

உட்புறப் பக்கவாட்டுத் தசைநார் காயம் (medial collateral ligament injury)

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

நீங்கள் உணர்வது

உட்புறப் பக்கவாட்டுத் தசைநார் (medial collateral ligament) உங்கள் முழங்காலின் உட்புறப் பக்கத்தில் அமைந்துள்ளது. உங்கள் முழங்கால் உள்நோக்கித் தள்ளப்படும்போதோ, எதுவும் உங்கள் மீது மோதாமல் நீங்கள் திருகும்போதோ அது காயமடையலாம். குறைந்த தரக் காயங்கள் பொதுவாகத் திருகுவதால் ஏற்படுகின்றன. அதிக தரக் காயங்கள் பொதுவாக உங்கள் தொடையின் அல்லது காலின் மேற்பகுதியின் வெளிப்புறத்தில் விழும் நேரடி அடியைத் தொடர்ந்து வருகின்றன.

உங்கள் முழங்காலின் உட்புறப் பக்கத்தில், தசைநார் செல்லும் கோட்டின் வழியே வலியை நீங்கள் உணர்வீர்கள். முழங்கால் தளர்வாகவோ ஸ்திரமற்றதாகவோ உணரப்படவும் கூடும் — குறிப்பாக அதன் மீது எடை வைக்கும்போது. உடனடியாகத் தோன்றும் வீக்கத்தை உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணரிடம் தெரிவிப்பது முக்கியம்; ஏனெனில் அது முழங்காலுக்குள் உள்ள வேறு காயங்களைச் சுட்டிக்காட்டலாம் — கிழிந்த சிலுவைத் தசைநார், எலும்பு முறிவு, அல்லது இடம் விட்டு நழுவின முழங்கால் சில்லு போன்றவை.

இந்தக் காயத்தால் சில வேலைகள் கடினமாகின்றன. சமமற்ற தரையில் நடப்பது தள்ளாடுவது போல உணரப்படலாம். தாழ்வான நாற்காலியிலிருந்து எழுவது முழங்காலின் உட்புறப் பகுதியில் சுமையேற்றுகிறது. வலிக்கும் காலின் மீது திரும்புவது அல்லது அச்சாகச் சுழல்வது — உதாரணமாக, நடைக்கூடத்தில் ஒருவரைச் சுற்றி ஒதுங்கி அடியெடுத்து வைப்பது — வலியைக் கிளப்பலாம். படிக்கட்டுகளில் பெரும்பாலும் கவனம் தேவை; ஏனெனில் ஒவ்வொரு படியும் முழங்காலின் உட்புறப் பகுதியை ஸ்திரமாகப் பிடித்து வைக்கக் கோருகிறது.

செயல்பாட்டுக்குப் பிறகு — முழங்கால் சிறிது நேரம் வேலை செய்த பிறகு — வலி அதிகரிப்பது வழக்கம். இரவிலும் அது வலிக்கலாம், குறிப்பாகக் காயம் ஏற்பட்ட முதல்

நாட்களில். காலுக்கு ஓய்வு கொடுப்பதும் திருகும் அசைவுகளைத் தவிர்ப்பதும் பொதுவாக அதை அடக்குகின்றன.

உங்கள் முழங்கால் சற்று மடங்கியிருக்கும்போது தளர்வாக உணரப்பட்டால், அது இந்தத் தசைநார் இழுபட்டு நீண்டதற்கோ கிழிந்ததற்கோ பொருந்துகிறது. உங்கள் கால் முற்றிலும் நேராக இருக்கும்போது அது தளர்வாக உணரப்பட்டால், முழங்காலின் பின்புறத்திலோ நடுவிலோ உள்ள மற்ற தசைநார்களும் சம்பந்தப்பட்டிருக்கலாம் என்று அர்த்தம். முழங்காலில் எவ்வளவு பாதிக்கப்பட்டுள்ளது என்பதைக் கண்டறிய உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் இரண்டு நிலைகளிலும் பரிசோதிப்பார்.

என்ன நடக்கிறது என்பதை உறுதிப்படுத்த ஸ்கேன் படங்கள் உதவுகின்றன. தசைநார் எங்கே கிழிந்துள்ளது என்பதையும், மெனிஸ்கஸோ முழங்காலுக்குள் உள்ள மற்ற அமைப்புகளோ சேர்ந்து காயமடைந்துள்ளனவா என்பதையும் எம்ஆர்ஐ (MRI) காட்ட முடியும். எலும்பு முறிவு, காயத்தால் பிய்த்தெடுக்கப்பட்ட சிறிய எலும்புத் துண்டுகள், பழைய காயங்களால் தசைநாரில் ஏற்பட்ட சுண்ணாம்புப் படிவு ஆகியவற்றுக்காக எக்ஸ்-கதிர் படங்கள் (X-ray) பரிசோதிக்கப்படுகின்றன.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

