

இலியோப்சோவாஸ் இடிப்பும் தசைநாண் நோயும் (iliopsoas impingement and tendinopathy)

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

நீங்கள் உணர்வது

வலி உங்கள் இடுப்பின் முன்பகுதியில், தொடை இடுக்கிற்குள் ஆழமாக அமர்ந்திருக்கும். ஒரு தெளிவான காயத்துக்குப் பிறகு தொடங்குவதைவிட, அது பெரும்பாலும் மெதுவாகவே கூடுகிறது. உங்கள் முழங்காலை மேலே தூக்கும்போது, உங்கள் இடுப்பை மார்பை நோக்கிக் கொண்டுவரும்போது, அல்லது காலைப் பின்னால் நீட்டும்போது நீங்கள் அதைக் கவனிக்கலாம். ஏனெனில் இதில் சம்பந்தப்பட்ட தசைநாண், அசையும்போது இடுப்பு மூட்டின் முன்புறத்தைக் கடந்து நழுவுகிறது: இடுப்பு மடங்கும்போது அது ஒரு பக்கத்தில் அமர்கிறது, இடுப்பு நேராகும்போது மறுபக்கத்துக்கு நகர்கிறது. அந்த இடத்தின் மேல் அதை முன்னும் பின்னும் இழுக்கும் அசைவுகள் அதை எரிச்சலடையச் செய்யலாம்.

செயல்பாட்டுக்குப் பிறகு வலி கிளம்பும் போக்கு உள்ளது; சிலர் காலையில் எழுந்தவுடனேயோ இரவிலோ அதை உணர்கிறார்கள். இடுப்பின் முன்பகுதியில் படக்கென்ற அல்லது கிளிக் ஒலியும் அதனுடன் வரலாம். அன்றாட வேலைகள் கடினமாகலாம்: காரிலிருந்து இறங்குவது, படிக்கட்டுகளில் ஏறுவது, காலுறைகளையும் காலணிகளையும் அணிவது, அல்லது தாழ்வான நாற்காலியிலிருந்து எழுவது. கோல்ஃப் அல்லது பேஸ்பால் போன்ற, விரைவான திருகல்களால் இடுப்புக்குச் சுமை ஏற்றும் விளையாட்டுகள் பெரும்பாலும் அதைக் கிளறிவிடுகின்றன.

தொடை இடுக்கு வலியைத் தவறாகப் புரிந்துகொள்வது எளிது. கீழ் முதுகில் உள்ள பிரச்சினைகள், அல்லது இடுப்பெலும்பின் முன்பகுதியில் அந்தரங்க எலும்புடன் (pubic bone) தசைகள் சந்திக்கும் இடத்தில் ஏற்படும் இழுவிசைக் காயம் (சில சமயங்களில் விளையாட்டுக் குடலிறக்கம் என்று அழைக்கப்படுவது) — இவையும் கிட்டத்தட்ட இதேபோலவே உணரப்படலாம். இந்த நிலைமைகள் பெரும்பாலும் சேர்ந்தே தோன்றுகின்றன; இடுப்பே வலியின் மூலம் என்று அடையாளம் காணப்படுவதற்கு முன், தொடை இடுக்கு வலி சில சமயங்களில் மாதக்கணக்கில் தவறான காரணத்தின் மீது

சுமத்தப்படுகிறது. உங்களுக்கு ஏற்கெனவே இடுப்பு மூட்டு மாற்று அறுவை சிகிச்சை செய்யப்பட்டிருந்தால், இடுப்பின் முன்பகுதியில் உள்ள ஒரு தசைநாண் புதிய மூட்டுடன் உரசும் இடத்திலும் எரிச்சலடையலாம்; அது கிட்டத்தட்ட அதே இடத்தில் வலியை ஏற்படுத்தும்.

