

முன் சிலுவைத் தசைநார் (ACL) காயம் (Anterior Cruciate Ligament Injury)

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

நீங்கள் உணர்வது

முன் சிலுவைத் தசைநார் (anterior cruciate ligament — ACL) என்பது உங்கள் முழங்காலுக்கு ஆழத்தில் இருக்கும் ஒரு திசுப்பட்டை; முன்னங்கால் எலும்பு (shin bone) முன்னோக்கி நழுவுவதை இது தடுக்கிறது. அது கிழியும்போது, அந்தத் தருணத்திலேயே 'படக்' என்ற ஒலியைப் பெரும்பாலானோர் உணர்கிறார்கள் அல்லது கேட்கிறார்கள். சுமார் 70% பேர் இதைக் கவனிக்கிறார்கள். மூட்டுக்குள் இரத்தம் நிரம்புவதால், 4 முதல் 12 மணி நேரத்துக்குள் உங்கள் முழங்கால் பெரும்பாலும் வீங்கும்.

வலி முழங்காலுக்குள்ளேயே ஆழத்தில், மூட்டுக் கோட்டைச் சுற்றி இருக்கும். திருகுவது, ஒரு காலை ஊன்றித் திரும்புவது, வேகமாகத் திசை மாற்றுவது ஆகியவை பொதுவாக அதை மோசமாக்கும். ஓய்வெடுப்பதும் முழங்காலை அசைக்காமல் வைத்திருப்பதும் அதைத் தணிக்கும். வீக்கம் இறுக்கமாகவும் சூடாகவும் உணரப்படலாம்; முழங்காலை முழுமையாக மடக்குவதையும் அது கடினமாக்கலாம்.

மிகவும் தொந்தரவு தரும் உணர்வு பெரும்பாலும் வலி அல்ல, நிலையின்மைதான். நீங்கள் திரும்பும்போது அல்லது திரும்பும்போது உங்கள் முழங்கால் 'விட்டுக்கொடுப்பது' போல் உணரலாம். படிக்கட்டுகளில் இறங்குவது, நடைபாதை விளிம்பிலிருந்து கீழே இறங்குவது, குதித்த பிறகு தரையில் இறங்குவது ஆகியவை பாதுகாப்பற்றதாக உணரப்படலாம். குத்துக்காலிட்டு அமர்ந்த நிலையிலிருந்து எழுந்திருப்பது கடினமாக இருக்கலாம். நீங்கள் அறியாமலேயே படிக்கட்டுகளையோ சமமற்ற தரையையோ தவிர்க்கத் தொடங்கலாம்.

காயம் நடந்து சிறிது காலம் ஆகிவிட்டிருந்தால், இதன் தன்மை மாறலாம். திரும்பும் செயல்பாடுகளின்போது முழங்கால் திரும்பத் திரும்ப விட்டுக்கொடுக்கலாம். விளையாட்டுக்குப் பிறகோ, நாள் முழுவதும் கால்களில் நின்ற பிறகோ அது வீங்கி வலிக்கவும் செய்யலாம். சிலருக்கு முழங்காலுக்குள் புதிதாகச் சிக்கிக்கொள்வது போன்ற அல்லது பூட்டிக்கொள்வது போன்ற உணர்வுகள் ஏற்படுகின்றன. அதிர்வைத் தணிக்கும்

குருத்தெலும்பு வளையங்களும் (menisci) கிழிந்திருக்கும்போது இது நிகழலாம்; ACL காயத்துடன் சேர்ந்து இது பொதுவாக ஏற்படுகிறது.

