

விரலின் சுவான்-கழுத்து சிதைவு

சுவான்-கழுத்து சிதைவு: நடுத்தர மூட்டு (பிஐபி) அதிக நீட்டிப்புடன் விரல் நுனி (டிஐபி) கீழே வளைந்து விரலுக்கு அதன் சுவன்-கழுத்து வடிவத்தை அளிக்கிறது.

Abdulaziz Alkanderi / Wikimedia Commons, CC BY-SA 3.0



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

நீங்கள் என்ன உணர்கிறீர்கள்

நீங்கள் உங்கள் விரல்கள் ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட ஒரு ஒற்றைப்படை எடுத்து என்று கவனித்திருக்கலாம் விரலின் நடுத்தர மூட்டு (நடுவில் உள்ள பெரிய முழங்கை, கீழே உள்ள ஒன்று) பின்புறமாக வளைகிறது அதனால் விரல் சற்று தெரிகிறது வளைந்த அல்லது “கழுகு போன்றது”, விரல் நகத்திற்கு அருகிலுள்ள சிறிய மூட்டு கீழே விழுகிறது முன்னோக்கி. பக்கத்தில், விரல் ஒரு ஆழமற்ற சிக்-சாக் செய்கிறது.

ஆரம்பத்தில் இது ஒரு வலியை விட ஒரு தொந்தரவாக இருக்கலாம்ஃ விரல் போன்ற உணர்வு முடியும் நீங்கள் அதை வளைக்க முயற்சிக்கும்போது அது “ சிக்கிக்கொள்கிறது ” அல்லது நொறுங்குகிறது. மென்மையான குத்து அல்லது சிறிய பொருட்களைப் பிடித்தல். அது இன்னும் நிலையானதாக மாறும்போது, விரல் அது பயன்படுத்தப்படும் வழி இனி நேராக அல்லது சுருட்டை, மற்றும் தினசரி பணிகளை (செய்யும் பொத்தான்களை அழுத்துவது, நாணயங்களை எடுப்பது, பேனாவைப் பிடிப்பது போன்றவை) கடினமானதாகவும், சோர்வாகவும் இருக்கும். மக்கள் முதலில் அதை கவனிக்க ஏனெனில் விரல் அவர்கள் அடைய போது பிடிக்கிறது ஒரு பாக்கெட் அல்லது கையுறை.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

உங்கள் விரலில் உள்ள இழைகள் மற்றும் சிறிய சரங்களைக் கொண்ட ஒரு புத்திசாலித்தனமான அமைப்பு ஒவ்வொரு மூட்டுக்கும் மேல், கீழ் மற்றும் பக்கங்களில் ஓடுகிறது. PIP கூட்டு) வழக்கமாக பின்னோக்கி வளைந்து இருந்து ஒரு கடினமான சிறிய அதன் கை பக்கத்தில் இழைகள் என்று **வான்வழித் தட்டு**, மற்றும் இடுப்புப் பட்டைகள் மூலம் விரலின் இருபுறமும் அமர்ந்திருக்கும்.

சிவன்-கழுத்து சிதைவில் அந்த சமநிலை இழக்கப்படுகிறது. தளர்வான, அல்லது பக்க இழைகள் (பக்க பட்டைகள்) மூட்டு, நடுத்தர மூட்டு hyperextension மீண்டும் இழுக்கப்படுகிறது, மற்றும் தண்டுகள் அனைத்தும் இணைக்கப்பட்டுள்ளன, விரலின் முனை ஒரு சாய்வில் இழுக்கப்படுகிறது. இரண்டு ஒன்றாக செல்ல.

சமநிலை தோல்வியடைய பல காரணங்கள் உள்ளன. சில நேரங்களில் அது தொடங்குகிறது விரல் நுனியில்: **மல்லி விரல்** (ஒரு விரல் நுனியை இடுப்பு காயம்) இடுப்புகளின் இழுவை மாற்றி, மெதுவாக நடுப்பகுதியை அடிக்கடி அது இயக்கப்படுகிறது **அழற்சிக் கீல்வாதம்**, குறிப்பாக **ருமடோயிட் கீல்வாதம்**, இது இழைகளை நீட்டி, பலவீனப்படுத்துகிறது. தளர்வான மூட்டுகள், பழைய காயங்கள், அல்லது அதிகரிக்கும் நிலைமைகள் தசை இறுக்கம். காரணி எதுவாக இருந்தாலும், இறுதி விளைவு ஒன்றே அடையாளம் காணக்கூடிய வடிவம்.

நாம் என்ன செய்ய முடியும்

சரியான சிகிச்சை விரல் இன்னும் எவ்வளவு நெகிழ்வானது என்பதைப் பொறுத்தது அது ஓட்டுநர், எனவே முதல் படி எப்போதும் ஒரு சரியான கை மதிப்பீடு மற்றும் எந்தவொரு அடிப்படை கீல்வாதம் சிகிச்சை.