பல நிலைமைகள் இதே ஆழமான தொடை இடுக்கு வலியை ஏற்படுத்தக்கூடும் என்பதால், உங்கள் வலியை உண்மையில் எந்த அமைப்பு ஏற்படுத்துகிறது என்பதைத் தீர்மானிப்பவை, கவனமான பரிசோதனையும் சரியான ஸ்கேன்களும் அல்லது ஊசிகளுமே.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

இலியோப்சோவாஸ் (iliopsoas — உச்சரிப்பு: இல்-ஸீ-ஓ-சோ-அஸ்) என்பது உங்கள் இடுப்பின் முன்பகுதியில் உள்ள ஒரு தசை; அது உங்கள் முழங்காலை மார்பை நோக்கித் தூக்குகிறது. அது உங்கள் கீழ் முதுகெலும்பிலிருந்தும் உங்கள் இடுப்பெலும்பின் உட்புறத்திலிருந்தும் கீழே உங்கள் தொடை எலும்பில் உள்ள ஒரு எலும்பு முனை வரை செல்கிறது; கயிறு போன்ற வலிமையான தசைநாண் இழைக் கற்றையாக அது முடிகிறது. அந்தக் கயிறு இடுப்பு மூட்டின் முன்புறத்தைக் குறுக்காகக் கடக்கிறது; நீங்கள் இடுப்பை மடக்கும்போது அது ஒரு பக்கத்துக்கு நழுவுகிறது, நேராக்கும்போது மறுபக்கத்துக்குத் திரும்புகிறது.

அந்தத் தசைநாண் இயல்பாகச் செயல்படும்போது, அது மென்மையாக நழுவுகிறது. இலியோப்சோவாஸ் தசைநாண் நோயில் (tendinopathy), மீண்டும் மீண்டும் சுமை ஏற்றப்படுவதால் தசைநாண் இழைகளே எரிச்சலடைந்து தேய்கின்றன. இடிப்பில் (impingement), இடுப்பின் முன்புறத்தைக் கடந்து செல்லும் இடத்தில் தசைநாண் அழுத்தப்படுகிறது அல்லது உரசப்படுகிறது; சில சமயங்களில் அருகிலுள்ள எலும்புகளின் வடிவத்தால், சில சமயங்களில் அது கடந்து நழுவ வேண்டிய செயற்கை இடுப்பு மூட்டின் பாகங்களால். எப்படியிருந்தாலும், அதே கயிறே கிளப்பப்படுகிறது அல்லது இழுவிசைக்கு உள்ளாகிறது; இடுப்பை மடக்கும் நேராக்கும் ஒவ்வொரு முறையும் அதை மீண்டும் அந்த வலிக்கும் இடத்தின் மேல் இழுக்கிறது. அதனால்தான் முழங்காலைத் தூக்குவது, படிக்கட்டுகளில் ஏறுவது அல்லது காரிலிருந்து இறங்குவது, நீங்கள் மேலே படித்த வலியைக் கிளப்புகிறது; அதனால்தான் தசைநாண் சிக்கிக்கொண்டு பின்னர் விடுபடும்போது கிளிக் அல்லது படக்கென்ற ஒலி வரலாம்.

இருப்பினும், தசைநாண் வெறும் செயலற்ற கயிறு மட்டுமல்ல. அது இடுப்பை நிலையாகப் பிடித்து வைக்கவும் உதவுகிறது; எனவே மோசமாகச் சேதமடைந்த ஒன்று, இடுப்புக்குப் போதிய தாங்கு இல்லாதது போன்ற உணர்வை ஏற்படுத்தலாம். நல்ல செய்தி என்னவென்றால், தசைநாணுக்கு அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படும்போது, மிஞ்சியிருக்கும் இழைகளுக்குக் குணமாகும் உண்மையான திறன் உள்ளது: தசைநாண் விடுவிக்கப்பட்ட (release) பிறகு, பெரும்பாலானோர் தங்கள் பலத்தை மீண்டும் பெறுகிறார்கள், தசைநாணும் தன் தடிமனில் பெரும்பகுதியை மீண்டும் வளர்த்துக்கொள்கிறது.