விளையாட்டுக் காயத்துக்குப் பிறகு 1 முதல் 6 மணி நேரத்துக்குள் வீங்கும் முழங்காலை, ACL கிழிவு உள்ளதா என்று கவனமாகப் பரிசோதிக்க வேண்டும். உங்கள் முழங்கால் நிலையற்றதாகவோ, வீங்கியோ, விட்டுக்கொடுத்தோ இருந்தால், அதை மதிப்பீடு செய்துகொள்வது நல்லது.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

உங்கள் முழங்காலுக்குள் இரண்டு எலும்புகள் சந்திக்கின்றன: மேலே தொடையெலும்பு, கீழே முன்னங்கால் எலும்பு. ACL என்பது அவற்றை இணைக்கும் வலிமையான ஒரு திசுப்பட்டை; அது தொடையெலும்பிலிருந்து முன்னங்கால் எலும்பு வரை கீழ்நோக்கிச் செல்கிறது. நீங்கள் ஓடும்போதும், திருகும்போதும், தரையில் இறங்கும்போதும் அந்த இரண்டு எலும்புகளையும் ஒரே கோட்டில் பிடித்து வைத்திருக்கும் ஒரு கயிறாக அதை நினைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

இந்தக் கயிற்றுக்கு இரண்டு இழைகள் உள்ளன. உங்கள் முழங்கால் மடங்கியிருக்கும்போது ஓர் இழை இறுக்கமாக இருக்கும்; உங்கள் கால் நேராக இருக்கும்போது மற்றொன்று இறுக்கமாக இருக்கும். இரண்டும் சேர்ந்து, முன்னங்கால் எலும்பு முன்னோக்கி நழுவுவதையும், முழங்கால் அளவுக்கு அதிகமாகத் திருகுவதையும் தடுக்கின்றன. ACL கிழியும்போது அந்தக் கட்டுப்பாடு இழக்கப்படுகிறது. முன்னங்கால் எலும்பு நழுவவும் சுழலவும் முடியும்; உங்கள் முழங்கால் விட்டுக்கொடுப்பது போல் உணரப்படுவதற்கு இதுவே காரணம்.

பெரும்பாலான கிழிவுகள் அந்தத் திசுப்பட்டையின் நடுவில் ஏற்படுகின்றன; சில கிழிவுகள் அது தொடையெலும்புடனோ முன்னங்கால் எலும்புடனோ இணையும் இடத்தில் ஏற்படுகின்றன. பொதுவாக யாரும் உங்களைத் தொடாமலேயே, திடீரென நிற்கும்போதோ வேகமாகத் திசை மாற்றும்போதோ இந்தக் கிழிவு ஏற்படுகிறது. சில சமயங்களில் முழங்காலில் நேரடியாக விழும் அடி இதை ஏற்படுத்துகிறது. முன்னங்கால் எலும்பு திடீரென இடம் மாறும்போது, எலும்புகளின் வழுவுழுப்பான மேற்பரப்பில் உள்காயமோ பள்ளமோ ஏற்படலாம்; அதே நேரத்தில் முழங்காலுக்குள் உள்ள அதிர்வைத் தணிக்கும் குருத்தெலும்பு வளையங்களும் கிழியலாம்.

நீங்கள் உணரும் வீக்கம், கிழிந்த திசுப்பட்டையிலிருந்து மூட்டுக்குள் நிரம்பும் இரத்தமே. நிலையின்மை, முன்னங்கால் எலும்பின் மீதான கட்டுப்பாடு இழக்கப்பட்டதால் வருகிறது. பிற்பாடு புதிதாக ஏற்படும் சிக்கிக்கொள்ளும் அல்லது பூட்டிக்கொள்ளும் உணர்வுகள், திசுப்பட்டையைவிடக் குருத்தெலும்பு வளையம் கிழிந்திருப்பதையே பெரும்பாலும் சுட்டிக்காட்டுகின்றன.

தெரிந்துகொள்ள வேண்டிய இன்னொரு விஷயம் உள்ளது. ACL கிழிந்த முழங்காலுக்கோ, குருத்தெலும்பு வளையம் கிழிந்த முழங்காலுக்கோ, பிற்காலத்தில் தேய்மான மூட்டுவலி (wear-and-tear arthritis) வருவதற்கு உண்மையான வாய்ப்பு உள்ளது. இந்தக் காயங்களில் ஒன்று ஏற்பட்டவர்களில் சுமார் பாதி பேருக்கு, 10 முதல் 20 ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு வலியும்

விறைப்பும் கொண்ட மூட்டுத் தேய்மானம் இருக்கிறது. முழங்காலை வலிமையாகவும் நிலையாகவும் வைத்திருப்பதும், திசுப்பட்டையை மட்டும் அல்லாமல் காயத்தை முழுமையாகச் சிகிச்சையளிப்பதும், நீண்டகாலத்துக்கு மூட்டைப் பாதுகாப்பதையே நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளன.

