினசரி பணிகளுக்கு விரலைப் பயன்படுத்துவது உங்களுக்கு கடினமாக இருக்கலாம். எளிய இயக்கங்கள் சங்கடமாகவோ அல்லது வேதனையாகவோ உணரலாம்.

நீங்கள் ஒரு ஆணி படுக்கை காயம் இருந்தால், நீங்கள் ஆணி கீழ் இரத்தப்போக்கு பார்க்க அல்லது ஆணி தளர்வான அல்லது காணாமல் கவனிக்க கூடும். முனை சுற்றி தோல் சிவப்பு அல்லது வீக்கம் தோன்றலாம். சில சந்தர்ப்பங்களில், நீங்கள் ஒரு துடிப்பு உணர்வு உணர கூடும், குறிப்பாக குறிப்பிடத்தக்க வீக்கம் இருந்தால். இந்த அசௌகரியம் அந்த கையில் உங்கள் கையை ஓய்வெடுத்தால் உங்கள் பக்கத்தில் தூங்குவதை கடினமாக்கும். உங்கள் விரல் ஆடை அல்லது படுக்கை துணிகளைத் துடைக்கும்போது ஒரு விசித்திரமான உணர்திறனை நீங்கள் உணரலாம்.

தொற்றுநோய் ஒரு ஆபத்து, ஆனால் இது ஒப்பீட்டளவில் அரிதானது. விரல் நுனியின் காயத்திற்குப் பிறகு தொற்றுநோய் ஏற்படும் வாய்ப்பு 2.5% குறைவாக உள்ளது. அதிகரிக்கும் சிவத்தல், வெப்பம், புண் அல்லது காய்ச்சல் போன்ற அறிகுறிகளை நீங்கள் கவனிக்க வேண்டும். இந்த அறிகுறிகள் தோன்றினால், உடனடியாக உங்கள் அறுவை

சிகிச்சையாளரைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். இருப்பினும், பெரும்பாலான நோயாளிகள் தொற்றுநோயை உருவாக்கவில்லை. சில ஆய்வுகள் தடுப்பு நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பிகளின் தேவையை கேள்விக்குள்ளாக்குகின்றன, ஏனெனில் தொற்றுநோய் விகிதம் மிகக் குறைவு மற்றும் அவற்றை எடுத்துக்கொள்பவர்களுக்கும் செய்யாதவர்களுக்கும் இடையில் ஒத்திருக்கிறது.

நீங்கள் பெறும் சிகிச்சையைப் பொறுத்து குணமடையும் நேரங்கள் மாறுபடும். நீங்கள் தொடர்பு இல்லாத குறைந்த அதிர்வெண் அல்ட்ராசவுண்ட் மூலம் சிகிச்சையளிக்கப்பட்டால், உங்கள் விரல் நுனி வெறுமனே உள்ளூர் காயம் பராமரிப்புடன் ஒன்பது மடங்கு வேகமாக குணமடையக்கூடும். நீங்கள் ஒரு திருத்த அறுவை சிகிச்சைக்கு உட்பட்டால், நீங்கள் சராசரியாக சுமார் 7 வாரங்களுக்குப் பிறகு வேலைக்குத் திரும்புவதை எதிர்பார்க்கலாம். மற்ற காயங்களுக்கு, விரல் க்ளோமஸ் கட்டிகள் போன்ற பக்கவாட்டு-அங்குல் அணுகுமுறையுடன் சிகிச்சையளிக்கப்பட்டால், நீங்கள் 3 வாரங்களில் குறிப்பிடத்தக்க வலி முன்னேற்றத்தையும் இயல்பான செயல்பாட்டை மீட்டெடுப்பதையும் காணலாம்.