இந்தத் தசைநாண் ஆழமாக அமர்ந்திருப்பதாலும், அதன் அறிகுறிகள் முதுகுப் பிரச்சினைகளுடனும் தொடை இடுக்கு இழுவிசைக் காயங்களுடனும் ஒத்திருப்பதாலும், தவறான காரணத்தின் மீது பழி சுமத்தப்படுவது எளிது. சரியாக எந்த அமைப்பு வலிக்கிறது

என்பதைத் தெளிவுபடுத்துவதே முதல் படி; அதன் பிறகு வரும் அனைத்தையும் அதுவே வடிவமைக்கிறது.

இதற்கு நாங்கள் என்ன செய்ய முடியும்

காலப்போக்கில் உருவான இதுபோன்ற ஒரு பிரச்சினைக்கு, அறுவை சிகிச்சையற்ற சிகிச்சையிலிருந்தே நாங்கள் பொதுவாகத் தொடங்குகிறோம். முதல் படிகள்: தசைநாணைக் கிளறும் செயல்பாடுகளை மாற்றுவது; எரிச்சலைத் தணிக்கவும், இடுப்பு எப்படி அசைகிறது, சுமையை எப்படித் தாங்குகிறது என்பதை மீண்டும் கட்டியெழுப்பவும் நோக்கமாகக் கொண்ட இயன்முறை சிகிச்சை. நீங்கள் இதில் ஈடுபட்டிருக்கும்போது, அழற்சி எதிர்ப்பு மாத்திரைகள் (ஐபுப்ரோஃபென் — ibuprofen — அதே மருந்துக் குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவை) வலியைக் குறைக்க முடியும். மேலும் எதையும் பற்றி யோசிப்பதற்கு முன், இதற்கு நியாயமான கால அவகாசம் கொடுங்கள்.

அந்த நடவடிக்கைகள் நிலைமையைத் தணிக்கவில்லை என்றால், ஒரு ஊசி அடுத்த படியாக இருக்கலாம். ஊசியை வழிநடத்த அல்ட்ராசவுண்டைப் பயன்படுத்தி, கார்ட்டிசோனை (cortisone — ஒரு வலிமையான அழற்சி எதிர்ப்பு மருந்து) தசைநாணைச் சுற்றி நேரடியாக நாங்கள் செலுத்த முடியும். உங்கள் வலியின் உண்மையான மூலம் அந்தத் தசைநாண்தான் என்பதை உறுதிப்படுத்த இது உதவும்; அழற்சிக்குச் சிகிச்சையளிக்கவும் இது உதவும். இந்த ஊசிக்கு யார் பதிலளிப்பார்கள் என்பதை ஸ்கேன்களும் பரிசோதனையும் மட்டுமே நம்பகமாக முன்கூட்டிச் சொல்வதில்லை; இதை ஒரு சிகிச்சையாக மட்டுமல்லாமல் ஒரு பரிசோதனையாகவும் நாங்கள் பயன்படுத்துவதற்கு இதுவும் ஒரு காரணம். உங்களுக்கு உங்கள் சொந்த இடுப்பு இருந்தாலும் சரி, செயற்கை இடுப்பு மூட்டு இருந்தாலும் சரி, இது பொருந்தும்; இடுப்பு மூட்டு மாற்று அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு ஏற்படும் தசைநாண் எரிச்சலுக்கும் இதே வழிநடத்தப்பட்ட ஊசியே பயன்படுத்தப்படுகிறது.

