

கை தண்டு மற்றும் நரம்பு காயங்கள்

கைப்பையின் பக்கத்தில் உள்ள தசைகள் மற்றும் நரம்புகள் சருமத்திற்கு நெருக்கமான குறுகிய சேனல்களில் அமைந்துள்ளன. வெட்டுக்கள் மற்றும் வெட்டுக்கள் பெரும்பாலும் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட கட்டமைப்புகளை உள்ளடக்குகின்றன.

Kieran Hirpara © ① ④ 4.0



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

நீங்கள் என்ன உணர்கிறீர்கள்

உங்கள் கையில் அல்லது மணிக்கட்டில் வலி, மயக்கம் அல்லது பலவீனம் இருப்பதை நீங்கள் கவனிக்கலாம். இது பெரும்பாலும் காயத்திற்குப் பிறகு நிகழ்கிறது. நீங்கள் துப்பாக்கிச் சூடு போன்ற ஒரு பாலிஸ்டிக் காயம் அடைந்திருந்தால், எலும்பு முறிவு இருப்பது நரம்புகள் மற்றும் தசைகள் இரண்டும் சேதமடையும் வாய்ப்பை அதிகரிக்கிறது. இந்த கலவையானது நீண்டகால இயலாமைக்கான அபாயத்தை அதிகரிக்கிறது. நரம்பு காயம் ஏற்பட்ட இடத்திற்கு அருகில் ஒரு வலிமையான கட்டி இருப்பதையும் நீங்கள் உணரலாம். இது ஒரு நியூரோமா என்று அழைக்கப்படுகிறது. இது மிகவும் சங்கடமாக இருக்கும் மற்றும் அன்றாட பணிகளை கடினமாக்குகிறது.

எளிய இயக்கங்கள் கடினமாகிவிடும். நீங்கள் பொருட்களைப் பிடிக்க போராடலாம், ஒரு பிராவைப் பிடிக்க உங்கள் முதுகுக்குப் பின்னால் அடையலாம் அல்லது ஒரு சட்டைக்குள் நுழையலாம். உங்களுக்கு ஒரு தூண்டுதல் கட்டைவிரல் இருந்தால், நீங்கள் அதை நேராகச் செய்ய முயற்சிக்கும்போது உங்கள் விரல் பூட்டப்படலாம் அல்லது சிக்கிக் கொள்ளலாம். இது குழந்தைகளில் பொதுவானது, ஆனால் எந்த வயதிலும் ஏற்படலாம். வலி பெரும்பாலும் செயல்பாட்டிற்குப் பிறகு அல்லது காலையில் நீங்கள் முதலில் எழுந்திருக்கும்போது வெடிக்கும். வலிக்கும் பக்கத்தில் தூங்குவது உங்களுக்கு கடினமாக இருக்கலாம்.

உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் நரம்பு சேதத்தின் அறிகுறிகளைத் தேடுவார். சரிசெய்யப்பட்ட நரம்புகளில் 24% மட்டுமே காயம் ஏற்படுவதற்கு முந்தைய மதிப்பீட்டு நிலைகளுக்கு நெருக்கமான அல்லது அதற்கு சமமான உணர்வு மீட்பு பெறுகிறது. இதன் பொருள் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகும் உணர்வு முழுமையாக திரும்புவதை நீங்கள்

உணரக்கூடாது என்பதாகும். நீங்கள் ஒன்பது சென்டிமீட்டர் அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட குறைபாட்டைக் கொண்ட உயர் கதிரியக்க நரம்பு காயம் இருந்தால், நேரம் முக்கியமானது. தசை மாற்றுவதற்கு முன் நரம்பு புனரமைப்புக்கான முயற்சி 8 மாதங்களுக்குள் சுட்டிக்காட்டப்பட்டதாகத் தெரிகிறது. சரிசெய்தல் சாத்தியமில்லை என்றால், தசை மாற்றுவது செயல்பாட்டை மீட்டெடுக்க ஒரு பயனுள்ள விருப்பமாகும்.