விரல் இன்னும் மென்மையாக இருந்தால் மற்றும் கூட்டு நேராக மற்றும் வளைந்து முடியும் இலவசமாக, நாம் அடிக்கடி அறுவை சிகிச்சை இல்லாமல் தொடங்க. ஒரு சிறிய, தனிப்பயன் ** எட்டு எண்ணிக்கை ஸ்பிளின்ட்** (சில நேரங்களில் ஒரு நேர்த்தியான வெள்ளி மோதிர பாணி ஸ்பிளின்ட்) நடுவில் அமர்ந்திருக்கிறது கூட்டு மற்றும் அமைதியாக பின்னோக்கி வளைவு தடுக்கிறது இன்னும் விரல் அனுமதிக்கும் போது பல மக்கள் இந்த வழியில் மிகவும் நன்றாக நிர்வகிக்க, மற்றும் கை சிகிச்சை நகரும் மூட்டுகள்.

ஸ்பிளின்ட் போதுமானதாக இல்லை என்றால், அல்லது விரல் சிக்கிக்கொண்டால், அறுவை சிகிச்சை செய்யலாம் பல நன்கு நிறுவப்பட்ட விருப்பங்கள் உள்ளன, உங்கள் தேவைகளை பொருத்த தேர்வு விரல்: நடுத்தர மூட்டு உங்கள் சொந்த தசைகளில் ஒன்றின் ஸ்லிப் மூலம் மீண்டும் இணைக்கப்படுகிறது எனவே அது இனி பின்னோக்கி (ஒரு **பத்துப்பகுதி**); தளர்வான கைப்பையை பக்கத்தில் இழை; அல்லது அவர்கள் எங்கே பின்னால் ஒதுங்கியது பக்க இழைகள் நகரும் கூட்டு மேற்பரப்பில் தன்னை அணிந்து மற்றும் இறுக்கமான இருந்தால் (பொதுவாக நீண்டகால கீல்வாதம்) நாம் அதற்கு பதிலாக ஒரு நல்ல வேலை நிலை அல்லது, தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட சந்தர்ப்பங்களில், அதை மாற்றவும்.

எதிர்பார்ப்பது என்ன

ஆரம்பத்தில் பிடிபட்டால், விரல் இன்னும் நெகிழ்வானதாக இருக்கும்போது, எதிர்பார்ப்பு நன்றாக இருக்கும்; ஒரு ஸ்பிளின்ட் அல்லது ஒரு மறுசீரமைப்பு நடவடிக்கை மிகவும் பயனுள்ள, மென்மையான விரல். மூட்டு எவ்வளவு இறுக்கமாகவும், கீல்வாதமாகவும் மாறுகிறதோ, விருப்பங்கள், இது சரியாக ஏன் அது விரல் அமைக்கிறது முன் பார்க்க மதிப்புள்ள இது ஒரு நிலை.

அறுவை சிகிச்சைக்கு உட்படுத்தப்பட்டால், ஒரு ஸ்பிளெண்டில் மாதவிடாய் மற்றும் கை சிகிச்சையை எதிர்பார்க்கலாம் பின்னர் விரல் மறுபயிற்சி மற்றும் பழுது பாதுகாக்க; இந்த மறுவாழ்வு ஒரு உண்மையான முடிவின் ஒரு பகுதியாக, ஒரு விருப்ப கூடுதல் அல்ல. உங்கள் ருமாதோலஜி குழுவோடு நன்றாகக் கட்டுப்படுத்தி வைத்திருப்பது நோய்க்கான காரணத்தை பாதுகாக்கிறது மற்ற விரல்கள் அதே வழியில் செல்லும்.

யாரையாவது எப்போது பார்க்க வேண்டும்

- அ விரல் நுனியைத் தொங்கவிடுகிறது மற்றும் ஒரு தட்டுதல் அல்லது பிறகு முழுமையாக நேராக முடியாது இந்த முன்கூட்டியே சிகிச்சை சுவன்-கழுத்து பின்னர்.
- ஒரு விரல் அது தொடங்குகிறது நடுத்தர இணைப்பில் வளைவு பின்னோக்கி, அல்லது நீங்கள் அதை வளைக்கும்போது, அது பிடித்து, நொறுங்கி அல்லது பூட்டப்படும்.
- அதிகரிக்கும் கடினத்தன்மை, அல்லது இனி ஒரு மென்மையான குத்து செய்ய ஒரு விரல்.
- அறியப்பட்டவை ருமாதோயிட் அல்லது அழற்சி மூட்டுவலி விரல்களின் வடிவத்தை மாற்றும்: மாறுபாடு சரிசெய்யப்படுவதற்கு முன்னர் மறுபரிசீலனை செய்ய வேண்டியது அவசியம்.