உங்கள் விரல் நுனியின் தோற்றத்தையும் செயல்பாட்டையும் மீட்டெடுப்பதற்கான சிறந்த விருப்பத்தை உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் தேர்ந்தெடுப்பார். நோக்கம் வலியைக் குறைப்பது, உணர்வைப் பாதுகாப்பது மற்றும் உங்கள் விரல் நீளத்தை வைத்திருப்பது. வெளிப்படும் பகுதியை மறைக்க நீங்கள் ஒரு ஃப்ளாப் கிராப்ட் அல்லது கலப்பு கிராப்ட் பெறலாம். நீங்கள் புகைபிடிக்காதவராக இருந்தால், காயம் ஏற்பட்ட 5 மணி நேரத்திற்குள் கலப்பு கிராப்ட் பெற்றால், உங்களுக்கு ஒரு சிறந்த முடிவு கிடைக்கும். உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் உங்கள் கையை இயல்பாகப் பயன்படுத்துவதை உறுதிசெய்ய மீட்பு செயல்முறை மூலம் உங்களுக்கு வழிகாட்டுவார்.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

உங்கள் விரல் நுனியில் எலும்பு, தோல், மிருதுவான திசு ஆகியவற்றின் சிக்கலான கலவையாகும். இது தொடுதலுக்காகவும் பிடிப்பதற்காகவும் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. நீங்கள் காயமடைந்தால், நகத்தின் ஒரு பகுதியை, தோலை அல்லது எலும்பு நுனியை கூட இழக்க நேரிடும். சிகிச்சையின் நோக்கம் செயல்பாடு மற்றும் தோற்றத்தை மீட்டெடுப்பதாகும். உங்கள் உணர்வை நீங்கள் தக்க வைத்துக் கொள்ள விரும்புகிறீர்கள், உங்கள் விரலை மீண்டும் சாதாரணமாகப் பயன்படுத்த முடியும்.

ஒவ்வொரு விரல் நுனியின் காயத்தையும் சரிசெய்ய ஒரு நிலையான வழி இல்லை. உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் சேதத்தின் வகையின் அடிப்படையில் உங்களுக்கு சிறந்த விருப்பத்தைத் தேர்ந்தெடுப்பார். எளிய காயம் பராமரிப்பிலிருந்து சிக்கலான அறுவை சிகிச்சை வரை விருப்பங்கள் உள்ளன. நோக்கம் வலியைக் குறைப்பது, குணமடைய உதவுவது மற்றும் உங்கள் விரலின் நீளம் மற்றும் உணர்வைப் பாதுகாப்பது.

சில சந்தர்ப்பங்களில், கன்சர்வேடிவ் சிகிச்சை நன்றாக வேலை செய்கிறது. எலும்பு வெளிப்பட்டாலும் கூட, நீங்கள் அறுவை சிகிச்சை இல்லாமல் வெற்றிகரமாக குணமடையலாம். விரைவான குணமடைய, தொடர்பு இல்லாத குறைந்த அதிர்வெண் அல்ட்ராசவுண்ட் உதவலாம். இந்த சிகிச்சை வெறும் உள்ளூர் காயம் பராமரிப்பை விட ஒன்பது மடங்கு வேகமாக குணமடைய வழிவகுக்கிறது.

அறுவை சிகிச்சை தேவைப்பட்டால், உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் ஒரு மடிப்பைப் பயன்படுத்தலாம். இது காயத்தை மறைக்க அருகிலுள்ள ஆரோக்கியமான திசுக்களை நகர்த்துவதை உள்ளடக்கியது. சில மடிப்புகள் விரல் நீளத்தை பாதுகாக்கின்றன, மற்ற விரல்களை அசைவில்லாமல் தடுக்கின்றன. மற்றவை ஒரு கட்டத்தில் நீடித்த மறைப்பை வழங்குகின்றன. நக சேதத்திற்கு, பிளவு-தடிமன் நக படுக்கை கிராப்ட்கள் அல்லது நேரடி ஓட்ட தீவு மடிப்புகள் திருப்திகரமான தோற்றத்தையும் செயல்பாட்டையும் மீட்டெடுக்க முடியும்.

இந்த காயங்களுக்குப் பிறகு நோய்த்தொற்றுக்கள் அரிதானவை, 2.5% வழக்குகளில் மட்டுமே நிகழ்கின்றன. ஆபத்து குறைவாக இருப்பதால், ஆண்டிபயாடிக்ஸ்கள் எப்போதும் தேவையில்லை. உங்களுக்கு குறிப்பிடத்தக்க எலும்பு இழப்பு இருந்தால், உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் உங்கள் உள்ளங்கையில் இருந்து ஒரு டெனார் ஃபிளாப்பைப் பயன்படுத்தலாம். இது ஒரு சுருக்கப்பட்ட விரல் நுனியைத் தடுக்க நீளத்தையும் ஆதரவையும் சேர்க்கிறது மற்றும் கொக்கி நக வடிவத்தைத் தவிர்க்கிறது.

