

மெனிஸ்கஸ் வேர்க் கிழிவு (Meniscal root tear)

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

நீங்கள் உணர்வது

மெனிஸ்கஸ் (meniscus) என்பது உங்கள் முழங்காலுக்குள் இருக்கும் ரப்பர் போன்ற ஒரு தலையணை; அது எலும்பில் நங்கூரமிடப்பட்டிருக்கும் இடத்தில் ஏற்படும் கிழிவே மெனிஸ்கஸ் வேர்க் கிழிவு (meniscal root tear). அந்த நங்கூரம் கிழியும்போது, மூட்டு முழுவதும் சுமையைப் பரப்ப வேண்டிய விதத்தில் அந்தத் தலையணையால் இனி பரப்ப முடிவதில்லை. வலி பொதுவாக மூட்டுக் கோட்டில் — அதாவது உங்கள் முழங்காலின் உட்புற அல்லது வெளிப்புற விளிம்பில் உள்ள, தொட்டால் வலிக்கும் பகுதியில் — அல்லது முழங்காலின் பின்பக்கத்தில் ஆழமாக இருக்கும்.

அறிகுறிகளைக் கவனிக்காமல் விட்டுவிடுவது எளிது. இந்தக் கிழிவு உள்ள பலருக்கு, மெனிஸ்கஸ் பிரச்சினையின் வழக்கமான அறிகுறிகளே ஒருபோதும் தோன்றுவதில்லை; இது நீண்ட காலம் கண்டறியப்படாமல் இருப்பதற்கு இதுவும் ஒரு காரணம். வந்து போகும் வீக்கத்தையோ, முழங்காலைக் காயப்படுத்திய பல மணி நேரங்களுக்குப் பிறகு படிப்படியாக உருவாகும் வீக்கத்தையோ நீங்கள் கவனிக்கலாம். மெனிஸ்கஸ் கிழிவு உள்ளவர்களில் ஏறத்தாழ பாதி முதல் மூன்றில் இரண்டு பங்கு பேர் வரை வீக்கம் இருப்பதாகச் சொல்கிறார்கள். சிலருக்கு இடறுதல் — முழங்கால் மடங்கும்போது ஒரு கணம் தடைபடும் உணர்வு — அல்லது பூட்டிக்கொள்ளுதல் — முழங்கால் சிக்கிக்கொண்டு நேராக நீளாமல் போவது — ஏற்படுகிறது. மெனிஸ்கஸ் கிழிவு உள்ளவர்களில் 12% முதல் 69% வரையிலானவர்களுக்கு இத்தகைய இயந்திரவியல் அறிகுறிகள் ஏற்படுகின்றன. அவ்வப்போது, காயம் ஏற்படும் தருணத்தில் நீங்கள் கேட்கக்கூடிய அல்லது உணரக்கூடிய ஒரு 'படக்' ஒலி இருக்கும்.

எடை தாங்கிய முழங்காலை முறுக்கும்போதோ, தாழ்வான அலமாரிக்குக் குனிந்து உட்காருவது அல்லது தோட்டத்தில் மண்டியிடுவது போன்ற ஆழமாக மடக்கும் செயல்களின்போதோ வலி தீவிரமடையும் போக்கு உள்ளது. முழங்கால் வீங்கியிருந்தால், ஆழமாக மடக்குவது இறுக்கமாக உணரப்படும். மெனிஸ்கஸின் தளர்ந்த ஒரு தாள் மூட்டுக்குள் மடங்கிக்கொண்டால், முழங்காலை முழுமையாக நேராக நீட்டுவது தடைபடலாம். தாழ்வான நாற்காலியிலிருந்து எழுவது, படிக்கட்டுகளில் இறங்குவது, குனிந்து உட்காருவது

போன்ற — மடங்கிய முழங்காலுக்கு எடை கொடுக்கும் — அன்றாட வேலைகளே பெரும்பாலும் கடினமானவையாக மாறுகின்றன. தட்டையான தரையில் நடப்பது பொதுவாகக் குறைவான சிரமமே; தீவிரமடையும் தருணங்களுக்கு இடையில் முழங்காலின் அசைவும் பெரும்பாலும் இயல்பாகவே இருக்கும்.