கை மற்றும் மணிக்கட்டுகளின் டெண்டினோபதிகள் பொதுவானவை. பயன்பாட்டின் மூலம் மோசமடையும் வலி அல்லது கடினத்தன்மையை நீங்கள் உணரலாம். அறுவை சிகிச்சை மற்றும் அறுவை சிகிச்சை மேலாண்மை ஆகிய இரண்டையும் மேம்படுத்துவதன் மூலம் பெரும்பாலான மக்களுக்கு சிகிச்சை ஒத்ததாகும். நரம்பு காயம் ஏற்படக்கூடிய காயம் முறை இருந்தால், உடனடி மேல் உறுப்பு நிபுணரிடம் பரிந்துரைப்பது முடிவுகளை மேம்படுத்துவது முக்கியம். அறிகுறிகள் தங்களைத் தாங்களே தீர்க்கும் வரை காத்திருக்க வேண்டாம். முன்கூட்டிய கவனிப்பு மேலும் சிக்கல்களைத் தடுக்க உதவுகிறது மற்றும் சிறந்த மீட்பை ஆதரிக்கிறது.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

உங்கள் கை ஒரு சிக்கலான தசைகள் மற்றும் நரம்புகளின் அமைப்பை நம்பியுள்ளது, அவை சரியான ஒத்திசைவில் வேலை செய்கின்றன. தசைகள் உங்கள் தசைகளை உங்கள் எலும்புகளுடன் இணைக்கும் வலுவான கயிறுகளைப் போன்றவை, அவை பொருட்களைப் பிடிக்கவும் விடுவிக்கவும் உங்களை அனுமதிக்கின்றன. நரம்புகள் மின்சார கம்பிகளாக செயல்படுகின்றன, உங்கள் மூளையிலிருந்து சமிக்கைகளை அனுப்புகின்றன, அவை அந்த தசைகளை எப்போது, எப்படி நகர்த்த வேண்டும் என்று கூறுகின்றன. இந்த கட்டமைப்புகள் காயமடைந்தால், தொடர்பு உடைந்து, இயந்திர இணைப்பு பலவீனமடைகிறது.

பல சந்தர்ப்பங்களில், உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் ஒரு இடுப்பு மாற்றத்தை பரிந்துரைக்கலாம். இந்த நடைமுறை சேதமடைந்த அல்லது இனி வேலை செய்யாத ஒன்றை மாற்றுவதற்கு ஒரு ஆரோக்கியமான இடுப்பை நகர்த்துகிறது. அசல் நரம்பை சரிசெய்வது பயனுள்ள செயல்பாட்டை மீட்டெடுக்காதபோது அல்லது நரம்பு காயம் நேரடியாக சரிசெய்ய முடியாத அளவுக்கு கடுமையானதாக இருக்கும்போது இது ஒரு பயனுள்ள விருப்பமாகும். இந்த "கயிறுகளை" மாற்றுவதன் மூலம், உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் உங்கள் கட்டைவிரலை நீட்டுவது அல்லது பொருட்களைப் பிடிப்பது போன்ற அத்தியாவசிய இயக்கங்களை மீட்டெடுக்க முடியும். இந்த அணுகுமுறை பெரும்பாலும் நரம்பு தானாகவே குணமடையும் வரை காத்திருப்பதை விட வேகமாக வேலை மற்றும் அன்றாட வாழ்க்கைக்கு திரும்ப உதவுகிறது.

நரம்பு காயங்கள் உணர்வு மற்றும் தசைக் கட்டுப்பாட்டையும் சீர்குலைக்கலாம். கட்டைவிரல் அல்லது விரல் நுனி பழுதுபார்ப்புகளுக்கு, உணர்வை மீட்டெடுப்பது முக்கியமானதாகும், இது இலக்கின் 40% ஆகும், அதே நேரத்தில் நீளம் மற்றும் தோற்றம் மற்ற 50% ஆகும். ஒரு நரம்பு ஒன்பது சென்டிமீட்டர் அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட இடைவெளியுடன் துண்டிக்கப்பட்டால், உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் எட்டு மாதங்களுக்குள் நரம்பு புனரமைப்பை முயற்சிக்கலாம். சில சந்தர்ப்பங்களில், நரம்பு பழுது மற்றும் நரம்பு

பரிமாற்றத்தை இணைப்பது இரண்டு நடைமுறைகளையும் விட சிறந்த செயல்பாட்டை வழங்குகிறது.