இதற்கு நாங்கள் என்ன செய்ய முடியும்

சில முழங்கால்கள் அறுவை சிகிச்சை இல்லாமலேயே நன்றாக இருக்கின்றன. முழங்காலில் அசைவையும் வலிமையையும் மீண்டும் கட்டியமைக்க இயன்முறை சிகிச்சையுடன் நாங்கள் பொதுவாகத் தொடங்குகிறோம்; அத்துடன் ஒரு முட்டுக்கட்டையும் (brace), நீங்கள் சுறுசுறுப்பாக இருக்கும் விதத்தில் மாற்றங்களும் சேர்கின்றன. குறுகிய, படிப்படியாக அதிகரிக்கும் பயிற்சித் திட்டங்களை உடல் நன்றாகத் தாங்கிக்கொள்கிறது; அறுவை சிகிச்சைக்கு முழங்காலைத் தயார்படுத்தும் முதல் படியாகவோ, அல்லது முதன்மையான சிகிச்சையாகவோ அவை இருக்கலாம். குறைவான செயல்பாட்டுத் தேவைகள் உள்ளவர்களுக்கும், அரிதாகவே விட்டுக்கொடுக்கும் முழங்கால்களுக்கும் இந்த வழி பொதுவாகப் பொருந்துகிறது. செயல்படும் ACL இல்லாமல் விடப்பட்ட முழங்காலில், பிற்பாடு குருத்தெலும்பு வளையங்கள் கிழிவதற்கான வாய்ப்பு அதிகம் என்பதைத் தெரிந்துகொள்வது நல்லது; எனவே அதை நாங்கள் நெருக்கமாகக் கண்காணித்து, நிலையின்மை தொடர்ந்தால் மீண்டும் மதிப்பீடு செய்கிறோம்.

தொடக்க நாட்களில் வலி நிவாரணம் எளிமையானது. ஓய்வு, ஐஸ், முழங்காலை உயர்த்தி வைத்திருப்பது ஆகியவை வீக்கம் தணிய உதவும். உங்கள் மருந்தாளுநரிடமிருந்தோ GP-யிடமிருந்தோ பெறும் எளிய வலி நிவாரண மருந்துகளும் வீக்க எதிர்ப்பு மருந்துகளும் முதல் சில வாரங்களை எளிதாக்கும். இந்தக் கட்டத்தில் வேறு எதுவும் தேவையில்லை.

முழங்கால் தொடர்ந்து விட்டுக்கொடுக்கும்போது, நீங்கள் குதித்தல், வேகமாகத் திசை மாற்றுதல் அல்லது ஒரு காலை ஊன்றித் திரும்புதல் சம்பந்தப்பட்ட விளையாட்டுகளில் ஈடுபடும்போது, உங்கள் வேலையில் கடினமான உடல் உழைப்பு இருக்கும்போது, அல்லது அதே நேரத்தில் முழங்காலின் பிற பகுதிகளையும் சரிசெய்ய வேண்டியிருக்கும்போது அறுவை சிகிச்சை பரிசீலிக்கப்படுகிறது. குருத்தெலும்பு வளையங்கள் மேலும் கிழியாமல் பாதுகாக்கவும் விரைவான மறுசீரமைப்பு அறிவுறுத்தப்படுகிறது. இந்த அறுவை சிகிச்சை, கிழிந்த திசுப்பட்டையை ஒரு புதியதால் மாற்றுகிறது; அது பெரும்பாலும் உங்கள் சொந்த உடலில் முழங்காலைச் சுற்றியிருந்தே எடுக்கப்படுகிறது. குணமாகும் வேகம், தானம் எடுக்கப்பட்ட இடத்தில் ஏற்படும் வலி, வலிமை ஆகியவற்றில் ஒவ்வொன்றுக்கும் வெவ்வேறு சாதக பாதகங்கள் உள்ளன; எனவே இந்தத் தேர்வுகளை உங்களுடன் கலந்து பேசுவோம். நீங்கள் மதிக்கும் செயல்பாடுகளுக்குப் பாதுகாப்பாகத் திரும்ப அனுமதிக்கும் நிலையான ஒரு முழங்காலே இதன் நோக்கம். இது உங்களுடன் சேர்ந்து எடுக்கப்படும் பொதுவான முடிவு; உங்கள் முழங்கால், உங்கள் விளையாட்டு, உங்கள் இலக்குகள் ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் அமைவது.