உங்கள் காயம் ஒரு முறுக்கலால் அல்லது ஆழமாக மடக்கியதால் ஏற்பட்டிருந்தால், அந்தத் தருணத்திலேயே வலி தொடங்கியிருக்கலாம். தெளிவான காயம் எதுவும் இல்லாமல் படிப்படியாக வலி வந்திருந்தால், அந்தக் கிழிவு தேய்மானம் சார்ந்ததாக இருக்கலாம்; வீக்கமும் இடறுதலும் பல வாரங்களுக்கு வந்து போகலாம். எப்படியிருந்தாலும், இந்த அறிகுறிகள் உங்களுடையவை போலத் தோன்றினால், முழங்காலை முறையாகப் பரிசோதித்துக்கொள்வது நல்லது.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

உங்கள் மெனிஸ்கஸ் என்பது முழங்காலின் இரண்டு முக்கிய எலும்புகளுக்கு இடையில் அமர்ந்திருக்கும் ஆப்பு வடிவத் தலையணை. ஒவ்வொரு முழங்காலிலும் இரண்டு உள்ளன — ஒன்று உட்புறத்திலும், மற்றொன்று வெளிப்புறத்திலும். எலும்புகளுக்கு இடையில் ஒரு இணைப்புப் பட்டையைப் (gasket) போல இவை செயல்பட்டு, உங்கள் உடல் எடையின் சுமையை மூட்டு முழுவதும் சமமாகப் பரப்பி, நீங்கள் அசையும்போது மூட்டை உறுதியாகவும் வைத்திருக்கின்றன.

ஒவ்வொரு மெனிஸ்கஸும் அதன் முன்பகுதியிலும் பின்பகுதியிலும், வேர்கள் (roots) என்று அழைக்கப்படும் வலுவான இணைப்புப் புள்ளிகளால் எலும்பில் நங்கூரமிடப்பட்டுள்ளது. இந்த வேர்களை, ஒரு கம்பத்தில் கட்டப்பட்ட கயிற்றின் முனைகளாக நினைத்துக்கொள்ளுங்கள். ஒரு வேர் கிழியும்போது, கயிறு அதன் கம்பத்திலிருந்து விடுபட்டுவிடுகிறது. அப்போது தலையணை அதன் இடத்திலிருந்து நழுவிவிடலாம்; முழுக் கட்டமைப்பும் செயல்படுவதை நிறுத்திவிடுகிறது.

இது கேட்பதைவிட மிக முக்கியமானது. உங்கள் கால் நேராக இருக்கும்போது, முழங்கால் வழியாகச் செல்லும் சுமையில் ஏறத்தாழ பாதியை மெனிஸ்கஸ் ஏற்கிறது; முழங்கால் மடங்கியிருக்கும்போது 90% வரை ஏற்கிறது. வேர் கிழியும்போது அந்தச் சுமைப் பகிர்வு இழக்கப்படுகிறது; விசை நேரடியாக, மூட்டை உள்ளடுக்காக மூடியிருக்கும் வழுவழுப்பான குருத்தெலும்பின் (cartilage) மீது விழுகிறது. மெனிஸ்கஸ் முழுவதுமாக அகற்றப்பட்டால் என்ன நடக்குமோ அதைப் போலவே, அந்தக் குருத்தெலும்பின் மீதான அழுத்தம் கூர்மையாக உயர்கிறது. காலப்போக்கில், அந்தக் கூடுதல் அழுத்தம் குருத்தெலும்பைத் தேய்த்துவிடுகிறது; இது முன்கூட்டியே மூட்டுத் தேய்மானத்துக்கு (arthritis) வழிவகுக்கலாம்.