குறைக்கப்பட்ட வலிமை அல்லது இயக்க வரம்புடன் கூட, கை செயல்பாடு நன்றாக இருக்கும். சிறிய பொருட்களைப் பிடிப்பது பெரியவற்றைப் பிடிப்பதை விட கடினமாக இருப்பதை நீங்கள் காணலாம், மேலும் உங்கள் நீட்டிப்பு வலிமை மற்ற பக்கத்துடன் ஒப்பிடும்போது அறுவை சிகிச்சையளிக்கப்பட்ட கையில் சுமார் 20% குறைவாக இருக்கலாம். இருப்பினும், இந்த உடல் வரம்புகள் இருந்தபோதிலும் மருத்துவ மதிப்பெண்கள் பெரும்பாலும் சாதகமான முடிவுகளைக் காட்டுகின்றன. உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் சிக்கலை துல்லியமாக கண்டறிய கவனமான உடல் பரிசோதனைகள் மற்றும் இமேஜிங் பயன்படுத்துகிறார், முடிந்தவரை இயக்கம் பராமரிக்கும் அதே வேளையில் கடினத்தன்மையைக் கட்டுப்படுத்துவதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளார்.

நாம் என்ன செய்ய முடியும்

உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் முதலில் சிறந்த பாதையை தீர்மானிக்க காயத்தின் அளவை மதிப்பீடு செய்வார். பல நரம்பு மற்றும் இடுப்பு பிரச்சினைகளுக்கு, அறுவை சிகிச்சை அல்லாத பராமரிப்பு தொடக்க புள்ளியாகும். நீங்கள் கையை ஓய்வெடுக்கவும், வலியை ஏற்படுத்தும் நடவடிக்கைகளைத் தவிர்க்கவும் அறிவுறுத்தப்படலாம். இந்த கட்டத்தில் பிசியோதெரபி முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. இது மூட்டு இயக்கம் பராமரிக்கவும், திசுக்கள் குணமடையும் போது கடினத்தன்மையைத் தடுக்கவும் நோக்கமாக உள்ளது. சில சந்தர்ப்பங்களில், அட்ராமாடிக் பின்புற எலும்பு நரம்பு முடக்கம் போன்றவை, அறுவை சிகிச்சை அல்லாத மேலாண்மை ஒரு சோதனை அறிவுறுத்தப்படுகிறது. உங்கள் வலிமையை நீங்கள் நெருக்கமாக கண்காணிக்க வேண்டும். 6 வார கண்காணிப்புக்குப் பிறகு தசை மீட்புக்கான அறிகுறிகளைக் காணவில்லை என்றால், அல்லது முற்போக்கான பலவீனம் இருந்தால், உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்வாளர் மேலும் விசாரணை அல்லது அறுவை சிகிச்சை பரிந்துரைப்பார்.

மருத்துவ மேலாண்மை வலியைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கும் வீக்கத்தைக் குறைப்பதற்கும் கவனம் செலுத்துகிறது. தினசரி செயல்பாட்டில் உங்களுக்கு உதவுகிறது. உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் வலி மருந்துகள் அல்லது அழற்சி எதிர்ப்பு மருந்துகளை பரிந்துரைக்கலாம். குழந்தைகளில் தூண்டுதல் கட்டைவிரல் போன்ற குறிப்பிட்ட நிலைமைகளுக்கு, இடுப்பு மூடியின் அறுவை சிகிச்சை விடுவிப்பு பயனுள்ளதாக இருக்கும் மற்றும் மீண்டும் நிகழும் அல்லது நரம்பு சேதம் ஏற்படுவதற்கான குறைந்தபட்ச அபாயத்தைக் கொண்டுள்ளது. மேற்பரப்பு கதிர் நரம்பு பிரச்சினைகள் போன்ற நரம்பு அழுத்தத்தின் போது, நரம்பியல் (நரம்பு மீது அழுத்தத்தை விடுவித்தல்) வலி நிவாரணத்தை வழங்கக்கூடும், இருப்பினும் வெற்றி உத்தரவாதம் அளிக்கப்படவில்லை. இடுப்பு காயங்களுக்கு, ஆரம்பகால விளக்கக்காட்சி மற்றும் சுத்தமான காயங்கள் முதன்மை பழுதுபார்க்க அனுமதிக்கின்றன. காயம் மாசுபட்டால் அல்லது நீங்கள் தாமதமாக முன்வைத்தால், இடுப்பு கிராப்ட்டைப் பயன்படுத்தி இரண்டாம் நிலை பழுதுபார்க்க பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபு

காப்புறுதி சிகிச்சை செயல்பாட்டை மீட்டெடுக்காதபோது அல்லது காயம் கடுமையாக இருக்கும்போது அறுவை சிகிச்சை கருதப்படுகிறது. கதிரியக்க நரம்பு காயங்களுக்கு, நரம்பு பழுதுபார்ப்பு சாத்தியமில்லாதபோது அல்லது தோல்வியுற்றபோது இயக்கத்தை மீட்டெடுக்க இடுப்பு பரிமாற்றம் ஒரு பயனுள்ள விருப்பமாகும். வேலைக்கு விரைவாக திரும்புவது முக்கியம் என்றால் இது விருப்பமான நடைமுறையாக இருக்கலாம். 9 செ.மீ அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட குறைபாடுகள் கொண்ட உயர் கதிரியக்க நரம்பு காயங்கள் ஏற்பட்டால், உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் இடுப்பு பரிமாற்றங்களைக் கருத்தில் கொள்வதற்கு 8 மாதங்களுக்குள் நரம்பு புனரமைப்பை முயற்சி செய்யலாம். டிஜிட்டல் நரம்பு காயங்களுக்கு, ஒற்றை பழுதுபார்ப்புக்குப் பிறகு நல்ல மீட்புக்கான சான்றுகள் மோசமாக உள்ளன, சரிசெய்யப்பட்ட நரம்புகளில் 24% மட்டுமே காயம் ஏற்படுவதற்கு முந்தைய நிலைக்கு நெருக்கமான உணர்ச்சி நிலைகளை மீட்டெடுக்கின்றன. டெட்ராபெலெஜியா உள்ள சிக்கலான சந்தர்ப்பங்களில், இணைந்த நரம்பு மற்றும் இடுப்பு

எதிர்பார்ப்பது என்ன

உங்கள் மீட்பு குறிப்பிட்ட காயம் மற்றும் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட சிகிச்சையைப் பொறுத்தது. உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் ஒரு நரம்பை சரிசெய்தால், நல்ல உணர்வு மீட்பு உத்தரவாதம் அளிக்கப்படவில்லை என்பதை நீங்கள் அறிந்து கொள்ள வேண்டும். சரிசெய்யப்பட்ட நரம்புகளில் 24% மட்டுமே காயம் ஏற்படுவதற்கு முந்தைய நிலைக்கு அருகில் அல்லது அதற்கு சமமான உணர்வை மீண்டும் பெறுகின்றன. இதன் பொருள் பெரும்பாலான மக்கள் உணர்வில் சில நீடித்த மாற்றங்களைக் கொண்டிருப்பார்கள். இருப்பினும், உங்களுக்கு அதிக கதிரியக்க நரம்பு காயம் இருந்தால், சிறந்த முடிவுகள் ஆறு மாதங்களுக்குள் சரிசெய்யப்படுவதோடு தொடர்புடையது, குறைபாடு நீளம் ஐந்து சென்டிமீட்டருக்கும், அல்லது மூன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட நன்கொடையாளர் நரம்பு கேபிள்களுடன் செருகல்.