என்ன எதிர்பார்க்கலாம்

பெரும்பாலான முழங்கால்கள் முதல் சில வாரங்களில் அமைதியடைகின்றன. ஓய்வு, ஐஸ், எளிய வலி நிவாரணம் ஆகியவற்றால் வீக்கமும் கூர்மையான வலியும் குறையும். ஆனால் கிழிந்த ACL தானாகவே இயல்பு நிலைக்குக் குணமாகிவிடுவதில்லை. முழங்காலுக்குச் சிகிச்சை அளித்து அதை வலுப்படுத்தாவிட்டால், அது விட்டுக்கொடுக்கும் உணர்வு பொதுவாகத் தொடர்ந்து இருக்கும். சிலர் இயன்முறை சிகிச்சையாலும், சுறுசுறுப்பாக இருக்கும் விதத்தில் செய்யும் மாற்றங்களாலும் நன்றாகச் சமாளிக்கிறார்கள்; அப்படியே காலப்போக்கில் நல்ல வலிமையையும் முழங்காலின் செயல்பாட்டையும் தக்கவைத்துக்கொள்ள முடியும். மற்றவர்களுக்குத் திருகும்போதோ ஒரு காலை ஊன்றித் திரும்பும்போதோ நிலையின்மை தொடர்கிறது; அறுவை சிகிச்சையைப் பரிசீலிப்பது நல்லது என்பதற்கான அறிகுறி பெரும்பாலும் இதுவே.

நீங்கள் அறுவை சிகிச்சை செய்துகொண்டாலும் இல்லாவிட்டாலும், மீட்சி படிப்படியாகவே இருக்கும். சில வாரங்கள் முதல் சில மாதங்களுக்குள், முழுமையாக மடங்கும், நிலையாக உணரும், நீங்கள் கேட்பதைச் செய்யும் அளவுக்கு வலிமையான ஒரு முழங்காலே இதன் நோக்கம். விளையாட்டுக்குத் திரும்புவது பெரும்பாலானோர் எதிர்பார்ப்பதைவிட அதிக காலம் எடுக்கிறது. ACL மறுசீரமைப்பு அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு சுமார் 55% பேர் போட்டி விளையாட்டுக்குத் திரும்புகிறார்கள்; உயர்நிலை விளையாட்டு வீரர்களில் 83% பேர் காயத்துக்கு முன் விளையாடிய விளையாட்டுக்குத் திரும்புகிறார்கள். திரும்புவது குறித்து நீங்கள் எப்படி உணர்கிறீர்கள் என்பதும் முக்கியம். முழங்கால் வலிமையாக இருந்தாலும்கூட, அது விட்டுக்கொடுக்கும் என்ற அச்சம் சிலரைப் பின்னுக்கு இழுக்கலாம்; விளையாட்டுக்குத் திரும்புவதற்கு முன் நிர்ணயிக்கப்பட்ட வலிமை மற்றும் அசைவு இலக்குகளை எட்டுவது, மற்றொரு காயத்திலிருந்து பாதுகாக்க உதவுகிறது.