வயதான நோயாளிகளுக்கு, முதன்மை மடிப்பு புனரமைப்பு என்பது பெரும்பாலும் இயக்கம் பராமரிக்க சிறந்த தேர்வாகும். கடுமையான சந்தர்ப்பங்களில், மறுபரிசீலனை அறுவை சிகிச்சை இன்னும் கிட்டத்தட்ட சாதாரண உணர்வு மற்றும் இயக்கத்தை வழங்க முடியும். இந்த நடைமுறைக்குப் பிறகு சராசரியாக, நீங்கள் சுமார் 7 வாரங்களுக்கு வேலைக்குத் திரும்பலாம். உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் நீண்ட கால ஆறுதலுடன் உடனடி காயம் மூடப்படுவதை சமநிலைப்படுத்துவார், ஏனெனில் மடிப்புகள் சில நேரங்களில் எளிய பிணைப்புகளுடன் ஒப்பிடும்போது கடினத்தன்மை அல்லது நரம்பு வலியை ஏற்படுத்தும்.

நாம் என்ன செய்ய முடியும்

பல விரல் நுனி காயங்களுக்கு, நீங்கள் கன்சர்வேடிவ் பராமரிப்புடன் தொடங்கலாம். அதாவது அறுவை சிகிச்சை இல்லாமல் காயம் குணமடைய அனுமதிப்பது. எலும்பு வெளிப்படும்போது கூட இந்த அணுகுமுறை நன்றாக வேலை செய்கிறது. இந்த பாதையை நீங்கள் தேர்வுசெய்தால், உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் தொடர்பு இல்லாத குறைந்த அதிர்வெண் அல்ட்ராசவுண்டை பரிந்துரைக்கலாம். இந்த சிகிச்சை சருமம் குணமடைய உதவும் ஒலி அலைகளைப் பயன்படுத்துகிறது. இந்த முறையைப் பயன்படுத்தும் நோயாளிகள் உள்ளூர் காயம் பராமரிப்பை மட்டுமே பயன்படுத்தும் நோயாளிகளை விட ஒன்பது மடங்கு வேகமாக குணமடைகிறார்கள். பகுதியை பாதுகாக்க எளிய அடுப்புகளையும் நீங்கள் பயன்படுத்தலாம். ஒரு பொதுவான முறை ஒரு நிலையான செயற்கை நகத்தை ஆணி படுக்கை பழுதுபார்ப்பதற்கான அடுப்பாகப் பயன்படுத்துகிறது. இது குணமடையும் போது மூட்டு நகரும்.

உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் உங்களை வசதியாக வைத்திருப்பதற்கும் தொற்றுநோயைத் தடுப்பதற்கும் கவனம் செலுத்துவார். விரல் நுனி வெட்டுதல் அல்லது நசுக்கிய காயத்திற்குப் பிறகு தொற்றுநோயின் ஆபத்து 2.5% ஆகும். நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பிகள் அவசியமா என்று நீங்கள் ஆச்சரியப்படலாம். நோய்த்தடுப்பு நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பிகளை உட்கொள்ளும் நோயாளிகளுக்கும் செய்யாதவர்களுக்கும் இடையில் தொற்று விகிதங்களில் எந்தவொரு அர்த்தமுள்ள வித்தியாசமும் இல்லை என்று ஆராய்ச்சி

காட்டுகிறது. உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் உங்கள் குறிப்பிட்ட காயத்தின் அடிப்படையில் அவை உங்களுக்குத் தேவையான என்பதை தீர்மானிப்பார். வலி மேலாண்மை என்பது முக்கியமானது. நீங்கள் ஒரு க்ளோமஸ் கட்டி எனப்படும் நகத்தின் கீழ் ஒரு வலிமிசுந்த கட்டி இருந்தால், அதை அகற்ற உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் ஒரு குறிப்பிட்ட அணுகுமுறையை பரிந்துரைக்கலாம். இந்த முறை வலியை கணிசமாகக் குறைக்கிறது மற்றும் 3 வாரங்களில் இயல்பான செயல்பாட்டை மீட்டமைக்கிறது. இது காய தொற்றுநோய் அல்லது நகக் குறைபாட்டை ஏற்படுத்தும் அ