உட்புறப் பக்கவாட்டுத் தசைநார் என்பது உங்கள் தொடை எலும்பிலிருந்து தண்டெலும்பு வரை, முழங்காலின் உட்புறப் பக்கத்தில் கீழ்நோக்கிச் செல்லும் வலுவான திசுப்பட்டை. ஒரு கூடாரத்தை ஸ்திரமாகப் பிடித்து வைக்கும் கயிறுகளில் ஒன்றாக அதை நினைத்துக்கொள்ளுங்கள். உங்கள் முழங்கால் உள்நோக்கித் தள்ளப்படும்போதோ திருகப்படும்போதோ, அந்தக் கயிறு இழுபட்டு நீள்கிறது அல்லது கிழிகிறது. தசைநார் தொடை எலும்புடன் இணையும் இடத்தில்தான் கிழிவு பெரும்பாலும் ஏற்படுகிறது; அந்த இடத்தில் நல்ல இரத்த வழங்கல் உள்ளது, அதனால்தான் இந்தக் காயங்கள் பொதுவாகத் தானாகவே நன்றாகக் குணமாகின்றன.

முழங்கால் எவ்வளவு தளர்வாக உணரப்படுகிறது என்பதை வைத்து மருத்துவர்கள் காயத்தைத் தரம் பிரிக்கிறார்கள். தரம் 1 காயம் என்றால், தசைநார் இழுபட்டு நீண்டிருக்கிறது, ஆனால் இன்னும் அதன் வேலையைச் செய்கிறது. தரம் 2 என்றால், அது பகுதியளவு கிழிந்து முழங்கால் தளர்வாக உணரப்படுகிறது. தரம் 3 என்றால், தசைநார் முற்றிலுமாகக் கிழிந்துவிட்டது; முழங்கால் மிகவும் ஸ்திரமற்றதாக உணரப்படுகிறது. தரம் 1 மற்றும் தரம் 2 காயங்களில் பெரும்பாலானவை அறுவை சிகிச்சை இல்லாமலே அடங்கிவிடுகின்றன. அதிக தரக் காயங்களில் முழங்காலின் மற்ற தசைநார்களும் — குறிப்பாக நடுவில் உள்ள சிலுவைத் தசைநாரும் — சம்பந்தப்பட வாய்ப்பு அதிகம்; அந்தக் கூட்டுதான் பெரும்பாலும் முடிவை அறுவை சிகிச்சையை நோக்கிச் சாய்க்கிறது.

உட்புறத் தசைநார் மோசமாகக் கிழிந்திருக்கும்போது, அழுத்தம் கொடுக்கப்படும்போது முழங்கால் உட்புறப் பக்கத்தில் விரிந்து திறக்கலாம். சிலுவைத் தசைநார் உட்படப் பிற அமைப்புகள் இயல்பாக எல்லாவற்றையும் ஸ்திரமாகப் பிடித்து வைக்க உதவுகின்றன; எனவே ஒன்றுக்கும் மேற்பட்ட இடங்களில் ஏற்படும் கிழிவு, ஒரே இடத்தில் ஏற்படும் கிழிவைவிட முழங்காலை மிகவும் தளர்வாக உணர வைக்கிறது. எலும்புகளுக்கு இடையே

உள்ள தலையணை போன்ற மெனிஸ்கஸையும் (meniscus) சிலர் காயப்படுத்திக்கொள்கிறார்கள்; இருப்பினும் இந்தக் காயத்தில் அது குறைவாகவே நிகழ்கிறது.

காயம் நீண்ட காலத்திற்கு முன்பு ஏற்பட்டு, ஒருபோதும் சரியாகக் குணமாகியிருக்கவில்லை என்றால், தொடை எலும்புக்கு அருகில் தசைநாருக்குள் உடல் சிறிய சுண்ணாம்புப் படிவுகளை உருவாக்கலாம். அது எக்ஸ்-கதிர் படத்தில் (X-ray) தெரியும்; அது புதிய பிரச்சினை அல்ல, பழைய, தொடர்ந்துகொண்டிருக்கும் பிரச்சினை என்பதற்கான அறிகுறி.

