

Remplir நரம்பு மடக்குதல்

சரிசெய்யப்பட்ட நரம்பை பாதுகாக்கும் ஒரு கொலாஜன் மடக்குதல்.

Kieran Hirpara © 2024



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

நீங்கள் என்ன உணர்கிறீர்கள்

உங்கள் முழங்காலில் வலி அல்லது நமைச்சலை நீங்கள் கவனிக்கலாம், குறிப்பாக உங்கள் கை நீண்ட நேரம் வளைந்திருக்கும்போது. உங்கள் முழங்காலை உங்கள் தலையணையின் கீழ் வைத்து தூங்கும்போது இது பெரும்பாலும் இரவில் நிகழ்கிறது. நீங்கள் ஒரு மயக்கமான கையுடன் எழுந்திருக்கலாம் அல்லது உங்கள் கை வழக்கத்தை விட அடிக்கடி “தூங்கிவிட்டதாக” உணரலாம்.

நரம்பு எரிச்சலடைந்தால் அன்றாட பணிகள் கடினமாகிவிடும். உங்கள் முதுகுக்குப் பின்னால் ஒரு பிராவைப் பிணைக்க அல்லது உங்கள் சட்டைக்குள் நுழைவது கூர்மையான வலி அல்லது பலவீனத்தை ஏற்படுத்தக்கூடும். பொருட்களை தூக்குவது அல்லது உங்கள் கையை ஒரு பக்கமாக நீட்டுவது அறிகுறிகளை அதிகரிக்கச் செய்யலாம். விஷயங்களை உறுதியாகப் பிடிப்பது கடினம் அல்லது உங்கள் கை தந்திரமாக இருப்பதைப் போல உணரலாம்.

உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் நரம்பு மடக்குதலுடன் இணைந்து இரண்டாம் நிலை அழுத்தமின்மையை பரிந்துரைக்கலாம். இந்த அணுகுமுறை மீண்டும் வரும் அறிகுறிகளைக் கொண்ட நோயாளிகளுக்கு பாதுகாப்பானது மற்றும் பயனுள்ளதாக இருக்கும். மடக்குதல் கூடுதல் வடு திசுக்களைக் குறைக்கும்போது, இது வழக்கமான பழுதுபார்ப்புடன் ஒப்பிடும்போது நரம்பு எவ்வளவு விரைவாக புத்துயிர் பெறுகிறது அல்லது செயல்பாட்டை மேம்படுத்துகிறது என்பதை மாற்றாது. சில கிராஃப்ட் விருப்பங்களுடன் முன்கூட்டியே நிவாரணத்தை நீங்கள் கவனிக்கலாம், ஆனால் முழுமையான மீட்பு நேரம் எடுக்கும்.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

உங்கள் நரம்புகள் மின்சார கம்பிகளைப் போன்றவை. அவை பாதுகாப்பான தனிமைப்படுத்தலில் மூடப்பட்டிருக்கும். ஒரு நரம்பு வெட்டப்பட்டால் அல்லது நீட்டப்பட்டால், நரம்பு திசுக்களை உருவாக்குவதன் மூலம் உடல் அதை குணப்படுத்த முயற்சிக்கிறது. இந்த நரம்பு திசு சமிக்ஞைகள் பயணிப்பதைத் தடுக்கலாம், இதனால் நீங்கள் மயக்கம் அல்லது பலவீனமாக இருப்பீர்கள். சில சந்தர்ப்பங்களில், 3 சென்டிமீட்டர் அல்லது அதற்கும் குறைவான இடைவெளி போன்றவை, உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் இடைவெளியைக் குறைக்க கொலாஜன் செய்யப்பட்ட ஒரு சிறப்பு குழாயைப் பயன்படுத்தலாம். இந்த குழாய் ஒரு சுரங்கப்பாதை போல செயல்படுகிறது, நரம்பு இழைகளை உங்கள் உடலின் மற்றொரு பகுதியிலிருந்து திசுக்களை எடுக்க வேண்டிய அவசியமின்றி மீண்டும் இணைக்க வழிநடத்துகிறது.

பெரிய அல்லது சிக்கலான நரம்பு காயங்களுக்கு, உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் அதற்கு பதிலாக நன்கொடையாளர் நரம்பின் ஒரு பகுதியை பயன்படுத்தலாம். இது பெரிய இடைவெளிகளில் இயக்கத்தை மீட்டெடுப்பதற்கான சிறந்த விருப்பமாக கருதப்படுகிறது. உங்கள் விரல்களில் உணர்வதற்கு கொலாஜன் குழாய்கள் நன்றாக வேலை செய்யும் போது, நன்கொடையாளர் நரம்பு தசை வலிமையை மீட்டெடுப்பதில் பெரும்பாலும் சிறந்தது. காலப்போக்கில், உடல் இந்த பொருட்களை ஒரு மெல்லிய அடுக்கில் மடக்குகிறது, இது ஒரு வெட்டுக்கு சுற்றி ஒரு பிணைப்பை எப்படி மடக்குகிறது என்பதைப் போன்றது.

