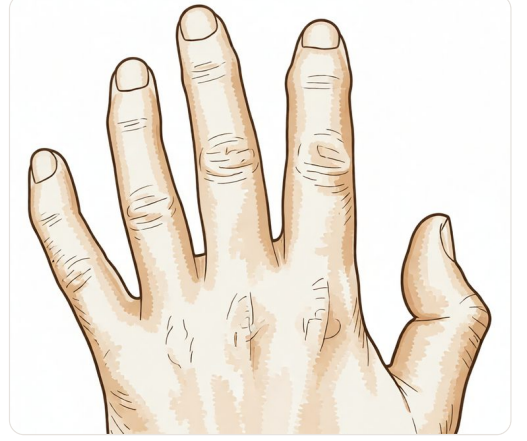


# PIP கூட்டு கீல்வாதம்

மூட்டு அழற்சியால் பாதிக்கப்பட்ட கை - விரல் மூட்டுகளில் காணக்கூடிய வீக்கம் மற்றும் சிதைவு.

PhilipPirrip / Wikimedia Commons, CC BY 4.0



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

## நீங்கள் என்ன உணர்கிறீர்கள்

உங்கள் விரலின் நடுத்தர மூட்டு வலியை நீங்கள் உணரலாம். இந்த வலி பெரும்பாலும் உடைந்துபோன கீல்வாதம் அல்லது கடந்தகால காயம் காரணமாக ஏற்படும் சேதத்திலிருந்து வருகிறது. உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் இந்த அறுவை சிகிச்சையை பரிந்துரைக்கக்கூடும். வலி மிகவும் கடுமையானதாக மாறிவிட்டால், அது அன்றாட பணிகளைச் செய்வதைத் தடுக்கிறது. உங்கள் கையை நீங்கள் பயன்படுத்திய பிறகு அல்லது காலையில் எழுந்தவுடன் வலி அதிகரிப்பதை நீங்கள் கவனிக்கலாம்.

எளிய செயல்கள் மிகவும் கடினமாகிவிடும். நீங்கள் ஒரு பிராவைப் பிடிக்க அல்லது உங்கள் சட்டைக்குள் நுழைவதற்கு உங்கள் முதுகுக்குப் பின்னால் அடைய போராடலாம். மூட்டு இறுக்கமாக உணரலாம், இது உங்கள் விரலை முழுமையாக வளைக்க அல்லது நேராகச் செய்ய கடினமாக இருக்கும். சில சந்தர்ப்பங்களில், மூட்டு முன்பு போல நன்றாக நகராமல் போகலாம், மேலும் இந்த இயக்கம் காலப்போக்கில் மோசமடையக்கூடும். உங்களுக்கு ரியூமடோயிட் கீல்வாதம் இருந்தால், குறிப்பிட்ட மருந்துகளுடன் ஆரம்ப சிகிச்சை உங்கள் உணர்வை மேம்படுத்த உதவும்.

நோய் செயல்முறை சிக்கலானது என்றாலும், அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு வலியிலிருந்து நிவாரணம் மற்றும் சிறந்த செயல்பாட்டை நீங்கள் எதிர்பார்க்கலாம். பல நோயாளிகள் கூட்டு மேற்பரப்பு மாற்றுதல் சில சிக்கல்களுடன் சிறந்த நிவாரணத்தை அளிப்பதைக் காண்கிறார்கள். இருப்பினும், காலப்போக்கில் உங்கள் விரலில் இயக்கம் சற்று குறையக்கூடும் என்பதை நீங்கள் அறிந்து கொள்ள வேண்டும். விரல் ஒட்டப்பட்ட இடத்தில் உங்களுக்கு ஒரு ஒப்பந்தம் இருந்தால், அறுவை சிகிச்சைக்கு முன் அல்லது அதற்குப் பிறகு அதை சரிசெய்ய தொடர்ச்சியான வார்ப்பு உதவக்கூடும். உங்கள் குறிப்பிட்ட அறிகுறிகள்

மற்றும் கூட்டு நிலை ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் இந்த நடைமுறை உங்களுக்கு சரியானதா என்பதை உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் மதிப்பாய்வு செய்வார்.

## உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

உங்கள் விரலில், எலும்பு முனைகளில் மென்மையான உறை, முடக்கு என்று அழைக்கப்படுகிறது, காலப்போக்கில் உடைந்து போகிறது. இந்த உடைந்துபோகும் கீல்வாதம் அதன் தலையணை இழந்த ஒரு அதிர்ச்சி உறிஞ்சியைப் போல செயல்படுகிறது. முடக்கு மெல்லியதாக இருக்கும்போது, எலும்புகள் ஒருவருக்கொருவர் தேய்த்து, வலி மற்றும் இறுக்கம் ஏற்படுகின்றன.

இந்த பிரச்சனை எலும்பை விட ஆழமானது. தசைகளை எலும்புகளுடன் இணைக்கும் இழைகளின் கயிறுகள் போன்ற தசைகள், இந்த நோயின் ஆரம்பத்தில் மாறுகின்றன. இந்த தசைகள் பல மூட்டுகளை இணைக்கின்றன, எனவே ஒரு பகுதியில் மாற்றம் உங்கள் முழு விரலையும் எவ்வாறு நகர்த்துகிறது என்பதை பாதிக்கிறது. இந்த ஒருவருக்கொருவர் சார்பு என்பது உங்கள் விரலின் ஒரு பகுதி மாறும்போது, மற்றவை பின்தொடர போராடுகின்றன. காலப்போக்கில், தசைகள் மற்றும் தொடர்புடைய கட்டமைப்புகளில் ஏற்படும் இந்த மாற்றங்கள் நீங்கள் பார்க்கும் சிதைவுகளுக்கு வழிவகுக்கின்றன.

உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் இந்த செயல்முறை உங்கள் கை வழியாக எவ்வாறு பயணிக்கிறது என்பதன் மூலம் இயக்கப்படுகிறது என்பதைக் காண்கிறார். இந்த நிலையில் உள்ள பெண்கள் பெரும்பாலும் கணிசமாகக் குறைவான கை சக்தியைக் கொண்டுள்ளனர், பெரும்பாலான வலி வகைகளில் சராசரியாக 30% குறைவு. அழுத்தமான வெட்டு சக்திகளும் காலப்போக்கில் மூட்டுக்கு சேதம் விளைவிக்கும், மேலும் அணிய வழிவகுக்கும். மூட்டு காப்ஸ்யூல், மூட்டுக்கு சுற்றியுள்ள ஸ்லீவ் மற்றும் இழைகள் அவற்றின் ஸ்திரத்தன்மையை இழக்கும்போது, எலும்புகள் நகர்கின்றன. இந்த மாற்றம் வலி மற்றும் வரையறுக்கப்பட்ட செயல்பாட்டை உருவாக்குகிறது, இது உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளரைப் பார்க்க உங்களைக் கொண்டுவருகிறது.

## நாம் என்ன செய்ய முடியும்

உங்கள் பயணம் பெரும்பாலும் சுய மேலாண்மை மற்றும் உடற்கூறியல் சிகிச்சையுடன் தொடங்குகிறது. உங்களுக்கு ஒரு இறுக்கமான விரல் இருந்தால், மூட்டு அழற்சியுடன் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட நோயாளிகளில் வளைவு ஒப்பந்தங்களை சரிசெய்ய தொடர் casting ஒரு பயனுள்ள முறையாகும். இந்த செயல்முறை அறுவை சிகிச்சை இல்லாமல் இயக்கத்தை மீண்டும் பெற உதவுகிறது. உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் மூட்டு நெகிழ்வாக வைத்திருக்க பயிற்சிகளை பரிந்துரைக்கலாம். மேலும் ஆக்கிரமிப்பு நடவடிக்கைகளை கருத்தில் கொள்வதற்கு முன்பு இந்த அறுவை சிகிச்சை அல்லாத விருப்பங்களுக்கு நியாயமான வாய்ப்பை வழங்க வேண்டும்.

