

இடுப்புக் குழி லேப்ரம் கிழிவு (acetabular labral tear)

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

நீங்கள் உணர்வது

கிழிந்த லேப்ரம் (labrum) பொதுவாக தொடை இடுக்கில் ஆழமாக அல்லது உங்கள் இடுப்பு மூட்டின் (hip) முன்பகுதியில் வலியை உண்டாக்குகிறது. வலி இடம் மாறலாம், அதன் தீவிரமும் மாறுபடலாம். சில அசைவுகளாலோ செயல்களாலோ அது அடிக்கடி அதிகரிக்கும், ஓய்வெடுக்கும்போது தணியும். சமதளத்தில் நடப்பது உங்களுக்கு அரிதாகவே தொந்தரவு தரலாம்; ஆனால் திரும்புவது, ஒரு காலை ஊன்றிச் சுழல்வது, அல்லது தாழ்வான நாற்காலியிலிருந்து எழுவது ஆகியவை வலியைக் கிளப்பிவிடும்.

பலருக்கு இயந்திரத்தனமான அறிகுறிகளும் (mechanical symptoms) தெரியவரும். இவை மூட்டிலிருந்தே வரும் ஒலிகள் அல்லது உணர்வுகள்: “கிளிக்” என்ற சத்தம், மூட்டு இடையில் சிக்கிக்கொள்வது அல்லது அடைத்துக்கொள்வது, அல்லது இடுப்பு விட்டுக்கொடுத்துவிடும் போன்ற உணர்வு. சிலருக்கு இடுப்பு இறுக்கமாக இருக்கும்; வழக்கத்தைவிடக் குறைவான அளவே அசையும். வலி இரவில் உங்களை எழுப்பலாம், அல்லது காலையில் படுக்கையிலிருந்து எழும்போதே இருக்கலாம்.

அன்றாட வாழ்வில், திருகிய அல்லது வளைந்த நிலையில் உள்ள இடுப்பின் மீது சுமை ஏற்றும் செயல்களே கடினமாகின்றன. காரில் ஏறுவதும் இறங்குவதும், ஏதாவது எடுக்கக் குந்துவதும், பின்னால் எட்டித் திரும்புவதும் அனைத்தும் அதை அதிகப்படுத்தும். நீண்ட நேரம் உட்கார்ந்திருந்துவிட்டு எழுவதும் இன்னொரு வழக்கமான தூண்டுதல்.

தெரிந்துகொள்ள வேண்டிய ஒரு விஷயம்: இந்த அறிகுறிகள் லேப்ரம் கிழிவுக்கு மட்டுமே உரியவை அல்ல. இதுபோன்ற தொடை இடுக்கு வலி பல்வேறு இடுப்புப் பிரச்சினைகளால் வரலாம்; கவனமான உடல் பரிசோதனையால் மட்டுமே காரணத்தை எப்போதும் உறுதியாகக் கண்டறிய முடியாது. அதனால்தான் எந்தச் சிகிச்சையைப் பற்றியும் பேசுவதற்கு முன் உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் ஸ்கேன் படங்களைக் கேட்பார்.

லேப்ரம் கிழிவு தனியாக ஏற்படுவதும் அரிது. கிழிந்த லேப்ரம் உள்ள பெரும்பாலான இடுப்புகளில் மூட்டின் வடிவத்தில் ஏதேனும் அடிப்படை மாற்றம் இருக்கும்; பலவற்றில்

குழியை உள்ளடுக்காக மூடியிருக்கும் மென்மையான குருத்தெலும்பில் ஆரம்பகட்டத் தேய்மானமும் இருக்கும் — அது பெரும்பாலும் கிழிவு இருக்கும் அதே இடத்திலேயே இருக்கும். உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் இவற்றை உங்கள் ஸ்கேன் படங்களில் தேடுவார்; ஏனெனில், சுற்றியுள்ள எலும்பின் வடிவத்தைச் சரிசெய்யாமல் கிழிவுக்கு மட்டும் சிகிச்சை அளிப்பது நீடிப்பதில்லை.

இவற்றில் ஏதேனும் உங்களுக்குப் பரிச்சயமாகத் தோன்றினால், வலி எப்போது வருகிறது, அப்போது நீங்கள் என்ன செய்துகொண்டிருந்தீர்கள் என்பதைக் குறித்து வைத்துக் கொண்டு வாருங்கள். அந்த முறை உங்கள் சந்திப்பின்போது உண்மையிலேயே பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

