

சஜிட்டல் பேண்ட் உடைப்பு (பாக்ஸர்ஸ் முழங்கை)



சஜிட்டல் பேண்ட் முறிவு ('பாக்ஸர் முழங்கை'): முழங்கை துண்டின் மீது நீட்டிப்பு இடுப்பை மையப்படுத்தும் இசைக்குழு, இடுப்பை ஒரு பக்கமாக நழுவ அனுமதிக்கிறது.

Kieran Hirpara © 2024

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

நீங்கள் என்ன உணர்கிறீர்கள்

உங்கள் விரல்களில் ஒன்றின் அடிப்பகுதியில் உள்ள முட்டி (பெரும்பாலும் நடுத்தர விரல்) வலிக்கிறது, சிறிது வீக்கம், மற்றும் ஏதாவது வழி நகரும் இல்லை அது இருக்க வேண்டும். கிளாசிக் அறிகுறி ஒரு உணர்வு உள்ளது நீங்கள் விரலை வளைத்து நேராக வைக்கும்போது விரல் முட்டி நொறுங்குகிறது அல்லது பக்கவாட்டாக குதிக்கிறது. நீங்கள் விரல் சிறிய விரல் பக்க நோக்கி சற்று நகர்கிறது கவனிக்க கூடும், மற்றும் அது ஒரு வளைந்த இருந்து தன்னை நேராக விரல் பெற கடினம் என்று நிலை, யாராவது மெதுவாக நீங்கள் அதை சரிசெய்யும் போது, அது நடத்த முடியும் என்றாலும் அங்கு.

பலர் முதன்முதலில் இதை உணர்கிறார்கள். சுவர், அல்லது சண்டையில்), அதனால்தான் இந்த காயம் "பாக்ஸர் முழங்கை" என்று அழைக்கப்படுகிறது. ஆனால் இது மிகவும் சிறிய இயக்கங்களுடனும் நிகழலாம், வலுவாக அசைப்பது போன்றவை ஒரு விரல் நேராக, அல்லது அது படிப்படியாக ஊடுருவ முடியும் ஒவ்வொரு முறையும் நீங்கள் பயன்படுத்தும் போது வலி மிகுந்த கிளிக் அல்லது பிடிப்பு ஏற்படலாம். கை.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

ஒவ்வொரு முழங்காலின் பின்புறத்திலும், சரிசெய்யும் (நீட்டிக்கும்) தண்டு கீழே செல்கிறது விரலின் நடுப்பகுதி ஒரு குழியில் உள்ள கம்பி போன்றது. என்று அழைக்கப்படும் **சாகிட்டல்**

பட்டைகள் இருபுறமும் உட்கார்ந்து அந்த இடுப்பைப் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள் கட்டைவிரல் மேல் மேல் மையப்படுத்தப்பட்ட. கட்டைவிரல் பக்கத்தில் ஸ்லிங் முக்கியமான ஒன்று.

(ஒரு குத்து, திடீரென வலுவான நீடித்த மூட்டு வீக்கம், அல்லது நீண்டகால மூட்டு வீக்கம்) இடத்தில் மற்றும் இடையே பள்ளத்தாக்கில் முழங்கை மேல் இருந்து சரிகிறது எலும்புகள், சிறிய விரல் பக்க நோக்கி. ஏனெனில் இடுப்பு இப்போது உட்கார்ந்து மேலே விட பக்கத்தில், அது நேராக விரல் இழுக்க முடியாது திறம்பட ஒரு முழுமையாக வளைந்த நிலையில் இருந்து, அது முன்னும் பின்னுமாக snaps விரல் நகர்வுகள். அந்த நழுவுதல், நொறுக்கி, மற்றும் பலவீனம் நேராக்கல் முழு பிரச்சனையும் சுருக்கமாக.

நாம் என்ன செய்ய முடியும்

நல்ல செய்தி என்னவென்றால், ** இது ஆரம்பத்தில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டால், இது பெரும்பாலும் குணமடைகிறது அறுவை சிகிச்சை* தன்னை.