பெரும்பாலான வேர்க் கிழிவுகள், மெனிஸ்கஸ் எலும்பில் நங்கூரமிடப்பட்டிருக்கும் அதன் பின்பகுதியிலேயே ஏற்படுகின்றன. வெளிப்புறக் கிழிவுகளைவிட உட்புறக் கிழிவுகளே அதிகம். 40 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களில், தேய்மானத்தின் ஒரு பகுதியாக இவை பெரும்பாலும் படிப்படியாகவே தோன்றுகின்றன; இருப்பினும் ஒரு முறுக்கலோ ஆழமாக மடக்குவதோ வேரைத் திடீரெனக் கிழித்துவிடவும் முடியும். வெளிப்புறக் கிழிவுகள்

பெரும்பாலும், முழங்காலின் மையத்தில் ஆழமாக அமைந்துள்ள தசைநாரான ACL (முன் சிலுவைத் தசைநார்) கிழிவுடன் சேர்ந்தே ஏற்படுகின்றன.

இந்தக் கிழிவுகளைக் கவனிக்காமல் விட்டுவிடுவது எளிது. கிழிவு முழுமையானதாக இருந்தாலும்கூட, ஸ்கேனில் அதைக் கண்டுபிடிப்பது கடினமாக இருக்கலாம்; அதனால்தான் பல கிழிவுகள் நீண்ட காலம் கண்டறியப்படாமல் இருக்கின்றன. ஒரு வேர்க் கிழிவுக்குச் சிகிச்சை அளிக்கப்படாமல் விடப்பட்டால், தலையணை மூட்டிலிருந்து விலகிச் செல்லலாம், குருத்தெலும்புச் சேதமும் அதிகரிக்கும்; இது விறைப்பான, வலி நிறைந்த முழங்காலுக்கு வழிவகுக்கும்.

இதற்கு நாங்கள் என்ன செய்ய முடியும்

முதல் படி பொதுவாக அறுவை சிகிச்சை இல்லாத சிகிச்சையே. ஐஸ் போன்ற எளிய நடவடிக்கைகள் வீக்கத்தைத் தணிக்கலாம்; அழற்சி எதிர்ப்பு (anti-inflammatory) மருந்துகள் வலியைக் குறைக்கலாம். உங்கள் முழங்காலின் அசைவு வீச்சை மீட்டெடுப்பதிலும், உங்கள் காலின் தசைகளில் வலிமையை வளர்ப்பதிலும் இயன்முறை சிகிச்சை செயல்படுகிறது. அறுவை சிகிச்சையைப் பற்றி யோசிப்பதற்கு முன் இதற்கு நாங்கள் பொதுவாக ஒரு நியாயமான வாய்ப்பைக் கொடுக்கிறோம்; ஏனெனில் இந்த நடவடிக்கைகள் உங்களுக்குப் போதுமான நிவாரணத்தைத் தராதபோதுதான் அறுவை சிகிச்சை பொதுவாகப் பரிசீலிக்கப்படுகிறது.

அறுவை சிகிச்சை அல்லாத சிகிச்சை உதவவில்லை என்றால், அறுவை சிகிச்சை ஒரு வழியாக இருக்கலாம். கிழிந்த மெனிஸ்கலை மீண்டும் எலும்பில் நங்கூரமிட்டு, அந்தத் தலையணை மீண்டும் உங்கள் முழங்கால் முழுவதும் சுமையைப் பரப்பச் செய்வதே வேர்ப் பழுதுபார்ப்பின் (root repair) நோக்கம். மூட்டை உள்ளடுக்காக மூடியிருக்கும் வழுவழுப்பான குருத்தெலும்பு இன்னும் நல்ல நிலையில் இருக்கும்போதும், முழங்கால் மிகவும் தேய்ந்திருக்காதபோதும் அல்லது சீரமைவு இழந்திருக்காதபோதும், பழுதுபார்ப்பு சிறப்பாகப் பலனளிக்கிறது. மெனிஸ்கலைச் செதுக்கி அகற்றுவதுடன் ஒப்பிடும்போது, வேரைப் பழுதுபார்ப்பது குருத்தெலும்பைப் பாதுகாக்கிறது; பிற்காலத்தில் முழங்கால் மாற்று அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படும் வாய்ப்பையும் குறைக்கிறது. பழுதுபார்ப்பு சாத்தியமில்லாத இடங்களில், முந்தைய மெனிஸ்கஸ் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகும் தினசரி வலி இருப்பவர்களுக்கு, தானமாகப் பெறப்பட்ட திசுவைப் பயன்படுத்தி மெனிஸ்கஸ் மாற்றுப் பொருத்துதல் (meniscal transplant) சில சமயங்களில் பரிசீலிக்கப்படுகிறது.