உங்கள் இடுப்புக்குள், தொடை எலும்பின் உருண்டைத் தலை குழியைச் சந்திக்கும் இடத்தில், லேப்ரம் (labrum) எனப்படும் உறுதியான, ரப்பர் போன்ற திசுவால் ஆன ஒரு வளையம் உள்ளது. குழியின் விளிம்பைச் சுற்றி அமர்ந்திருக்கும் ஒரு கேஸ்கட் (gasket) போல அதை நினைத்துக்கொள்ளுங்கள். அது ஒரே நேரத்தில் மூன்று வேலைகளைச் செய்கிறது: குழியை ஆழமாக்கி உருண்டைத் தலையை இன்னும் பத்திரமாகப் பிடித்து வைக்கிறது, அதிர்வுத் தாங்கியாகச் செயல்படுகிறது, மேலும் மூட்டுக்குள் திரவத்தைத் தக்கவைக்கும் இறுக்கமான அடைப்பை உருவாக்குகிறது. அந்த அடைப்பு முக்கியமானது. அது மூட்டு மென்மையாக நழுவி அசைய உதவுகிறது; எலும்பு மேற்பரப்புகளில் உள்ள மென்மையான குருத்தெலும்பு அளவுக்கு அதிக அழுத்தத்தை ஏற்காமல் பாதுகாக்கிறது.

லேப்ரம் கிழிவு என்பது அந்த வளையத்தில் ஏற்படும் பிளவு அல்லது சிதைவு ஆகும். கேஸ்கட் கிழிந்தால், அந்த அடைப்பு இழக்கப்படுகிறது. உருண்டைத் தலை குழிக்குள் சிறிது நகரலாம்; முன்பு குருத்தெலும்பு முழுவதும் சமமாகப் பரவியிருந்த சுமை ஒரே இடத்தில் குவிகிறது. அதனால்தான் கிழிந்த லேப்ரம் தொடை இடுக்கில் ஆழமாக வலிக்கலாம், “கிளிக்” சத்தம் எழுப்பலாம் அல்லது சிக்கிக்கொள்ளலாம்; திரும்பும் அல்லது வளைக்கும் அசைவுகளால் வலி அதிகரிக்கவும் அதுவே காரணம்.

கிழிவுகள் வெவ்வேறு வடிவங்களில் வருகின்றன. சில, மூட்டுக்குள் சிக்கிக்கொள்ளும் சிறிய திசுத் தொங்கல். சில சிதைவு வடிவம்; அதில் லேப்ரத்தின் விளிம்பு தேய்ந்து கரடுமுரடாகிவிடும். சில விளிம்பின் நீளவாக்கில் ஓடும். சில நிலையற்றவை; அதில் லேப்ரத்தின் ஒரு பட்டை மூட்டுக்குள்ளும் வெளியேயும் புரண்டுகொண்டிருக்கும். எதைச் செய்ய முடியும் என்பதை இந்த வடிவம் பாதிப்பதால் அது முக்கியமானது.

பெரும்பாலான லேப்ரம் கிழிவுகள் தாமாகத் தனித்து ஏற்படுவதில்லை. பெரும்பாலான இடுப்புகளில் மூட்டைச் சுற்றியுள்ள எலும்புகளின் வடிவத்தில் ஏதேனும் மாற்றம் இருக்கும்; இடுப்பு அசையும் ஒவ்வொரு முறையும் அந்த வடிவ வேறுபாடு லேப்ரத்தின் மீது கூடுதல் அழுத்தத்தைத் தருகிறது. காலப்போக்கில், திரும்பத் திரும்ப நிகழும் அந்த உரசலே அதைத் தேய்த்துக் கிழித்துவிடுகிறது. இடுப்பில் முதலில் விட்டுக்கொடுக்கும் பகுதி பெரும்பாலும் இந்தக் கிழிவுதான்; அது நிகழ்ந்ததும், அதன் கீழுள்ள குருத்தெலும்பு அதிக அழுத்தத்தைத் தாங்கத் தொடங்குகிறது.

இதற்கு நாங்கள் என்ன செய்ய முடியும்

முதல் படி பொதுவாக அறுவை சிகிச்சை அல்ல. ஓய்வு, உங்கள் இடுப்பு வலியைக் கிளப்பும் செயல்களை மாற்றிக்கொள்வது, பிசியோதெரபி (physiotherapy) ஆகியவையே முதலில் வருகின்றன. வலியைத் தணிப்பதும், இடுப்பு அசையும் விதத்தையும் செயல்படும் விதத்தையும் மேம்படுத்துவதும் பிசியோதெரபியின் நோக்கம். அதற்கு நியாயமான அவகாசம் கொடுங்கள்: வலியுள்ள லேப்ரம் கிழிவு உள்ளவர்கள், சில அசௌகரியங்கள் தொடர்ந்தாலும், அறுவை சிகிச்சையற்ற சிகிச்சையில் குறைந்தது ஒரு வருடம் வரை தொடர்ந்து முன்னேற்றம் காணலாம்.