சில நேரங்களில், உடலின் குணப்படுத்தும் செயல்முறை அதிகமான வடுக்களை உருவாக்குகிறது, இது வலி அல்லது கடினத்தன்மையை ஏற்படுத்தும். இந்த சந்தர்ப்பங்களில், உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் அந்த வடுக்களைக் குறைக்க பன்றி திசுக்களிலிருந்து தயாரிக்கப்பட்ட ஒரு போர்த்தலைப் பயன்படுத்தலாம். இந்த போர்த்தல் நரம்பு குணமடைய உதவுகிறது, ஆனால் பழுதுபார்க்கும் வேகத்தை மேம்படுத்தாமல், ஆனால் இது பகுதியை சுத்தமாகவும் அமைதியாகவும் வைத்திருக்கிறது, இதனால் உங்கள் உடல் அதன் சிறந்த வேலையைச் செய்ய முடியும்.

நாம் என்ன செய்ய முடியும்

உங்கள் பயணம் பொதுவாக சுய மேலாண்மை மற்றும் இயற்பியல் சிகிச்சையுடன் தொடங்குகிறது. உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் உங்கள் மூட்டு நகரும் மற்றும் இறுக்கம் குறைக்க பயிற்சிகளை பரிந்துரைக்கலாம். நீங்கள் ஒரு இயற்பியல் சிகிச்சையாளருடன் இணைந்து நரம்பைச் சுற்றியுள்ள தசைகளை வலுப்படுத்த வேலை செய்வீர்கள். இந்த அணுகுமுறை அறுவை சிகிச்சை இல்லாமல் அழுத்தத்தை குறைப்பதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது. மற்ற நடவடிக்கைகளை கருத்தில் கொள்வதற்கு முன்பு இந்த திட்டத்திற்கு ஒரு நியாயமான வாய்ப்பை வழங்க வேண்டும்.

வலி நீடித்தால், உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் மருத்துவ சிகிச்சையை பரிந்துரைக்கலாம். இது வலி மருந்துகள் அல்லது அழற்சி எதிர்ப்பு மருந்துகளை உள்ளடக்கியிருக்கலாம். சில சந்தர்ப்பங்களில், கோர்டிசோன், ஹைலூரோனிக் அமிலம் அல்லது பிஆர்பி போன்ற ஊசிகள் வழங்கப்படலாம். இந்த ஊசிகள் வீக்கத்தை குறைத்து

நரம்பை அமைதிப்படுத்தும். அவை வழங்கும் நிவாரணம் மாறுபடும், ஆனால் குணமடையும் வரை இடைவெளியைக் குறைக்க அவை பெரும்பாலும் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

உங்கள் நோய் அறிகுறிகள் மேம்படவில்லை என்றால் அல்லது நரம்பு இடைவெளி எளிமையான பழுதுபார்ப்புக்கு மிகப் பெரியதாக இருந்தால், அறுவை சிகிச்சை பரிசீலிக்கப்படும். இந்த அறுவை சிகிச்சை நரம்பில் உள்ள இடைவெளியை மூடுவதற்கு ஒரு நரம்பு மடக்குதல் அல்லது ஒரு நரம்பு குழாயைப் பயன்படுத்துவதை உள்ளடக்கியிருக்கலாம். நேரடி பழுதுபார்ப்பு சாத்தியமில்லாதபோது நரம்பை தானாகவே குணப்படுத்த இந்த கருவிகள் உதவுகின்றன.

யாரையாவது எப்போது பார்க்க வேண்டும்

உங்கள் கையில் பலவீனம் அல்லது நிலையற்ற தன்மை இருப்பதை நீங்கள் கவனித்தால் ஒரு நிபுணர் மதிப்பாய்வைக் கேளுங்கள். உங்கள் மூட்டு பூட்டப்பட்டால் அல்லது வழிவகுத்தால் உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளரைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். உங்கள் தூக்கத்திலோ அல்லது வேலையிலோ அறிகுறிகள் தலையிட்டால் உதவியை நாடுங்கள். உங்கள் நிலைமை திடீரென மோசமடைந்தால் நீங்கள் கவனிப்பைப் பெற வேண்டும். இந்த அறிகுறிகள் நரம்பு மடக்குதலுடன் இணைந்த இரண்டாம் நிலை அழுத்தமின்மை போன்ற மேலதிக சிகிச்சையின் தேவையைக் குறிக்கலாம். 3 சென்டிமீட்டர் அல்லது அதற்கும் குறைவான இடைவெளியைக் குறைக்க உங்களுக்கு ஒரு நரம்பு குழாய் தேவையான பதை உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் சரிபார்க்கும்.