நன்கு மேற்கொள்ளப்பட்ட அறுவை சிகிச்சையற்ற சிகிச்சை உங்களுக்குப் போதுமான நிவாரணத்தைத் தராதபோது, அறுவை சிகிச்சை பேச்சுக்கு வருகிறது. இந்த அறுவை சிகிச்சை ஒரு துளை அறுவை சிகிச்சை (சிறிய வெட்டுகள் வழியாக ஒரு கேமராவுடன் செய்யப்படுவது); இது தசைநாணின் இறுக்கமான அல்லது சேதமடைந்த பகுதியை விடுவிக்கிறது (release), இதனால் அது இடுப்பின் முன்பகுதியில் சிக்குவது நின்றுவிடுகிறது. தசைநாண் இடுப்பை நிலையாக வைக்க இன்னும் உதவுகிறது; எனவே அதை உங்களுடன் சேர்ந்து கவனமாக எடைபோடுகிறோம், அறுவை சிகிச்சை செய்வது என்ற முடிவை நாம் சேர்ந்தே எடுக்கிறோம். விடுவிப்புக்குப் பிறகு, பெரும்பாலானோருக்குப் படக்கென்ற ஒலி இல்லாமல் போகிறது, அவர்கள் தங்கள் பலத்தையும் மீண்டும் பெறுகிறார்கள்; தசைநாண் தன் அசல் தடிமனில் 80%-க்கும் மேற்பட்டதை மீண்டும் வளர்த்துக்கொள்கிறது. உங்கள் வலி, செயற்கை இடுப்பு மூட்டின் பாகங்களில் தசைநாண் உரசுவதால் வந்தால், அந்தப் பாகங்களில் அறுவை சிகிச்சை செய்வது நாம் விவாதிக்கக்கூடிய மற்றொரு தேர்வு.

என்ன எதிர்பார்க்கலாம்

இந்தப் பிரச்சினையைக் கண்டறிய பெரும்பாலும் நீண்ட காலம் ஆகிறது. இதுபோன்ற தொடை இடுக்கு வலி முதலில் அடிக்கடி வேறு ஏதோ ஒன்றின் மீது சுமத்தப்படுகிறது; இடுப்பே வலியின் மூலம் என்று அடையாளம் காணப்படுவதற்கு முன், பலர் மாதக்கணக்கில் தவறான காரணத்துக்குச் சிகிச்சை பெறுகிறார்கள். அந்தத் தாமதம் பொதுவானது; இதுவரை உங்கள் சிகிச்சையில் ஏதோ தவறு நடந்துவிட்டது என்பதற்கான அறிகுறி அல்ல.

அப்படியே விட்டுவிட்டால், வலி தானாகத் தணிவதைவிட நீடிக்கும் போக்கே உள்ளது. நீங்கள் மேலே படித்த வலி பொதுவாக அதே அசைவுகளால் மீண்டும் மீண்டும் கிளம்பிக்கொண்டே இருக்கும்; அது உங்களை விளையாட்டிலிருந்து விலக்கி வைக்கலாம், அன்றாட வேலைகளைக் கடினமாக்கலாம். சரியான நோயறிதலை ஆரம்பத்திலேயே பெறுவது முக்கியம்; ஏனெனில் அது சிகிச்சையைத் தவறான அமைப்பை நோக்கி அல்லாமல், சரியான திசையை நோக்கிச் சுட்டிக்காட்டுகிறது.

காரணம் சரியாக அடையாளம் காணப்பட்டுக் கையாளப்பட்டால், பெரும்பாலானோர் நன்றாகவே இருக்கிறார்கள். இந்தத் தசைநாணால் ஏற்படும் இடுப்பின் முன்பகுதி வலிக்கு, தொடை இடுக்கு வலியையும் அது உங்கள் செயல்பாடுகளின் மீது விதிக்கும் வரம்புகளையும் குறைப்பதில் அறுவை சிகிச்சை பொதுவாக வெற்றியளிக்கிறது. துளை அறுவை சிகிச்சை மூலம் தசைநாண் விடுவிக்கப்படும்போது, 92%-க்கும் மேற்பட்டவர்கள் அந்த ஆழமான முன்பகுதி வலியிலிருந்து கணிசமான நிவாரணம் பெறுகிறார்கள். உங்கள் வலி, செயற்கை இடுப்பு மூட்டின் பாகங்களில் தசைநாண் உரசுவதால் வந்தால், அந்தப் பாகங்களில் செய்யப்படும் அறுவை சிகிச்சை, அதற்குத் தேர்ந்தெடுக்கப்படுபவர்களில் பெரும்பாலானோருக்கு வலியைத் தீர்க்கிறது; கடைசிப் பரிசோதனையின்போது 85% பேர் திருப்தி அடைந்திருந்தனர்.