எளிய பராமரிப்பு போதுமானதாக இல்லாவிட்டால், உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் மருத்துவ நிர்வாகத்தைப் பற்றி விவாதிக்கலாம். இந்த மூட்டுக்கான குறிப்பிட்ட மருந்து

பெயர்கள் அல்லது ஊசி வகைகளை ஆதாரங்கள் விவரிப்பதில்லை என்றாலும், வலி நிவாரணம் ஒரு முதன்மை குறிக்கோள் என்பதை இது உறுதிப்படுத்துகிறது. சிலருக்கு, செயல்பாட்டை பராமரிப்பதற்காக அறிகுறிகளை நிர்வகிப்பதில் கவனம் செலுத்துகிறது. மூட்டுவலி செயல்பாட்டு வலியைக் குறைக்கும் என்றால், உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் TACTYS புரோதெசிஸ் போன்ற குறிப்பிட்ட அறுவை சிகிச்சை விருப்பங்களை விதிவிலக்காகக் கருத்தில் கொள்ளலாம். இருப்பினும், பலருக்கு, அசௌகரியத்தை நிர்வகிக்கும் போது மூட்டு நன்றாக வேலை செய்வதில் கவனம் செலுத்துகிறது.

கன்சர்வேடிவ் பராமரிப்பு அதன் வரம்பை எட்டும்போது, அறுவை சிகிச்சை ஒரு நம்பகமான விருப்பமாக மாறும். சரியான மருத்துவ அமைப்பைக் கொடுத்தால், அறிகுறியுள்ள மூட்டுவலிக்கு அருகிலுள்ள இண்டர்ஃபாலஞ்சல் கூட்டு உள்வைப்பு ஆர்த்தோபிளாஸ்டிசி ஒரு நல்ல மற்றும் நம்பகமான தேர்வாகும். இந்த நடைமுறை நம்பகமான, நீண்டகால வலி நிவாரணத்தையும் செயல்பாட்டை பராமரிப்பையும் வழங்க முடியும். இந்த அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு 8 வாரங்களுக்குப் பிறகு பெரும்பாலான நோயாளிகள் வேலைக்குத் திரும்புகிறார்கள். கூட்டு நன்றாக உணரக்கூடும் என்றாலும், சில உள்வைப்புகளுடன் காலப்போக்கில் இயக்க வரம்பு மோசமடையக்கூடும் என்று உங்களுக்கு அறிவுறுத்தப்பட வேண்டும். உங்கள் குறிப்பிட்ட விரலுக்கு இது சரியான படியாக இருக்கிறதா என்பதை தீர்மானிக்க உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் உங்களுக்கு உதவுவார்.

## யாரையாவது எப்போது பார்க்க வேண்டும்

உங்கள் விரலில் பலவீனம், நிலையற்ற தன்மை அல்லது பூட்டுதல் ஏற்பட்டால் உதவியை நாடுங்கள். உங்கள் தூக்கத்திலோ அல்லது வேலையிலோ அறிகுறிகள் தலையிட்டால் உங்கள் மருத்துவரைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். உங்கள் நிலை திடீரென மோசமடைவதை நீங்கள் கவனித்தால் ஆலோசனையையும் பெற வேண்டும். காலப்போக்கில் உங்கள் இயக்க வரம்பு மோசமடையக்கூடும் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். உங்களுக்கு நீரிழிவு நோய் இருந்தால், அறுவை சிகிச்சையை கருத்தில் கொள்வதற்கு முன்பு சிக்கல்களின் அதிக ஆபத்து குறித்து உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளரிடம் விவாதிக்கவும்.