

தொடைத்தசை மற்றும் முழங்கால் சில்லு தசைநாண் கிழிவு (Quadriceps and Patellar Tendon Rupture)

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

நீங்கள் உணர்வது

தொடைத்தசை (quadriceps) தசைநாண் அல்லது முழங்கால் சில்லு (patellar) தசைநாண் கிழிவு, பொதுவாக வளைந்த முழங்காலின் மீது திடீரென எடை விழும்போது ஏற்படுகிறது — எடுத்துக்காட்டாகக் குதித்து இறங்கும்போது, அல்லது படிக்கட்டுகளில் வலுவாக ஒரு காலடி கீழே வைக்கும்போது. 'படக்' என்ற சத்தத்தையோ ஏதோ கிழிவது போன்ற உணர்வையோ நீங்கள் உணர்ந்திருக்கலாம்; அதைத் தொடர்ந்து முழங்காலின் முன்பகுதியில் கூர்மையான வலி வந்திருக்கும். முழங்கால் விரைவாக வீங்குகிறது; அந்தக் காலின் மீது எடை கொடுப்பது கடினமாகவோ இயலாததாகவோ ஆகிறது.

பலருக்கு முன்கூட்டியே எச்சரிக்கை அறிகுறிகள் தெரிகின்றன. முழங்கால் சில்லின் கீழ் அல்லது மேல் முனையைச் சுற்றி வலி, தொடும்போது வலி, அல்லது தசைநாணில் சிறிது மெலிதல் உங்களுக்கு இருந்திருக்கலாம்; அல்லது குதிப்பவரின் முழங்கால் (jumper's knee) வரலாறு இருந்திருக்கலாம். செயல்பாட்டுக்குப் பிறகு படிப்படியாக வந்து, பிறகு செயல்பாட்டின்போதும் தொந்தரவு தரத் தொடங்கிய வலி, தசைநாண் தேய்மானத்தில் பொதுவானது. தசைநாண் விட்டுக்கொடுப்பதற்கு முன் காலப்போக்கில் பலவீனமடையலாம்.

முக்கியப் பிரச்சினை என்னவென்றால், ஈர்ப்பு விசைக்கு எதிராகவோ எதிர்ப்புக்கு எதிராகவோ உங்கள் முழங்காலை நேராக நீட்ட முடியாது என்பதுதான். நாற்காலியிலிருந்து எழுவதற்கோ, படிக்கட்டுகளில் ஏறுவதற்கோ, கழிப்பறையிலிருந்து எழுந்து நிற்பதற்கோ காலை நேராக நீட்டுவது கடினமாகவோ இயலாததாகவோ ஆகிறது. உதவியுடன் மட்டுமே நடக்க முடியலாம். முழங்கால் சில்லைப் பிடித்து வைத்திருந்த தசைநாண் கிழிந்துவிட்டதால், அது வழக்கத்தைவிட உயரமாகவோ தாழ்வாகவோ அமர்ந்திருக்கலாம்.

சிலரால் இன்னும் முழங்காலைப் பகுதியளவு நேராக்க முடியும் — குறிப்பாகக் கிழிவு முழுமையற்றதாக இருந்தால், அல்லது தசைநாணின் ஒரு பகுதி மட்டுமே பாதிக்கப்பட்டிருந்தால். அப்போதும் கூட, காலை நேராகப் பிடித்து வைக்க முயலும்போது, முழங்கால் பொதுவாக மற்றக் காலைவிடப் பின்தங்குகிறது. மூட்டுக்குள் வீக்கம் பொதுவானது; அது காயத்தைத் தெரிவதைவிட மோசமாக உணரச் செய்யலாம்.

விளையாட்டின்போது உங்கள் முழங்கால் சரிந்து கொடுத்திருந்தால், அதே சமயத்தில் முழங்காலுக்குள் உள்ள வேறு அமைப்புகளும் காயமடைந்திருக்கலாம். பரிசோதனையின்போது உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் இதைச் சரிபார்ப்பார்.