இதற்கு நாங்கள் என்ன செய்ய முடியும்

உட்புறப் பக்கவாட்டுத் தசைநார் காயங்களில் பெரும்பாலானவற்றுக்கு அறுவை சிகிச்சை தேவையில்லை. பொதுவாகப் பிடிப்புக்கட்டுடனும் (brace) இயன்முறை சிகிச்சையுடனும் (physiotherapy) நாங்கள் தொடங்குகிறோம். தசைநார் குணமாகும் காலத்தில், கீல் பொருத்தப்பட்ட முழங்காற் பிடிப்புக்கட்டு (hinged knee brace) முழங்காலின் உட்புறப் பக்கத்தைத் தாங்குகிறது. வலியை அடக்குவது, அசைவை மீட்டெடுப்பது, முழங்காலை ஸ்திரமாக வைத்திருக்கும் பலத்தை மீண்டும் கட்டியமைப்பது ஆகியவையே இயன்முறை சிகிச்சையின் நோக்கம். பல காயங்கள் மாதங்கள் அல்ல, வாரங்களுக்குள் அடங்கிவிடுகின்றன; நீங்கள் எப்படி முன்னேறுகிறீர்கள் என்பதை வழியிலேயே நாங்கள் மறுபரிசீலனை செய்கிறோம்.

வலி நிவாரணம் நேரடியானது. அறிவுறுத்தப்பட்டபடி எடுத்துக்கொள்ளப்படும் எளிய வலி மருந்துகளும் அழற்சி எதிர்ப்பு மருந்துகளும், தசைநார் குணமாகும் காலத்தில் நீங்கள் செளகரியமாக இருக்கவும் அசைந்துகொண்டே இருக்கவும் உதவுகின்றன.

பிடிப்புக்கட்டும் இயன்முறை சிகிச்சையும் இருந்தும் முழங்கால் ஸ்திரமற்றதாகவே இருக்கும்போதோ, அதே சமயத்தில் முழங்காலுக்குள் உள்ள மற்ற தசைநார்களும் காயமடைந்திருக்கும்போதோ அறுவை சிகிச்சை பரிசீலிக்கப்படுகிறது. ஓர் எலும்புத் துண்டைப் பிய்த்துக்கொண்டு வந்துள்ள, மோசமாகக் கிழிந்த தசைநாருக்கோ, ஒன்றுக்கும் மேற்பட்ட தசைநார்கள் கிழிந்ததால் இடம் கொடுத்து விழும் முழங்காலுக்கோ, காத்திருந்து செய்வதைவிட ஆரம்பத்திலேயே சரிசெய்தலோ மறுசீரமைப்போ தேவைப்படலாம். அத்தகைய நிலைகளில், முழங்கால் மீண்டும் ஸ்திரமாக இருக்கும்படி கிழிந்த தசைநார்களை மீண்டும் இணைக்கவோ மறுகட்டமைக்கவோ நாங்கள் அறுவை சிகிச்சை செய்கிறோம். அறுவை சிகிச்சைக்கென்றே தனிப் பக்கம் உள்ளது; எந்த முடிவும் எடுக்கப்படுவதற்கு முன், அதில் என்ன அடங்கும் என்பதை விரிவாகப் பேசுவோம்.

என்ன எதிர்பார்க்கலாம்

இந்தக் காயங்களில் பெரும்பாலானவை நன்றாக அடங்கிவிடுகின்றன. குறைந்த தரக் காயங்கள் பொதுவாக அறுவை சிகிச்சை இல்லாமல், மாதங்கள் அல்ல வாரங்களுக்குள் குணமாகின்றன. முதலில் வலி தணிகிறது; பிறகு நீங்கள் இயன்முறை சிகிச்சையில் உழைக்கும்போது பலமும் ஸ்திரத்தன்மையும் திரும்பி வருகின்றன. தசைநார்

முழுமையாகக் குணமடைவதற்கு நன்கு முன்பே பலர் இயல்பான நடைக்கும் அன்றாட வேலைகளுக்கும் திரும்பிவிடுகிறார்கள்.

காயம் மிகக் கடுமையாக இருந்தாலோ, அதே சமயத்தில் முழங்காலின் மற்ற தசைநார்களும் கிழிந்திருந்தாலோ, ஆரம்பத்திலேயே சரியான சிகிச்சையைப் பெறுவதைப் பொறுத்தே எதிர்பார்ப்பு அமைகிறது. உட்புறத் தசைநாரும் ஒரு சிலுவைத் தசைநாரும் சேர்ந்து காயமடைந்திருக்கும்போது, இரண்டையும் சேர்த்து இலக்கு வைத்துச் செய்யப்படும் சிகிச்சை, சிலுவைத் தசைநார் காயத்திற்கு மட்டும் தனியாகச் சிகிச்சையளிப்பதற்கு இணையான முடிவுகளைத் தருகிறது. இந்தக் கூட்டுக் காயம் உள்ள சிலர் தங்கள் முந்தைய விளையாட்டு நிலைக்குத் திரும்புகிறார்கள்.