மற்ற வழிமுறைகளில் நீங்கள் ஈடுபட்டிருக்கும்போது வலிக்கு அழற்சி எதிர்ப்பு மருந்து (anti-inflammatory) உதவும். இந்தப் பிரச்சினைக்கு நாங்கள் ஊசிகளைப் பயன்படுத்துவதில்லை; எனவே கார்டிசோன் (cortisone) அல்லது அதுபோன்ற மூட்டு ஊசிகளை இங்கே உங்களுக்கு நாங்கள் தரமாட்டோம்.

ஒரு வருட நல்ல அறுவை சிகிச்சையற்ற சிகிச்சைக்குப் பிறகும் நிலைமை சரியாகவில்லை என்றால், இடுப்பில் சாவித்துளை அறுவை சிகிச்சை (keyhole surgery) பற்றி நாங்கள் பேசுவோம். அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் ஒரு சிறிய கேமரா மூலம் மூட்டுக்குள் பார்த்து, உங்கள் சொந்தத் திசுவை முடிந்தவரை தக்கவைத்துக்கொண்டு, கிழிந்த லேப்ரத்தைப் பழுதுபார்க்கிறார். கிழிந்த லேப்ரம் உள்ள பெரும்பாலான இடுப்புகளில், எலும்புகளின் வடிவமே லேப்ரத்தை உரசும் விதத்தில் இருப்பதால், அந்த வடிவமும் அதே நேரத்தில் சரிசெய்யப்படுகிறது. வடிவத்தைச் சரிசெய்யாமல் கிழிவை மட்டும் சரிசெய்வது நீடிப்பதில்லை; கிழிவு மீண்டும் வரும் வாய்ப்பையும் அது விட்டுவைக்கிறது.

அறுவை சிகிச்சை உங்களுக்குப் பொருத்தமானதா என்பது, நாம் ஒன்றாக விவாதிக்கப்போகும் பல விஷயங்களைப் பொறுத்தது: மீதமுள்ள லேப்ரம் திசுவின் தரம், கிழிவின் அளவு, குழியை உள்ளடுக்காக மூடியிருக்கும் குருத்தெலும்பின் நிலை, ஏற்கெனவே மூட்டுத் தேய்மானம் (arthritis) ஏதேனும் உள்ளதா என்பது. உங்கள் வயது மட்டுமே ஒரு தடையல்ல. மூட்டு மேற்பரப்பின் ஆரோக்கியமே அதைவிட முக்கியம்.

இது நாம் இணைந்து எடுக்கும் முடிவு. உங்கள் ஸ்கேன் படங்களில் நாங்கள் கண்டறிந்ததையும், உங்கள் இடுப்புக்கு அறுவை சிகிச்சை என்னென்ன செய்யும் என்பதையும், அறுவை சிகிச்சையற்ற சிகிச்சை இன்னும் என்ன தர முடியும் என்பதையும் நாங்கள் விளக்குவோம்; எந்தப் பாதையில் செல்வது என்பதை எங்களுடன் சேர்ந்து நீங்கள் முடிவு செய்வீர்கள்.

என்ன எதிர்பார்க்கலாம்

சிகிச்சையின்றி விட்டுவிட்டால், கிழிந்த லேப்ரம் நிரந்தரமாகச் சரியாவது அரிது. நீங்கள் ஏற்கெனவே கவனித்திருப்பது போலவே, வலி வந்து போய்க்கொண்டே இருக்கும் — திருகும்போதும் வளைக்கும்போதும் அதிகரித்து, ஓய்வில் தணியும். சிகிச்சையின்றி, முதலில் லேப்ரத்தைத் தேய்த்துக் கிழித்த அதே உரசல் பொதுவாகத் தொடர்ந்துகொண்டே இருக்கும்; எனவே அறிகுறிகள் மறையாமல் நீடிக்கவே செய்கின்றன. புதிய சேதம் ஏற்படும்

அபாயமும் உண்டு: மூட்டைச் சுற்றியுள்ள எலும்பின் வடிவம் சரிசெய்யப்படவில்லை என்றால், முதல் கிழிவைப் பழுதுபார்த்த அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகும் மீண்டும் ஒரு கிழிவு உருவாகலாம்.

பொருத்தமான சிகிச்சையுடன், எதிர்காலம் மிகவும் நிலையானது. சில அசௌகரியங்கள் தொடர்ந்தாலும், அறுவை சிகிச்சையற்ற சிகிச்சை உங்கள் இடுப்பைக் குறைந்தது ஒரு வருடம் வரை தொடர்ந்து மேம்படுத்தும். அறுவை சிகிச்சை பொருத்தமானதாக இருக்கும்போது, பெரும்பாலானோர் வலியிலும் அன்றாடச் செயல்பாட்டிலும் குறிப்பிடத்தக்க முன்னேற்றத்தைத் தெரிவிக்கிறார்கள்; அந்த முன்னேற்றம் ஆண்டுகள் கடந்தும் நீடிக்கிறது. முடிவுகள் ஐந்து ஆண்டுகள் வரையிலும் அதற்கு மேலும், சிலருக்குப் பத்து ஆண்டுகளுக்கும் மேலாகவும் பின்தொடரப்பட்டுள்ளன; முன்னேற்றம் நீடித்திருக்கிறது. கிழிவையும் அதற்கு அடிப்படையான எலும்பின் வடிவத்தையும் சேர்த்துச் சரிசெய்யும் அறுவை சிகிச்சை, பயிற்சித் திட்டங்களை மட்டுமே செய்வதோடு ஒப்பிடும்போது, பிற்காலத்தில் மூட்டில் மூட்டுத் தேய்மானம் (arthritis) உருவாகும் வாய்ப்பையும் குறைக்கிறது.