இந்தக் காயங்களுக்கு ஆரம்பத்திலேயே சிகிச்சை தேவை. கிழிந்த தசைநாண் காயத்துக்குப் பிறகு விரைவில் சரிசெய்யப்படும்போது, சிகிச்சை தாமதிக்கப்படுவதைவிட முடிவுகள் மேலும் கணிக்கக்கூடியவையாக இருக்கின்றன.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

ஒரு தொடர் அமைப்புகள் ஒன்றாகச் செயல்படுவதால்தான் உங்கள் முழங்கால் நேராகிறது: தொடர்த்தசை, முழங்கால் சில்லுக்கு மேலே உள்ள தசைநாண், முழங்கால் சில்லு, அதற்குக் கீழே உள்ள தசைநாண். இந்தத் தொடரை ஒரு கயிறு-கப்பி (rope-and-pulley) அமைப்பாக நினைத்துக்கொள்ளுங்கள். தசைநாண்கள்தான் கயிறுகள்; முழங்கால் சில்லுதான் அவை ஓடும் கப்பி. தசை இழுக்கும்போது, கப்பி நழுவி நகர்கிறது, கால் நேராகிறது.

இந்தக் காயத்தில், அந்தக் கயிறுகளில் ஒன்று கிழிந்துவிட்டது. பெரும்பாலும் தசைநாண் முழங்கால் சில்லுடன் இணையும் இடத்திலேயே அது கிழிகிறது; அதுவே ஒட்டுமொத்தத் தொடரின் மிகவும் பலவீனமான புள்ளி. முழங்கால் வளைந்துகொண்டிருக்கும்போது தசை வலுவாக இறுகும்போது — எடுத்துக்காட்டாகக் குதித்து இறங்கும்போது — பொதுவாக இந்தக் கிழிவு ஏற்படுகிறது. தசை தொடர்ந்து இழுக்கிறது, ஆனால் தசைநாணால் இனி தாங்க முடிவதில்லை; எனவே அது அறுந்துபோகிறது, தசைநாண் கிழிந்த இடத்தைப் பொறுத்து முழங்கால் சில்லு மேல்நோக்கி இழுக்கப்படுகிறது அல்லது தொங்கியபடி விடப்படுகிறது.

ஆரோக்கியமான தசைநாண் குறிப்பிடத்தக்க அளவு வலிமையானது. இயல்பான முழங்கால் சில்லு தசைநாணை அறுக்க உங்கள் உடல் எடையைப் போல 17 மடங்குக்கும் மேற்பட்ட விசை தேவைப்படுகிறது; அன்றாட எடைகளின் கீழ் பொதுவாக முழங்கால் சில்லே முதலில் உடைந்துவிடும். எனவே ஒரு தசைநாண் அறும்போது, அது பெரும்பாலும் சில காலமாகப் பலவீனமடைந்து வந்திருக்கும். தசைநாண் தேய்மானம் — சில சமயங்களில் டெண்டினோபதி (tendinopathy) என்று அழைக்கப்படுவது — நார்களை ஒழுங்கற்றதாகவும் மெல்லியதாகவும் ஆக்குகிறது. தேய்ந்த பகுதிக்கு இரத்த வழங்கலும் குறைவு; இது தன்னைத்தானே குணப்படுத்திக்கொள்ளும் அதன் திறனைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. அதனால்தான் சிலர், தசைநாண் முற்றிலும் விட்டுக்கொடுப்பதற்கு முன்பே எச்சரிக்கை வலியை உணர்கிறார்கள் அல்லது தசைநாண் மெலிந்து தோன்றுவதைக் கவனிக்கிறார்கள்.

கிழிவு பகுதியளவாகவோ முழுமையாகவோ இருக்கலாம். பகுதியளவுக் கிழிவில், சில நார்கள் இன்னும் தாங்குகின்றன; எனவே முழங்காலைப் பாதி வரை நேராக்க உங்களால் முடியலாம், இருப்பினும் அது பொதுவாக மற்றக் காலைவிடப் பின்தங்கும். முழங்கால் சில்லு தசைநாண் அறுவுகளில் 97%-இல் நிகழும் முழுமையான கிழிவில், தசையை எலும்புடன் இணைக்க எந்த நாரும் மிஞ்சுவதில்லை; எனவே ஈர்ப்பு விசைக்கு எதிராக நேராக்குவது இயலாததாகிறது. நீங்கள் உணரும் வீக்கமும் கூர்மையான வலியும், தசைநாணின் கிழிந்த முனைகளிலிருந்தும் திசுவுக்குள் ஏற்படும் இரத்தக் கசிவிலிருந்தும் வருகின்றன.