ஒன்றுக்கும் மேற்பட்ட திசைகளில் தளர்வாக உள்ள முழங்காலைச் சிகிச்சையின்றி விட்டுவிட்டால், தளர்ச்சி நீடிப்பதே வழக்கம். திரும்புமீதோ அச்சாகச் சுழலும்போதோ முழங்கால் ஸ்திரமற்றதாகவே இருக்கலாம்; காலப்போக்கில் குருத்தெலும்பு மேற்பரப்புகள் சமமற்ற முறையில் தேயலாம். தளர்ந்த தசைநார்களை மறுகட்டமைக்கும் அறுவை சிகிச்சை ஸ்திரத்தன்மையை மீட்டுத்தர முடியும்; அதன் பிறகு பலர் அன்றாடச் செயல்களுக்கும் குறைந்த தீவிரமுள்ள விளையாட்டுக்கும் திரும்புகிறார்கள்.

அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிந்தைய மீட்சி, காயத்திலிருந்து மீள்வதைவிட நீண்ட காலம் எடுக்கிறது. முதல் சில வாரங்களில் முழங்கால் விறைப்பாகவும் இறுக்கமாகவும் உணரப்படுவது இயல்பானது; பலத்தை மீண்டும் கட்டியமைக்க மாதக்கணக்கில் இயன்முறை சிகிச்சை தேவைப்படுகிறது. நல்ல முடிவு கிடைத்த பிறகும், முழங்கால் முன்பு இருந்தது போலவே இல்லை என்று சிலர் உணர்கிறார்கள். ஒரே சமயத்தில் பல தசைநார்களுக்குச் செய்யப்படும் அறுவை சிகிச்சை, ஒரே தசைநாருக்குச் செய்யப்படுவதைவிட அதிக அபாயத்தைக் கொண்டுள்ளது — தொற்று, விறைப்பு, காயப் பிரச்சினைகள், மற்றும் பாதத்தில் உணர்விறழப்பையோ பலவீனத்தையோ ஏற்படுத்தக்கூடிய, முழங்காலின் வெளிப்புறத்தில் உள்ள ஒரு நரம்புக்கு ஏற்படும் காயம் உட்பட.

விரைவான தீர்வை எதிர்பார்ப்பதில் கவனமாக இருங்கள். தசைநார் பொதுவாக நம்பகமாகக் குணமாகிறது; ஆனால் முழங்கால் மீண்டும் வலுவாகவும் நம்பகமாகவும் உணரப்பட மாதங்கள் ஆகலாம். உங்களுக்கு முன்பு முழங்கால் தசைநார் அறுவை சிகிச்சை செய்யப்பட்டிருந்தால், உங்கள் முழங்கால் முன்பு இருந்த அளவுக்கு ஸ்திரமாக உணரப்படாமல் இருக்கலாம். எந்த அமைப்புகள் காயமடைந்துள்ளன என்பதையும் நீங்கள் எப்படி முன்னேறுகிறீர்கள் என்பதையும் சரியாக அறிந்த பிறகு, உங்கள் மறுபரிசீலனைச் சந்திப்புகளில் உங்களுடைய சொந்த எதிர்பார்ப்பைப் பற்றி விரிவாகப் பேசுவோம்.

எப்போது மருத்துவரைப் பார்க்க வேண்டும்

திருகியதற்கோ அடிபட்டதற்கோ பிறகு உங்கள் முழங்காலின் உட்புறப் பக்கத்தில் வலி இருந்து, முதல் இரண்டு வாரங்களில் ஓய்வெடுத்துத் தாமதமாக அது அடங்காமல் இருந்தால் உங்கள் GP-யைப் பாருங்கள். நீங்கள் நடக்கும்போதோ, திரும்பும்போதோ, அச்சாகச் சுழலும்போதோ உங்கள் முழங்கால் தளர்வாக உணரப்பட்டாலோ இடம் கொடுத்து விழுந்தாலோ, அல்லது செயல்பாட்டுக்குப் பிறகு அது திரும்பத் திரும்ப வீங்கினாலோ நிபுணரின் பரிசோதனையைக் கேளுங்கள். காயத்திற்குப் பிறகு உடனடியாக உங்கள் முழங்கால்

வீங்கினாலோ, உங்கள் கால் முற்றிலும் நேராக இருக்கும்போது அது தளர்வாக உணரப்பட்டாலோ, உங்கள் பாதம் உணர்விழந்ததாகவோ பலவீனமாகவோ குளிர்ந்ததாகவோ உணரப்பட்டாலோ அவசர சிகிச்சைப் பிரிவுக்குச் செல்லுங்கள்; ஏனெனில் இவை மற்ற தசைநார்கள் கிழிந்திருப்பதையோ, எலும்பு முறிவையோ, இடம் விட்டு நழுவின முழங்கால் சில்லையோ, உடனடியாகப் பரிசோதிக்க வேண்டிய நரம்புப் பிரச்சினையையோ சுட்டிக்காட்டலாம்.