நரம்புகளை சரிசெய்வது சாத்தியமில்லை அல்லது பயனுள்ள செயல்பாட்டை மீட்டெடுக்கவில்லை என்றால், உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் ஒரு இடுப்பு பரிமாற்றத்தை பரிந்துரைக்கலாம். இந்த நடைமுறை ஆரோக்கியமான இடுப்புகளை இழந்த இயக்கம் பதிலாக மாற்றியமைக்கிறது. இது ரேடியல், மீடியன் அல்லது அல்னார் நரம்பு காயங்களுக்கு ஒரு பயனுள்ள விருப்பமாகும். ரேடியல் நரம்பு முடக்கத்திற்கு, இடுப்பு பரிமாற்றங்கள் பெரும்பாலும் நரம்பு பரிமாற்றங்கள் அல்லது கிராப்ட்டுகளுடன் ஒப்பிடும்போது சிறந்த மருத்துவ முடிவுகளை வழங்குகின்றன. வேலை மற்றும் சமூக நடவடிக்கைகளுக்கு விரைவில் திரும்புவது உங்களுக்கு முன்னுரிமை அளித்தால் இந்த அணுகுமுறை மிகவும் முக்கியமானது. சில சந்தர்ப்பங்களில், நரம்புகளை சரிசெய்தல் மற்றும் இடுப்பு பரிமாற்றங்களை இணைப்பது தீங்கு விளைவிக்காது மற்றும் இடுப்பு பரிமாற்றத்தை விட செயல்பாட்டை மேம்படுத்தலாம்.

குணமடைவதற்கு நேரம் எடுக்கும். ஒன்பது சென்டிமீட்டர் அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட பெரிய இடைவெளிகளைக் கொண்ட உயர் கதிரியக்க நரம்பு காயங்களுக்கு, இடுப்பு மாற்றங்களுக்குச் செல்வதற்கு எட்டு மாதங்களுக்குள் நரம்பு புனரமைப்புக்கான முயற்சி சுட்டிக்காட்டப்படுகிறது. நீங்கள் முதன்மை இடுப்பு பழுதுபார்ப்புக்கு உட்பட்டால், ஆரம்பகால செயலில் திரட்டுதல் நன்மை பயக்கும் மற்றும் பழைய முறைகளுடன் சாதகமாக

ஒப்பிடுகிறது. பெரும்பாலான நோயாளிகள் பின்தொடர்தல் காலத்தில் செயல்பாட்டில் குறிப்பிடத்தக்க முன்னேற்றங்களைக் காண்கின்றனர். தொற்று அல்லது கடினத்தன்மை போன்ற சிக்கல்கள் ஏற்படலாம் என்றாலும், முக்கிய சிக்கல்கள் அரிதானவை. பெரும்பாலான பாதகமான முடிவுகள் குறுகிய கால வலி மற்றும் வீக்கம் ஆகும். உங்கள் ஆரம்ப காயம் மற்றும் மேற்கொள்ளப்பட்ட குறிப்பிட்ட நடைமுறையின் தீவிரத்தின் அடிப்படையில் காலவரிசை மாறுபடும்.

யாரையாவது எப்போது பார்க்க வேண்டும்

உங்கள் கை பூட்டப்பட்டால், வழியைக் கொடுத்தால் அல்லது அறிகுறிகள் உங்கள் தூக்கம் அல்லது வேலையில் தலையிட்டால் உடனடி கவனிப்பைத் தேடுங்கள். அறிகுறிகளின் திடீர் மோசமடைதல் உடனடி கவனத்தை ஈர்க்கிறது. எலும்பு முறிவுகள் நரம்பு மற்றும் இடுப்பு காயங்களுக்கு அதிக ஆபத்துடன் தொடர்புடையவை என்பதை சான்றுகள் காட்டுகின்றன, இது நீண்ட கால ஊனமுற்றோருக்கு வழிவகுக்கும். ஆரம்ப மதிப்பீடு முடிவுகளை மேம்படுத்த உதவுகிறது. நரம்பு காயம் இருப்பதாக நீங்கள் சந்தேகித்தால், சரியான நேரத்தில் பரிந்துரைப்பது செயல்பாட்டை மீட்டெடுப்பதற்கும் வலிமிகு நரம்பியல் அல்லது நிரந்தர உணர்வு இழப்பு போன்ற சிக்கல்களைத் தடுப்பதற்கும் முக்கியமாகும்.