தசை தொடர்ந்து அதை இழுத்துப் பிரித்துக்கொண்டிருக்கும்போது தசைநாணால் தானாகவே எலும்புடன் மீண்டும் ஒட்டிக் குணமாக முடியாது; எனவே இந்தத் தொடரை மீட்டெடுக்க இந்தக் கிழிவுகளுக்குப் பொதுவாக அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படுகிறது.

இதற்கு நாங்கள் என்ன செய்ய முடியும்

ஈர்ப்பு விசைக்கு எதிராக முழங்காலை இன்னும் நேராக்க முடியும் என்ற நிலையில் உள்ள பகுதியளவுக் கிழிவுக்கு, பொதுவாக அறுவை சிகிச்சை இல்லாமலே தொடங்குகிறோம். உங்கள் முழங்கால் 4 முதல் 6 வாரங்கள் வரை நேராக்கத் தாங்கு கட்டில் (brace) வைக்கப்படும்; தசைநாணைப் பாதுகாக்க, ஆரம்பத்தில் 90 பாகைகளுக்கு மேல் வளைப்பது தவிர்க்கப்படும். அதன் பிறகு, காயத்துக்குத் தோராயமாக 6 வாரங்கள் கழித்து, பாதுகாக்கப்பட்ட அசையும் வலுவூட்டும் பயிற்சிகளும் தொடங்குகின்றன. உங்கள் தொடைத்தசைக்கு நல்ல கட்டுப்பாடு வந்து, அசைகளரியம் இல்லாமல் நேரான காலை உயர்த்தும் பயிற்சியை (straight-leg raise) உங்களால் செய்ய முடிந்ததும், கட்டுப்பாடுகள் நீக்கப்படுகின்றன. தசைநாண் கிழிவதற்குப் பதிலாகத் தேய்ந்திருந்தால், முதலில் செயல்பாட்டு மாற்றம், அதைத் தொடர்ந்து நெகிழ்வுத்தன்மை மற்றும் வலுவூட்டும் பயிற்சிகள். ஒட்டுநாடா (taping) அல்லது முழங்கால் சில்லுக்குக் கீழே ஒரு பட்டை (strap) உதவலாம்; அழற்சி எதிர்ப்பு மருந்து வலியையும் வீக்கத்தையும் தணிக்கலாம்.

முழுமையான கிழிவு வேறுபட்டது. தசைநாணின் முனைகள் இழுத்துப் பிரிந்துவிடுவதாலும், தானாகவே எலும்புடன் மீண்டும் ஒட்டிக் குணமாக முடியாததாலும், அறுவை சிகிச்சையையே நாங்கள் பரிந்துரைக்கிறோம் — சிறந்தது காயத்துக்குப் பிறகு முதல் 2 வாரங்களுக்குள். காயம் ஏற்பட்ட 2 முதல் 3 வாரங்களுக்குள் ஆரம்பத்திலேயே செய்யப்படும் சரிசெய்தலே, சிறந்த முடிவுகளுடன் தொடர்புடைய காரணி. சரிசெய்தல் தாமதமாகும்போது, தசைநாணின் முனைகள் பின்வாங்குகின்றன, தசை சுருங்குகிறது; இது எந்த அறுவை சிகிச்சையையும் கடினமாக்கி, முடிவுகளைக் குறைவாகவே கணிக்கக்கூடியவையாக ஆக்குகிறது. உங்களுக்கு ஏற்கெனவே முழங்கால் மாற்று அறுவை சிகிச்சை செய்யப்பட்டிருந்து, இந்தத் தசைநாண் கிழிந்திருந்தால், அங்கும் பொதுவாக அறுவை சிகிச்சையே அறிவுறுத்தப்படுகிறது; ஏனெனில் அறுவை சிகிச்சை அல்லாத சிகிச்சை, காலை நேராக்க முடியாத நிலையிலேயே விட்டுவிடும் போக்கு உடையது.

