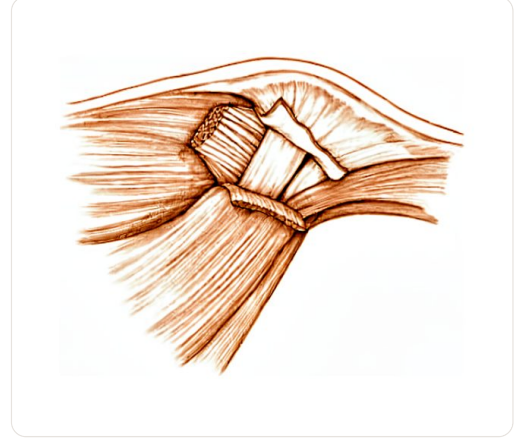


கட்டைவிரல் UCL காயம்

கட்டைவிரலின் (ஸ்கீயரின் கட்டைவிரல்) உடைந்த அல்னார் பக்கவாட்டு இழை.

Kieran Hirpara © 2014



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

நீங்கள் என்ன உணர்கிறீர்கள்

இந்த வலி, உங்கள் கட்டைவிரலை நிலையானதாக வைத்திருக்கும் ஒரு முக்கிய திசுப் பகுதியாகும். கட்டைவிரல் கிழிந்தால், மூட்டு படிப்படியாக நிலையற்றதாகிவிடும்.

அன்றாட பணிகள் கடினமாகவோ அல்லது வேதனையாகவோ இருக்கலாம். உங்கள் முதுகுக்குப் பின்னால் ஒரு பிராவைப் பிணைப்பது வலிக்கக்கூடும். ஒரு சட்டைக்குள் புகுத்துவது அல்லது கனமான பொருளை தூக்குவது கூர்மையான அசௌகரியத்தைத் தூண்டக்கூடும். உங்கள் கையைப் பயன்படுத்திய பிறகு அல்லது இரவில் உங்கள் பக்கத்தில் தூங்க முயற்சிக்கும்போது வலி பெரும்பாலும் வெடிக்கிறது. விஷயங்களைப் பிடிப்பது பலவீனமாகவோ அல்லது சங்கடமாகவோ இருப்பதை நீங்கள் காணலாம்.

உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் இந்த அறிகுறிகளை கவனமாக சரிபார்க்கிறார். நீங்கள் ஒரு எக்ஸ்-கதிரில் இடம்பெயர்ந்த புள்ளி அறிகுறியைக் கொண்டிருந்தால், அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படும் ஒரு வழியில் இழை சிக்கியிருப்பதை இது சுட்டிக்காட்டுகிறது. நீங்கள் சிகிச்சைக்காக காத்திருக்கும்போது, ஒரு கட்டைவிரல் ஸ்பிகா நடிப்பு அந்த பகுதியை பாதுகாக்கக்கூடும். இது இழை குணமடைய உதவுகிறது, ஆனால் சில நேரங்களில் அருகிலுள்ள மூட்டுகளுக்கு அழுத்தம் கொடுக்கலாம். பெரும்பாலான மக்கள் பழுதுபார்க்கப்பட்ட மூன்று மாதங்களுக்குப் பிறகு அவர்களின் வலி மற்றும் செயல்பாடு கணிசமாக மேம்படுவதைக் காண்கிறார்கள், பன்னிரண்டு மாதங்களுக்குள் தொடர்ச்சியான ஆதாயங்களுடன்.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

உங்கள் கட்டைவிரல் காயமடைந்தால், அன்னார் பக்கவாட்டு இணைப்பு ஒரு வரிசையில் கிழிந்துவிடும். இந்த இணைப்பு உங்கள் கட்டைவிரல் மூட்டு ஒன்றாக வைத்திருக்கும் இடுப்பு இழைகளின் வலுவான கயிறு ஆகும். இந்த இழைகள் கிழிந்தவுடன், மூட்டு அதன் ஸ்திரத்தன்மையை இழந்து அசைக்கத் தொடங்குகிறது. இந்த முற்போக்கான நிலையற்ற தன்மைதான் நீங்கள் உணரும் வலி மற்றும் பலவீனத்தை ஏற்படுத்துகிறது.

கூட்டு காப்ஸ்யூல் என்று அழைக்கப்படும் ஒரு ஸ்லீவ் மூலம் மூட்டு பாதுகாக்கப்படுகிறது. சில சந்தர்ப்பங்களில், எலும்பு துண்டு ஒரு சிறிய துண்டை உருவாக்கி, இழைடன் விலகிச் செல்லக்கூடும். இந்த துண்டு இடம்பெயர்ந்தால், அது ஒரு கியரில் ஒரு கல் போல செயல்பட்டு, மூட்டுக்குள் சிக்கிக்கொள்ளக்கூடும். இந்த குறிப்பிட்ட தடையை சரிசெய்ய அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படுகிறது. உங்கள் கட்டைவிரல் எலும்பின் வடிவம் கண்ணீரை ஏற்படுத்தவில்லை என்றாலும், சுற்றியுள்ள தசைகள் ஒரு பாத்திரத்தை வகிக்கின்றன. உங்கள் முதுகெலும்பு தசைகள் போதுமான வலுவாக சுருங்கவில்லை என்றால், அவை இந்த இழை மீது கூடுதல் அழுத்தத்தை ஏற்படுத்துகின்றன, இதனால் வழிவகுக்கும் வாய்ப்பு அதிகம்.

உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் ஒரு சிறப்பு நாடாவைப் பயன்படுத்தி இந்த கயிற்றை சரிசெய்யலாம் அல்லது உங்கள் சொந்த உடலில் இருந்து ஒரு இடுப்பு கிராப்ட்டுடன் அதை மாற்றலாம். இந்த முறைகள் உங்கள் கட்டைவிரலின் இயல்பான இயக்கத்தை மீட்டெடுக்க உதவுகின்றன. மூட்டு மிகவும் இறுக்கமாக இல்லாமல். சிகிச்சையுடன் கூட, உங்கள் சொந்த திசுவைப் பயன்படுத்தி எந்த பழுதுபார்ப்பும் இணைப்பின் அசல் வலிக்கு சரியாக பொருந்தாது. இருப்பினும், அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு மூன்று மற்றும் 12 மாதங்களில் பெரும்பாலான நோயாளிகள் தங்கள் வலி மற்றும் செயல்பாட்டை கணிசமாக மேம்படுத்துவதைக் காணலாம்.

நாம் என்ன செய்ய முடியும்

உங்கள் கட்டைவிரலைப் பாதுகாப்பதன் மூலமும், ஒரு பிசியோதெரபிஸ்ட்டுடன் பணிபுரிவதன் மூலமும் நீங்கள் தொடங்கலாம். ஒரு கட்டைவிரல் மசாலா நடிப்பு அல்லது ஒரு நிலைப்படுத்தும் பிராஸ் உங்கள் மூட்டு குணமடையும் போது அதிகமாக நகராமல் இருக்க உதவுகிறது. இந்த அணுகுமுறையின் நோக்கம் வலியைக் குறைத்து, உங்கள் கட்டைவிரல் எவ்வாறு உணர்கிறது மற்றும் செயல்படுகிறது என்பதை மேம்படுத்துவதாகும். இது செயல்படுகிறதா என்று பார்க்க பல மாதங்கள் இந்த அறுவை சிகிச்சை அல்லாத பராமரிப்பை நீங்கள் கொடுக்க வேண்டியிருக்கலாம். சில நோயாளிகள் தங்கள் விரல்களில் உள்ள தனிப்பட்ட தசை சுருக்கங்கள் இந்த நேரத்தில் மூட்டு நிலைப்படுத்த உதவுகின்றன.

உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிர்வகிக்க வலி மருந்துகள் அல்லது அழற்சி எதிர்ப்பு மருந்துகளை உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் பரிந்துரைக்கலாம். கார்டிசோன், ஹைலூரோனிக் அமிலம் அல்லது பிஆர்பி போன்ற ஊசி மருந்துகளின் துல்லியமான மருந்து வகைகள் அல்லது காலங்களை ஆதாரங்கள் குறிப்பிடவில்லை என்றாலும், இந்த சிகிச்சைகள் சில நேரங்களில் வீக்கம் மற்றும் வலியைக் குறைக்கப் பயன்படுகின்றன.

உங்கள் இணைப்பு மீண்டு வரும் போது தினசரி நடவடிக்கைகளை மிகவும் வசதியாக மாற்றுவதே இதன் நோக்கம். உங்கள் எக்ஸ்-ரேயில் இடம்பெயர்ந்த எலும்பு துண்டு இருந்தால், இது சிகிச்சை திட்டத்தை மாற்றுகிறதா என்பதை உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் விவாதிப்பார்.

ஒரு தற்காப்பு பராமரிப்பு மூட்டு நிலையற்றதாக மாறுவதைத் தடுக்காதபோது அறுவை சிகிச்சை பரிசீலிக்கப்படுகிறது. உங்களுக்கு இடம்பெயர்ந்த எலும்பு துண்டு இருந்தால், இழை சிக்கியிருக்கும் அதிக வாய்ப்பு உள்ளது, இது பொதுவாக சரிசெய்ய ஒரு அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படுகிறது. உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் இயல்பான இயக்கத்தை மீட்டெடுக்க அல்லது உங்கள் சொந்த இழை பயன்படுத்தி புனரமைப்பு செய்யலாம். இழை மிகவும் சேதமடைந்தால். இந்த நடைமுறைகள் உங்கள் கட்டைவிரலுக்கு ஸ்திரத்தன்மையைத் திரும்பப் பெறுவதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளன, இதனால் நீங்கள் விளையாட்டை விளையாடலாம் மற்றும் தினசரி பணிகளை வலியின்றி செய்யலாம்.

யாரையாவது எப்போது பார்க்க வேண்டும்

உங்கள் கட்டைவிரலில் பலவீனம் அல்லது நிலையற்ற தன்மையை நீங்கள் உணர்ந்தால் ஒரு நிபுணர் மதிப்பாய்வைக் கேளுங்கள். உங்கள் கட்டைவிரல் பூட்டப்பட்டால் அல்லது வழியைக் கொடுத்தால் உதவியை நாடுங்கள். உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளரை தொடர்பு கொள்ளுங்கள். அறிகுறிகள் தூக்கத்திலோ அல்லது வேலையிலோ தலையிடுகின்றன. வலியின் திடீர் மோசமடைதல் கவனம் தேவை. அடிப்படை பிரச்சினைகளை சரிபார்க்க உங்கள் மருத்துவர் ஒரு உடல் பரிசோதனையையும் எக்ஸ்-கதிர்களையும் பயன்படுத்துவார். அவர்கள் இடம்பெயர்வு எலும்பு துண்டுகளைத் தேடலாம், இது பெரும்பாலும் இழை சிக்கியுள்ளது மற்றும் அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படுகிறது. ஆரம்ப மதிப்பீடு நீண்ட கால மூட்டு நிலையற்ற தன்மையைத் தடுக்க உதவுகிறது.