ஒவ்வொரு முடிவும் நேரடியானது அல்ல; எதையும் முடிவு செய்வதற்கு முன் இதைத் தெரிந்துகொள்வது நல்லது. வேறு இடுப்புப் பிரச்சினைகளுக்காகச் செய்யப்படும் துளை அறுவை சிகிச்சையின்போது இந்தத் தசைநாண் விடுவிக்கப்பட்ட சிலர், காயத்துக்கு முன் ஆடிய விளையாட்டுக்குத் திரும்புவதில்லை; அவர்களுடைய இடுப்புச் செயல்திறன் அதன் பிறகு மோசமாக இருக்கும் போக்கு உள்ளது. அந்தக் காரணத்தால், இந்தத் தசைநாணில் அறுவை சிகிச்சை எளிதாக வழங்கப்படுவதில்லை; அதைப் பரிந்துரைப்பதற்கு முன், அது உண்மையிலேயே உங்கள் இடுப்புக்குப் பொருந்துமா என்பதை உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் எடைபோடுவார்.

மீட்சி உடனடியானது அல்ல, படிப்படியானது. விடுவிப்புக்குப் பிறகு தசைநாண் தன் தடிமனில் பெரும்பகுதியை மீண்டும் வளர்த்துக்கொள்கிறது, பெரும்பாலானோர் தங்கள் பலத்தையும் மீண்டும் பெறுகிறார்கள்; ஆனால் இது நாட்களில் அல்ல, வாரங்கள் முதல் மாதங்கள் வரையிலான காலத்தில் நிகழ்கிறது. நடைமுறைக்கு ஏற்ற இலக்குகளை வையுங்கள்: ஆழமான தொடை இடுக்கு வலியில் நிலையான முன்னேற்றம், படிக்கட்டுகளும் கார் பயணங்களும் எளிதாவது, உங்கள் இடுப்பு அனுமதிக்கும் வேகத்தில் நீங்கள் விரும்பும் செயல்பாடுகளுக்குத் திரும்புவது.

எப்போது மருத்துவரைப் பார்க்க வேண்டும்

சில வாரங்களுக்கும் மேலாக ஆழமான தொடை இடுக்கு வலி இருந்தால், குறிப்பாக அது அதே அசைவுகளால் மீண்டும் மீண்டும் கிளம்பிக்கொண்டே இருந்து, ஓய்வால் தணியாமல் இருந்தால், உங்கள் GP-யைப் பாருங்கள். உங்கள் தொடை இடுக்கு வலி ஏற்கெனவே வேறு ஏதோ ஒன்றாக — முதுகுப் பிரச்சினையாகவோ, அந்தரங்க எலும்புடன் தசைகள் சந்திக்கும் இடத்தில் ஏற்பட்ட இழுவிசைக் காயமாகவோ — சிகிச்சை பெற்றிருந்து, மாதக்கணக்கான அந்தச் சிகிச்சைக்குப் பிறகும் முன்னேற்றம் இல்லையென்றால், சிறப்பு நிபுணர் மதிப்பாய்வைக் கேளுங்கள். இந்தத் தாமதம் பொதுவானது: இடுப்பே வலியின் மூலம் என்று அடையாளம் காணப்படுவதற்கு முன், பலர் சுமார் 7 மாதங்கள் தவறான காரணத்துக்குச் சிகிச்சை பெறுகிறார்கள். வலி உங்களை விளையாட்டு ஆடவிடாமல் தடுத்தாலோ, உங்கள் இடுப்புக்கு முன்பு இருந்ததைவிடத் தாங்கு குறைவாக இருப்பது போல் உணர்ந்தாலோ, தாமதிக்காமல் விரைவில் கேளுங்கள். உங்களுக்கு ஏற்கெனவே இடுப்பு மூட்டு மாற்று அறுவை சிகிச்சை செய்யப்பட்டிருந்து, உங்கள் தொடை இடுக்கின் முன்பகுதியில் புதிய வலி தோன்றியிருந்தால், அதைத் தெளிவாகச் சொல்லுங்கள்; ஏனெனில் அது எதைச் சரிபார்க்க வேண்டும் என்பதை மாற்றிவிடுகிறது.