அறுவை சிகிச்சை, கிழிந்த தசைநாணை முழங்கால் சில்லுடன் மீண்டும் இணைக்கிறது அல்லது கிழிந்த முனைகளை ஒன்றோடொன்று மீண்டும் சேர்க்கிறது; அதற்கென்று தனிப் பக்கம் உள்ளது. கிழிவு பழையதாக இருந்து, தசைநாண் பின்வாங்கியிருந்தால், திசுவை அசைத்து விடுவித்து, ஓர் ஒட்டுத் திசுவால் (graft) — பெரும்பாலும் அதே காலின் தொடைப்

பின்புறத் தசைநாண் (hamstring tendon) — சரிசெய்தலை வலுப்படுத்த வேண்டியிருக்கலாம். உங்கள் பரிசோதனையும் ஸ்கேன்களும் என்ன காட்டுகின்றன, உங்கள் கிழிவுக்கு எந்த வழி பொருத்தமானது, ஒவ்வொன்றிலும் என்ன இருக்கும் என்பதை நாங்கள் விளக்கிப் பேசுவோம்; அதனால் எப்படி முன்செல்வது என்பதை நீங்கள் எங்களுடன் சேர்ந்து முடிவு செய்யலாம்.

என்ன எதிர்பார்க்கலாம்

தசைநாண் அறுவுக்குப் பிறகான எதிர்பார்ப்பு, நேரத்தைப் பெரிதும் சார்ந்துள்ளது. காயத்துக்குப் பிறகு விரைவில் தசைநாண் சரிசெய்யப்படும்போது, பெரும்பாலானோர் பயன்படுத்தக்கூடிய அசைவு வீச்சையும் தொடைத்தசையில் நல்ல வலிமையையும் மீண்டும் பெறுகிறார்கள். காயம் ஏற்பட்ட 2 முதல் 3 வாரங்களுக்குள் செய்யப்படும் ஆரம்பச் சரிசெய்தலே, சிறந்த முடிவுகளுடன் மிக நெருக்கமாகத் தொடர்புடைய காரணி. முதல் வாரத்துக்குள் சிகிச்சை பெற்றவர்களில், கிட்டத்தட்ட அனைவருக்கும் நல்ல முதல் மிகச் சிறந்த முடிவுகள் கிடைத்தன. சரிசெய்தல் தாமதமாகும்போது, முடிவுகள் குறைவாகவே கணிக்கக்கூடியவை; அதன் பிறகு தொடைத்தசை மெலிந்தபடியே இருக்கும் போக்கு உண்டு.

நன்றாகச் செய்யப்பட்ட சரிசெய்தலுக்குப் பிறகும் கூட, சில விஷயங்கள் இருந்த நிலைக்கு முழுமையாகத் திரும்பாமல் போகலாம். தொடைத்தசை மற்றப் பக்கத்தைவிடச் சிறியதாகவே இருக்கலாம்; இருப்பினும் இது பொதுவாக முழங்கால் பலவீனமானது என்று பொருள்படுவதில்லை. முழங்கால் சில்லு நழுவி நகரும் இடத்தில், முழங்காலின் முன்பகுதியில் வலியைச் சிலர் கவனிக்கிறார்கள்; இருப்பினும் இந்த மாற்றங்கள் உள்ள பெரும்பாலானோருக்கு எந்த அறிகுறியும் இருப்பதில்லை. விளையாட்டு வீரர்கள் சில சமயங்களில், முன்பு போன்ற அதே தரத்திலோ அதே கால அளவுக்கோ விளையாட முடியவில்லை என்பதைக் காண்கிறார்கள்.