நீங்கள் தனிப்பட்ட முறையில் எந்த அளவுக்கு நன்றாக முன்னேறுவீர்கள் என்பதைச் சில விஷயங்கள் தீர்மானிக்கின்றன. குழியை உள்ளடுக்காக மூடியிருக்கும் மென்மையான குருத்தெலும்பின் நிலை முக்கியம்: அங்கு சேதம் இருப்பது, அறுவை சிகிச்சைக்கு இரண்டு ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு குறைவான முன்னேற்றத்துடன் தொடர்புடையது. உங்கள் இடுப்பு எலும்புக் கூட்டின் (pelvis) வடிவமும் ஒரு பங்கு வகிக்கிறது; சில இடுப்பு எலும்புக் கூட்டு வடிவங்கள் மற்றவற்றைவிடக் குறைந்த முன்னேற்றத்துடன் தொடர்புடையவை. உங்கள் வயது, தனியாக, ஒரு நல்ல பலனை நிராகரிப்பதில்லை.

எல்லோரும் பலனில் திருப்தி அடைவதில்லை என்பதை நேர்மையாகச் சொல்ல வேண்டும். இந்தப் பிரச்சினைக்காகச் சாவித்துளை அறுவை சிகிச்சை செய்துகொண்ட சிலர் அதற்குப் பிறகும் திருப்தியடையாமல் இருக்கிறார்கள். மேலும், கிழிவு கடுமையாக இருந்து பழுதுபார்க்க முடியாத நிலையில், லேப்ரத்தைச் செதுக்கி அகற்றுவதைவிட அதை மீண்டும் கட்டியமைப்பதே சிறந்த பலனைத் தருகிறது; மறு அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படுவோரின் எண்ணிக்கையும் மிகக் குறைவு.

இவை எதுவும் உங்கள் இடுப்பைப் பற்றிய உறுதிமொழி அல்ல. பொதுவாக என்ன நடக்கிறது என்பதன் யதார்த்தமான சித்திரமே இது; நாம் ஒன்றாக இதைப் பற்றிப் பேசும்போது, உங்கள் ஸ்கேன் படங்களுக்கும் உங்கள் உடல் பரிசோதனைக்கும் ஏற்ப இதை நாங்கள் மாற்றியமைப்போம்.

எப்போது மருத்துவரைப் பார்க்க வேண்டும்

சில வாரங்களுக்கும் மேலாகத் தொடை இடுக்கு அல்லது இடுப்பு வலி இருந்தால் — குறிப்பாக அது திருகும்போதும், வளைக்கும்போதும், உட்காரும்போதும் அதிகரித்து, ஓய்வால் தணியவில்லை என்றால் — உங்கள் பொது மருத்துவரைப் பாருங்கள். இடுப்பு “கிளிக்” சத்தம் எழுப்பினாலும், சிக்கிக்கொண்டாலும், அடைத்துக்கொண்டாலும், அல்லது விட்டுக்கொடுத்துவிடும் போலத் தோன்றினாலும், அல்லது வலி உங்கள் தூக்கத்தைக் கெடுத்தாலும், உங்கள் வேலைக்குத் தடையாக இருந்தாலும், நிபுணரின் மதிப்பீட்டுக்கு

அனுப்பச் சொல்லுங்கள். உங்கள் இடுப்பு ஏற்கெனவே ஸ்கேன் செய்யப்பட்டு ஒரு கிழிவு தென்பட்டிருந்தாலும் உங்களுக்கு வலி இல்லையென்றால், அவசரப்பட வேண்டாம்: ஸ்கேனில் தெரியும் பல கிழிவுகள் எப்போதுமே தொந்தரவு தருவதில்லை. ஆனால் அந்த இடுப்பு வலிக்கத் தொடங்கினால், அது தானாகச் சரியாகும் என்று காத்திருக்க வேண்டாம்; ஏனெனில் அறிகுறிகளை உண்டாக்கும் கிழிவு, மூட்டு மேற்பரப்பைத் தேய்ப்பதற்கு முன் மதிப்பிடப்படுவது அவசியம்.