அறுவை சிகிச்சை அல்லாத அறுவை சிகிச்சை. மிகவும் பொதுவான சிகிச்சை ஒரு சிறிய, வழக்கமான காயமடைந்த முழங்கை மிகவும் வளைந்து போது விட்டு வைத்திருக்கும் ஸ்பிளின்ட் மற்ற விரல்கள், மற்றும் விரல் மூட்டுகள் வெளியே, சாதாரணமாக நகர்த்த இலவசம். ஒரு நேர்த்தியான பதிப்பு, சில நேரங்களில் ஒரு **ஓப்பீட்டு-நடவடிக்கை அல்லது "யோக்" ஸ்பிளின்ட்**, வெறுமனே காயமடைந்த விரல் அதன் அண்டை விட ஒரு தொடு உயர்வாக வைத்திருக்கிறது, இது நீங்கள் கையை தொடர்ந்து பயன்படுத்தும் போது இடுப்பை மையமாக வைத்திருக்கும். ஆறு முதல் எட்டு வாரங்கள் வரை அணியப்படுகிறது. காயம், இது பெரும்பாலான மக்களுக்கு நன்றாக வேலை செய்கிறது.

அறுவை சிகிச்சை. காயம் காண்பிக்கப்படும் போது பழையதாக இருந்தால், அது குடியேறவில்லை, அல்லது இடுப்பு முற்றிலுமாக வெளியேறினால், அறுவை சிகிச்சை விஷயங்களை சரி. அறுவை சிகிச்சை அல்லது நேரடியாக கிழிந்த ஸ்லிங் சரிசெய்கிறது அதை மீண்டும் உருவாக்குவதற்கு அருகில் உள்ள இடுப்புப் பகுதியைப் பயன்படுத்தி அதை மீண்டும் உருவாக்குகிறது. அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு விரல் பாதுகாக்கப்படுகிறது இது குணமடையும் வரை ஒரு காலத்திற்கு ஒரு அடுப்பில்.

எதிர்பார்ப்பது என்ன

ஆரம்பகால காயங்களுக்கான சிகிச்சையானது, நல்ல தோற்றத்தை அளிக்கிறது: நின்றுவிடுகிறது, விரல் மீண்டும் சாதாரணமாக செங்குத்தாகிறது, பெரும்பாலான மக்கள் கை முழு பயன்பாடு. அது பொறுமை கேட்கிறதுஃ ஸ்பிளின்ட் அணியப்படுகிறது பல வாரங்கள், மற்றும் மிக விரைவில் கை மிகவும் கடினமாக தள்ளுவதன் இடுப்பு நழுவ விடலாம் மீண்டும் கயிறு குணமடையும் முன்.

அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படும் காயங்களுக்கு (பொதுவாக பழைய அல்லது கடுமையானவை), சரிசெய்தல் அல்லது புனரமைப்பு பொதுவாக இடமாற்றத்தை நிறுத்துவதில் நம்பகமானது மற்றும் மென்மையான இயக்கம் மீட்டெடுக்கும், பின்பு ஸ்பிளின்டிங் மற்றும் கை குத்துச்சண்டை வீரர்கள், தற்காப்பு கலைஞர்கள் மற்றும் பிற

விளையாட்டு வீரர்கள் வழக்கமாக தங்கள் விளையாட்டுக்குத் திரும்பலாம், ஆனால் கை குணமடைய நேரம் தேவை சரியான முறையில் முதலில் பிரச்சினையைத் தவிர்க்க நேராகத் திரும்புவதைத் தவிர்க்கவும்.

யாரையாவது எப்போது பார்க்க வேண்டும்

- நீங்கள் வளைத்து நிமிர்ந்து நிற்கும் போது நடுங்கும், கிளிக் செய்யும் அல்லது பிடிக்கும் ஒரு முழங்கை விரல், குறிப்பாக ஒரு குத்து அல்லது வலுவான இயக்கத்திற்குப் பிறகுஃ அதைப் பாருங்கள் முன்கூட்டியே, ஏனென்றால் முன்கூட்டியே அறுவை சிகிச்சை செய்வது தான் வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்துகிறது.
- ஒரு விரலை வளைந்த நிலையில் இருந்து தனியாக நிமிர்ந்து செல்வதில் சிரமம், அல்லது விரல் சிறு விரல் பக்கமாக நகர்கிறது.
- ஒரு முழங்காலில் தொடர்ச்சியான வலி மற்றும் வீக்கம் குறையவில்லை, அல்லது இடுப்பு "சரியான இடத்தில் இல்லை" என்ற உணர்வு.
- ஒரு குத்துச்சண்டை வீரர் அல்லது தற்காப்பு கலைஞரின் முழங்கால் காயம்: இந்த காயங்கள் எளிதாக விளையாட மற்றும் எளிதாக மிஸ், அவர்கள் சிகிச்சை போது சிறப்பாக செய்ய விரைவில் பின்னர் விட.