அறுவை சிகிச்சை என்பது உங்களுக்கு எங்களுக்கும் இடையிலான கூட்டு முடிவு. உங்கள் ஸ்கேன்களில் கிழிவு எப்படித் தெரிகிறது, உங்கள் முழங்காலால் இன்னும் என்ன செய்ய முடிகிறது, நீங்கள் எதற்குத் திரும்ப விரும்புகிறீர்கள் என்பவை குறித்து விரிவாகப் பேசுவோம்; உங்களுக்குப் பொருந்தும் திட்டத்தை நாம் ஒன்றாகவே முடிவு செய்வோம்.

என்ன எதிர்பார்க்கலாம்

ஒரு வேர்க் கிழிவு பொதுவாகத் தானாகத் தணிவதில்லை. நங்கூரம் கிழிந்திருப்பதால், தலையணை தொடர்ந்து சமமற்ற சூமையை ஏற்கிறது; அந்தக் கூடுதல் அழுத்தம் காலப்போக்கில் குருத்தெலும்பைத் தேய்த்துவிடுகிறது. சிகிச்சையின்றி விடப்பட்டால், ஒரு வேர்க் கிழிவு முன்கூட்டிய மூட்டுத் தேய்மானத்துக்கு வழிவகுக்கலாம் — தலையணை மூட்டிலிருந்து விலகிச் செல்லும், உங்கள் எலும்புகளுக்கு இடையிலான இடைவெளி குறுகும், முழங்கால் பிரச்சினை நீண்ட காலம் நீடிக்கும். சேதம் மெதுவாகவே சேர்வதால், அதை ஒத்திப்போட மனம் தூண்டலாம்; ஆனால் நீங்கள் காத்திருக்கும்போது தேய்மானம் நின்றிடுவதில்லை.

சிகிச்சை அளிக்கப்பட்டால், எதிர்பார்ப்பு வேறுவிதமாக இருக்கும். கிழிவைச் சிகிச்சையின்றி விடுவதுடனோ மெனிஸ்கலைச் செதுக்கி அகற்றுவதுடனோ ஒப்பிடும்போது, வேரைப் பழுதுபார்ப்பது குருத்தெலும்பைப் பாதுகாக்கிறது; மூட்டுத் தேய்மானம் மோசமாகும் வாய்ப்பையும், பிற்காலத்தில் முழங்கால் மாற்று அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படும் வாய்ப்பையும் குறைக்கிறது. உங்கள் மூட்டை உள்ளடுக்காக மூடியிருக்கும் குருத்தெலும்பு இன்னும் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்போது பழுதுபார்ப்பு சிறப்பாகப் பலனளிக்கிறது. அப்படி இருக்கும்போது, மூட்டுத் தேய்மானம் முற்றுவதைப் பழுதுபார்ப்பு மெதுவாக்கவோ நிறுத்தவோ முடியும்; உங்கள் முழங்கால் எப்படி உணரப்படுகிறது, எப்படிச் செயல்படுகிறது என்பதையும் அது மேம்படுத்த முடியும்.

