

# ஜெர்சி விரல் (பிளெக்ஸர் டெண்டன் அவுல்ஷன்)



ஜெர்சி விரல்: ஆழமான பிளெக்ஸர் இடுப்பு விரல் நுனியை இழுத்து விடுகிறது, எனவே முனை இனி சுருங்க முடியாது.

Kieran Hirpara © 2024

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

## நீங்கள் என்ன உணர்கிறீர்கள்

ஜெர்சி விரல் வழக்கமாக நீங்கள் தெளிவாக நினைவில் ஒரு நேரத்தில் நடக்கிறது, பெரும்பாலும் ஒரு கிளாசிக் உதாரணம் ஒரு கைப்பிடி பிடித்து உள்ளது ரக்பி அல்லது கால்பந்தில் எதிராளியின் ஜெர்சி அவர்கள் விலகிச் செல்லும்போது, அங்குதான் விரல் நுனியில் திடீரென கூர்மையான வலி ஏற்படுகிறது, அதன் பிறகு விரலில் வீக்கம் ஏற்படலாம்.

இந்த அறிகுறி நீங்கள் **விரல் நுனியை கூட வளைக்க முடியாது**. தி விரல் நுனியில் உள்ள மூட்டு (ஆணிக்கு மிக அருகில் உள்ள சிறிய மூட்டு, DIP மூட்டு என்று அழைக்கப்படுகிறது) நீங்கள் ஒரு கைப்பிடி செய்ய முயற்சி போது உங்கள் கரத்தில் சுருட்டை, கூட விரல் நகர்வுகள். மோதிர விரல் மிகவும் பொதுவாக பாதிக்கப்படுகிறது. விரலில் அல்லது கையில் கூட ஒரு மென்மையான கட்டி இருப்பதை மக்கள் கவனிக்கிறார்கள் கரம்: அந்த கட்டி என்பது எலும்பில் இருந்து பிளவுபட்ட இடுப்பின் முடிவாகும். ஒரு இலாஸ்டிக் இசைக்குழுவைப் போல மீண்டு வந்தது.

## உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

ஒரு வலுவான இடுப்பு **பிளெக்ஸர் டிஜிடோரம் புரோபண்டஸ்** (FDP) வழியாக செல்கிறது ஒவ்வொரு விரலின் கைப்பையின் பக்கத்திலும், விரல் நுனியில் உள்ள சிறிய எலும்புடன் இணைகிறது. வேலை அந்த கடைசி கூட்டு வளைக்க உள்ளது. ஒரு ஜெர்சி விரல், விரல்

கட்டாயப்படுத்தப்படுகிறது நேராக துல்லியமான நேரத்தில் தசை அதை வளைக்க கடினமாக இழுத்து, மற்றும் சில சமயங்களில் விரல்களின் முனை எலும்புடன் இணைந்திருக்கும் இடத்திலிருந்து இடுப்பு பிளவுபடுகிறது அதன் மூலம் ஒரு சிறிய எலும்பு துண்டுகளை இழுத்து.

எவ்வளவு தூரம் தளர்வான தசை இறுதியில் ஸ்பிரிங்ஸ் மீண்டும் ஒரு பெரிய விஷயங்கள், மற்றும் அறுவை சிகிச்சை (லெடி-பேக்கர் வகைப்பாடு). இடுப்பு ஒரு குறுகிய தூரம் மட்டுமே பின்வாங்குகிறது மற்றும் விரலில் உள்ளது, இது வழக்கமாக வைத்திருக்கிறது சில அதன் இரத்த விநியோகம் மற்றும் சிறிது காத்திருக்க முடியும். அது அனைத்து வழி வசந்த போது கைப்பையில் மீண்டும், அது அதன் இரத்த விநியோகம் மற்றும் வழக்கமாக அது சேனல் இழக்கிறது (பல்லி அமைப்பு) வழியாக நழுவுத் தொடங்குகிறது. முழுமையாக இழுக்கப்பட்ட ஜெர்சி விரல் **நேரம்-குறிப்பிட்ட**: நீண்ட அது விட்டு, இடுப்பை மீண்டும் கொண்டு வந்து இணைப்பது கடினமாகிவிடும். எலும்பு துண்டு இன்னும் இணைக்கப்பட்டுள்ளது பெரும்பாலும் இடத்தில் உள்ளது மற்றும் சில நேரங்களில் கையாள முடியும் சிறிது நேரம் கழித்து.

## நாம் என்ன செய்ய முடியும்

ஜெர்சி விரல் கிட்டத்தட்ட எப்போதும் அறுவை சிகிச்சையுடன் சிகிச்சையளிக்கப்படுகிறது எலும்பு. இடுப்பு என்ன பொறுத்து இந்த செய்ய இரண்டு வழிகள் உள்ளன செய்தது:

- இடுப்பு எலும்பிலிருந்து சுத்தமாக இழுக்கப்பட்டால், அது ஒரு சிறிய எலும்பில் வைக்கப்பட்ட நங்கூரம், அல்லது விரல் நுனியில் கடந்து செல்லும் தையல்களுடன் மற்றும் ஒரு பொத்தானை (ஒரு “புல்-அவுட்” பழுது) மீது கட்டி.
- அது ஒரு எலும்பு துண்டு எடுத்து என்றால், அந்த துண்டு மீண்டும் வைத்து மற்றும் நடைபெற்றது பொதுவாக ஒரு சிறிய திருகு, கம்பி அல்லது சிறிய தட்டுடன்.