அறுவை சிகிச்சை போதுமானதாக இல்லாதபோது அல்லது காயம் கடுமையானதாக இருக்கும்போது கருதப்படுகிறது. உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் வலியைக் குறைக்கவும், குணப்படுத்துவதை மேம்படுத்தவும், உங்கள் விரலின் நீளம் மற்றும் உணர்வைப் பாதுகாக்கவும் விரும்புகிறார். இந்த காயங்களுக்கு சிகிச்சையளிக்க ஒரே ஒரு நிலையான வழி இல்லை. எளிய திருத்தங்கள் முதல் சிக்கலான மறுசீரமைப்பு வரை விருப்பங்கள் உள்ளன. எடுத்துக்காட்டாக, நீங்கள் ஆணி படுக்கையை உள்ளடக்கிய விரல் நுனியின் பகுதி இழப்பு இருந்தால், உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் ஒரு பிளவு தடிமன் கொண்ட ஆணி படுக்கை ஃப்ளாப் கிராப்டைப் பயன்படுத்தலாம். இது தோற்றம் மற்றும் செயல்பாடு இரண்டையும் மீட்டெடுக்கிறது. நீங்கள் எலும்பு இழந்திருந்தால், எலும்பு மற்றும் ஆணி படுக்கை கிராப்ட்களுடன் ஒரு தெனார் ஃப்ளாப்பைப் பயன்படுத்தி மூன்று பகுதி புனரமைப்பு குறுகிய விரல் மற்றும் சிதைவு ஆகியவற்றைத் தவிர்க்கலாம். வயதான நோயாளிகளுக்கு, முதன்மை ஃப்ளாப் புனரமைப்பு பெரும்பாலும் நீங்கள் முழு இயக்கத்தையும் பெறுவதை உறுதி செய்வதற்கான சிறந்த

எதிர்பார்ப்பது என்ன

உங்கள் விரல் நுனியின் காயம் செயல்பாடு மற்றும் தோற்றம் ஆகிய இரண்டிற்கும் முன்னுரிமை அளிக்கும் ஒரு செயல்முறையின் மூலம் குணமடையும். உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் ஆணி படுக்கை மற்றும் மென்மையான திசுக்களை ஒரே நேரத்தில் மீட்டெடுப்பதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளார். இந்த அணுகுமுறை சுருக்கப்பட்ட விரல் நுனி அல்லது கொக்கி நக வடிவத்தைப் போன்ற பொதுவான சிக்கல்களைத் தடுக்க உதவுகிறது. பெரும்பாலான நோயாளிகள் விரல் நுனியின் தோற்றத்தையும் உணர்வையும் திருப்திகரமாக மீட்டெடுப்பதைக் காண்கின்றனர்.

தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட சிகிச்சையின் அடிப்படையில் குணமடையும் நேரங்கள் வேறுபடுகின்றன. நீங்கள் தொடர்பு இல்லாத குறைந்த அதிர்வெண் அல்ட்ராசவுண்ட் பெற்றால், உங்கள் காயம் உள்ளூர் காயம் பராமரிப்புடன் ஒன்பது மடங்கு வேகமாக குணமடையக்கூடும். மறுபரிசீலனை அறுவை சிகிச்சைக்கு உட்பட்டவர்களுக்கு, நீங்கள் சுமார் 7 வாரங்களில் வேலைக்குத் திரும்புவதை எதிர்பார்க்கலாம். இந்த நடைமுறை பெரும்பாலும் கிட்டத்தட்ட சாதாரண உணர்வு மற்றும் திருப்திகரமான இயக்கத்தை மீட்டெடுக்கிறது.

நோய்த்தொற்று ஒரு அறியப்பட்ட ஆபத்து, ஆனால் இது அரிதானது. விரல் நுனியின் வெட்டு அல்லது நசுக்கிய காயத்திற்குப் பிறகு நோய்த்தொற்றின் நிகழ்வு 2.5% ஆகும். நோய்த்தொற்று நோயாளிகளுக்கு இடையில் நோய்த்தொற்று விகிதங்களில் எந்தவிதமான