அபாயங்களைப் பற்றி நேர்மையாக இருப்பது முக்கியம். மறுசீரமைப்புக்குப் பிறகும் விளையாட்டுக்குத் திரும்பிய பிறகும் உள்ள 24 மாதங்களில், ஒருபோதும் ACL கிழியாத ஒருவரைவிட மற்றொரு ACL காயம் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பு உங்களுக்கு அதிகம். 18 வயது அல்லது அதற்குக் குறைவானவர்களில், 15 ஆண்டுகளில் 3 நோயாளிகளில் 1 பேருக்கு மேலும் ஒரு ACL காயம் ஏற்படுகிறது. அறுவை சிகிச்சைக்கு முன் நீண்ட காலம் காத்திருப்பதற்கும் விலை உண்டு: முழங்காலில் அதிக குருத்தெலும்புச் சேதம்; பெண் நோயாளிகளில், 12 மாதங்களுக்கு மேல் தாமதிப்பது, சரிசெய்ய முடியாத குருத்தெலும்பு வளையக் கிழிவுக்கான வாய்ப்பைப் படிப்படியாக அதிகரிக்கிறது. சிறந்த நிலையில், காயம் ஏற்பட்டதிலிருந்து ஐந்து மாதங்களுக்கு மேல் மறுசீரமைப்பைத் தாமதிக்கக் கூடாது; குறிப்பாக இளையவர்களில்.

நீண்டகாலப் பார்வையும் குறிப்பிடத்தக்கது. எந்த வழியில் சிகிச்சை அளிக்கப்பட்டாலும், ஒரு ACL காயம் முழங்கால் சார்ந்த வாழ்க்கைத் தரத்தை 35 ஆண்டுகள் வரை பாதிக்கலாம். முன்பு குறிப்பிட்டபடி, சுமார் பாதி பேருக்கு 10 முதல் 20 ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு தேய்மான மூட்டுவலி ஏற்படுகிறது. அந்தக் காயத்தைச் சுற்றியுள்ள முழங்காலின் வலிமை, அசைவு, நிலைத்தன்மை ஆகியவற்றையே நீங்கள் மாற்ற முடியும்; சிகிச்சையின் நோக்கமும் அதுவே.

எப்போது மருத்துவரைப் பார்க்க வேண்டும்

காயத்துக்குப் பிறகு விரைவில் உங்கள் முழங்காலைப் பரிசோதித்துக்கொள்ளுங்கள். விளையாட்டுக் காயத்துக்குப் பிறகு 1 முதல் 6 மணி நேரத்துக்குள் வீங்கும் முழங்காலை, ACL கிழிவு உள்ளதா என்று கவனமாக மதிப்பீடு செய்ய வேண்டும்; எவ்வளவு விரைவில் பார்க்கப்படுகிறதோ அவ்வளவு சிறப்பாகப் பரிசோதனை அமையும். ஒரு திருகலுக்குப் பிறகோ தரையில் இறங்கியதற்குப் பிறகோ உங்கள் முழங்கால் வேகமாக வீங்கினால், நீங்கள் திரும்பும்போது அது விட்டுக்கொடுப்பது போல் உணர்ந்தால், அல்லது அந்த நேரத்தில் 'படக்' என்ற ஒலியை நீங்கள் கேட்டிருந்தால் அல்லது உணர்ந்திருந்தால், உடனடியாக உங்கள் GP-யைப் பாருங்கள். திருகும் செயல்பாடுகளின்போது முழங்கால் தொடர்ந்து விட்டுக்கொடுத்தால், அது பூட்டிக்கொண்டாலோ சிக்கிக்கொண்டாலோ, அல்லது சில வாரங்கள் அல்லது மாதங்களுக்குப் பிறகு விளையாட்டுக்குப் பின் அது வீங்கி வலித்தாலோ, நிபுணரின் பரிசோதனையைக் கேளுங்கள். இந்தப் பிற்கால உணர்வுகள் பெரும்பாலும் முழங்காலுக்குள் ஒரு குருத்தெலும்பு வளையம் கிழிந்திருப்பதைக் குறிக்கின்றன; ACL காயத்துடன் இது பொதுவாக ஏற்படுகிறது, விரைவில் கண்டறிவது நல்லது.