மீட்சி படிப்படியாகவே நிகழ்கிறது; முடிவுகள் ஒவ்வொருவருக்கும் வேறுபடுகின்றன என்பதே நேர்மையான உண்மை. சிலர் தங்கள் முழங்கால் பல மாதங்களில் தொடர்ச்சியாக முன்னேறுவதை உணர்கிறார்கள். மற்றவர்கள் தாங்கள் எதிர்பார்த்ததைவிடக் குறைவான மாற்றத்தையே கவனிக்கிறார்கள்; பழுதுபார்ப்புக்குப் பல ஆண்டுகளுக்குப் பிறகும் மிதமான முன்னேற்றம் மட்டுமே இருப்பதாக ஒரு பகுதியினர் சொல்கிறார்கள். குணமடைதல் கிழிவையே பொறுத்தும் அமைகிறது; ஏனெனில் கிழிந்த ஒரு வேர், மெனிஸ்கஸ் எவ்வளவு நன்றாகக் குணமடைகிறது, பழுதுபார்ப்பு எவ்வளவு காலம் நீடிக்கிறது என்பதைப் பாதிக்கலாம். உங்கள் சொந்த முழங்கால் பற்றி ஸ்கேன்கள் என்ன காட்டுகின்றன என்பதை உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் உங்களுடன் விரிவாகப் பேசுவார்; ஏனெனில் பழுதுபார்ப்பால் நடைமுறையில் என்ன சாதிக்க முடியும் என்பதை அதுவே தீர்மானிக்கிறது.

இதை நீங்கள் எடைபோடும்போது தெரிந்துகொள்ள வேண்டிய சில விஷயங்கள் உள்ளன. வயது மட்டுமே, 5 ஆண்டுகளுக்குள் ஒரு பழுதுபார்ப்பு தோல்வியடையும் அபாயத்தை அதிகரிப்பதில்லை; எனவே 40 வயதுக்கு மேற்பட்டிருப்பது இதை நிராகரிப்பதற்கான காரணம் அல்ல. வெற்றிகரமான பழுதுபார்ப்புகளுக்குப் பல ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு எடுக்கப்பட்ட ஸ்கேன்கள், பல முழங்கால்களில் மூட்டுத் தேய்மானம் குறைவாகவே இருப்பதைக் காட்டுகின்றன. மேலும், ஒரு பழுதுபார்ப்பு தோல்வியடைந்தாலும், மெனிஸ்கஸுக்கு மேலதிக அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படுவது அரிதே; பழுதுபார்ப்புகள் காலப்போக்கில் எவ்வளவு நன்றாகத் தாக்குப்பிடிக்கின்றன என்பதை இது காட்டுகிறது.

எப்போது மருத்துவரைப் பார்க்க வேண்டும்

வேர்க் கிழிவுகளைக் கவனிக்காமல் விட்டுவிடுவது எளிது; அவை பெரும்பாலும் நீண்ட காலம் கண்டறியப்படாமலே இருக்கின்றன. அதனால், ஒரு சாதாரண வலியை அல்லாமல் இந்தக் கிழிவைச் சுட்டிக்காட்டும் அறிகுறிகள் எவை என்று தெரிந்துகொள்வது பயனுள்ளது. மூட்டுக் கோட்டில் அல்லது முழங்காலின் பின்பக்கத்தில் ஆழமாக, குறிப்பாக முறுக்கும்போதோ ஆழமாக மடக்கும்போதோ, திரும்பத் திரும்ப வரும் வலி இருந்தால் உங்கள் GP-யைப் பாருங்கள். முழங்கால் அடிக்கடி வீங்கினால், இடறினால், பூட்டிக்கொண்டால், அல்லது முழுமையாக நேராக நீளாவிட்டால், நிபுணர் பரிசோதனையைக் கேளுங்கள். ஒரு முறுக்கலுக்குப் பல மணி நேரங்களுக்குப் பிறகு படிப்படியாக உருவாகும் வீக்கமும், தலையணை கிழிந்திருக்கலாம் என்பதற்கான மற்றொரு அறிகுறி. காயம் ஏற்பட்ட தருணத்தில் ஒரு 'படக்' ஒலியுடன் உங்கள் முழங்கால் மடங்கிவிட்டால், அல்லது வலியுடன் சேர்ந்து முழங்கால் நிலையற்றதாக உணரப்பட்டால், பரிசோதனைக்காகப் பல வாரங்கள் காத்திருக்க வேண்டாம். ஒரு வேர்க் கிழிவு எவ்வளவு விரைவாகக் கண்டறியப்படுகிறதோ, அவ்வளவுக்கு உங்கள் குருத்தெலும்பைப் பாதுகாக்க அதிக வழிகள் உங்களுக்கு இருக்கும்.