மிக முக்கியமான காரணி நேரம்தான். பனை பொதுவாக சரிசெய்யப்பட வேண்டும் **சுமார் 7 முதல் 10 நாட்களுக்குள்**, அதற்கு முன் ஒரு எலும்பு துண்டு மூலம் நடத்தப்பட்ட ஒரு காயம் இதனால்தான் விரைவாக மதிப்பீடு செய்யப்படுவது உண்மையிலேயே சாத்தியமானதை மாற்றுகிறது.

காயம் தவறவிடப்பட்டால் அல்லது வாரங்கள் அல்லது மாதங்கள் கழித்து மட்டுமே எடுக்கப்பட்டால், ஒரு எளிய மீண்டும் இணைப்பு இனி சாத்தியமில்லை. அந்த சூழ்நிலையில் விருப்பங்கள் பெரியவை அறுவை சிகிச்சைகள்ஃ இடுப்பை ஒரு கிராப்ட்டுடன் மறுகட்டமைத்தல், அல்லது, விரல் நுனியில் இந்த சிறிய மூட்டு உருகி ஒரு நிலையான, வலி இல்லாத விரலை உருவாக்குகிறது. இந்த பழுதுபார்ப்புகளில் ஏதேனும் ஒன்றிற்குப் பிறகு, கவனமாக கட்டப்பட்ட கை-தெரபி திட்டம் உள்ளது இடுப்பை பாதுகாப்பாக நகர்த்துவதற்கு இது அவசியம். குணமடைகிறது.

## எதிர்பார்ப்பது என்ன

ஒரு ஜெர்சி விரல் ஆரம்பத்தில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டு சரிசெய்யப்பட்டால், முன்னோக்கு நல்லது மற்றும் பெரும்பாலான மக்கள் விரல் நுனியின் வலுவான, பயனுள்ள இயக்கத்தை மீண்டும் பெறுகிறார்கள். விரைவாக, எனினும். ஒரு சரிசெய்யப்பட்ட flexor இடுப்பு பல வாரங்களுக்கு பலவீனமாக உள்ளது, எனவே நீங்கள் ஒரு பாதுகாப்பு ஸ்பிளெண்டை அணிந்து கை சிகிச்சையாளரின் திட்டத்தை பின்பற்றுவீர்கள் படிப்படியாக மற்றும் பாதுகாப்பாக இயக்கம் மீண்டும் அறிமுகப்படுத்துகிறது, மற்றும் அவசரமாக இந்த ஒரு முக்கிய வழி பழுது தோல்வியடைகிறது. அது பொதுவாக முழு பிடியில் திரும்ப சில மாதங்கள் எடுக்கும் மற்றும் உங்கள் சிகிச்சையாளர் மற்றும் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் உங்கள் உடற்பயிற்சி அல்லது உடல் உழைப்பிற்கு திரும்புதல்.

ஒரு நல்ல பழுதுபார்ப்பு கூட விரல் நுனி மூட்டு ஒரு மற்ற பக்க விட சற்று இறுக்கமாக. தாமதமாக சிகிச்சை என்று காயங்கள், அல்லது அந்த ஒரு அறுவை சிகிச்சை அல்லது ஒரு கூட்டு இணைப்பு தேவைப்படுகிறது, விரல் நுனி இயக்கம் குறைவாக இருக்கும், அதனால்தான் ஆரம்பகால சிகிச்சை மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கிறது.

## யாரையாவது எப்போது பார்க்க வேண்டும்

- **நீங்கள் ஒரு விரல் முனை வளைக்க முடியாது ஒரு பிடித்து காயம் பிறகு.** இது தான் ஒரு ஜெர்சி விரலின் முக்கிய அடையாளம் மற்றும் அது சரிபார்க்கப்பட வேண்டும் \*\* உடனடியாகஃ காத்திருக்க வேண்டாம் \*\* “நிறுத்தப்பட்ட” அல்லது வளைந்த விரல் போல் தோன்றுவது ஒரு எலும்பு துண்டிக்கப்பட்ட இழை, மற்றும் சிறந்த முடிவுகளை ஆரம்ப பழுது வரும்.
- விரலில் அல்லது கரையில் ஒரு மென்மையான கட்டி அத்தகைய காயம் பிறகு, குறிப்பாக விரல் நுனி வளைவு இழப்பு.
- ஒரு விரலில் கணிசமான வலி, வீக்கம் அல்லது வெடிப்பு குணமடையாத காயம்.
- எந்த விரல் காயம் அங்கு இயக்கம், உணர்வு அல்லது விரல் தோற்றம் தெரிகிறது தவறு: சந்தேகம் இருந்தால், அதை மதிப்பீடு செய்யுங்கள், ஏனென்றால் சிறந்த சாளரம் விளைவு குறுகியதாக இருக்கலாம்.