கிழிவு சிகிச்சை இல்லாமல் விடப்பட்டால், நிலைமை வேறு. தசை தொடர்ந்து இழுக்கிறது, தசைநாணின் முனை பின்வாங்குகிறது, முழங்கால் சில்லு மேலே ஏறுகிறது. காலப்போக்கில் தொடைத்தசை தேய்ந்து சுருங்குகிறது; ஈர்ப்பு விசைக்கு எதிராக முழங்காலை நேராக்குவது பலவீனமாகவோ இயலாததாகவோ ஆகிறது. காலை நேராகப் பிடித்து வைக்க முயலும்போது, நீடித்த பின்தங்கல் (lag) காலில் எஞ்சிவிடலாம். இந்தத் தாமதமான கட்டத்தில் கிழிவைச் சரிசெய்வது கடினமான அறுவை சிகிச்சை; ஆரம்பத்தில் செய்யப்படும் சரிசெய்தலைவிட முடிவுகள் பொதுவாகக் குறைவான நம்பகத்தன்மை உடையவை.

மீட்சி வாரங்கள் அல்ல, மாதங்கள் எடுக்கும். ஆரம்பத்தில் உங்கள் முழங்கால் ஒரு தாங்கு கட்டில் பாதுகாக்கப்படும்; அசைவு படிப்படியாக அறிமுகப்படுத்தப்படும், சரிசெய்தல் வலுப்பெறும்போது எடை கொடுப்பது அனுமதிக்கப்படும். பலர் சுமார் 6 வாரங்களுக்குள் தாங்கு கட்டு இல்லாமல் நடக்கிறார்கள். அதற்குப் பிறகு, வலுவூட்டும் பயிற்சிகள் தசையை மீண்டும் கட்டியெழுப்புகின்றன; முழங்கால் மீண்டும் நம்பகமானதாக உணரத் தொடங்குவதற்கு நேரம் பிடிக்கும்.

அதே சமயத்தில் முழங்காலுக்குள் உள்ள வேறு அமைப்புகளும் காயமடைந்திருந்தால், அவையும் உங்கள் சிகிச்சையின் ஒரு பகுதியாகக் கவனிக்கப்படும் — சில சமயங்களில் கட்டம் கட்டமாக. உங்கள் குறிப்பிட்ட கிழிவு உங்கள் மீட்சிக்கு என்ன பொருள்படுகிறது, உங்களுக்கு நடைமுறைக்கு ஒத்த முடிவு எப்படி இருக்கும் என்பதை உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் விளக்கிப் பேசுவார்.

எப்போது மருத்துவரைப் பார்க்க வேண்டும்

இந்தக் காயத்துக்கு உடனடி மதிப்பீடு தேவை — சிறந்தது அது நிகழ்ந்த முதல் 2 வாரங்களுக்குள். உங்கள் முழங்காலில் 'படக்' என்ற சத்தத்தையோ ஏதோ கிழிவதையோ உணர்ந்திருந்தால், ஈர்ப்பு விசைக்கு எதிராக அதை நேராக்க முடியாவிட்டால், அல்லது அதன் மீது எடை கொடுக்க முடியாவிட்டால், அவசர சிகிச்சைப் பிரிவுக்குச் செல்லுங்கள் அல்லது அவசர நிபுணர் பரிசோதனையைக் கேளுங்கள். முழங்காலை இன்னும் நேராக்க முடிந்தும் அது மற்றக் காலவிடப் பின்தங்கினாலும், அல்லது முழங்கால் சில்லு வழக்கத்தைவிட உயரமாகவோ தாழ்வாகவோ அமர்ந்திருந்தாலும், இதுவே பொருந்தும். முழங்கால் சில்லின் மேல் அல்லது கீழ்ப் பகுதியைச் சுற்றித் தொடர்ச்சியான வலி, தொடும்போது வலி, அல்லது மெலிதல் இருந்தால் — குறிப்பாகக் குதிப்பவரின் முழங்கால் (jumper's knee) வரலாறு இருந்தால் — உடனடியாக உங்கள் GP-யைப் பாருங்கள்; ஏனெனில் தேய்ந்த தசைநாண் எந்த எச்சரிக்கையும் இல்லாமல் கிழியலாம். விளையாட்டின்போது முழங்கால் சரிந்து கொடுத்திருந்தால் உங்கள் GP-யிடம் சொல்லுங்கள்; ஏனெனில் அதே சமயத்தில் முழங்காலுக்குள் உள்ள வேறு அமைப்புகளும் காயமடைந்திருக்கலாம்.