

முழங்கால் சில்லுத் தசைநாண் நோய் (Patellar Tendinopathy)

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

நீங்கள் உணர்வது

முழங்கால் சில்லுத் தசைநாண் நோய் (patellar tendinopathy), அடிக்கடி 'தாவுபவரின் முழங்கால்' (jumper's knee) என்று அழைக்கப்படுகிறது; இது உங்கள் முழங்கால் சில்லுக்குச் சற்றே கீழே உள்ள தசைநாணில் ஏற்படும் வலியும் வீக்கமும் ஆகும். இது பொதுவாக ஒரே ஒரு காயத்தால் அல்லாமல், படிப்படியாகவே தொடங்குகிறது. முதலில், ஒரு நெட்பால் ஆட்டத்துக்குப் பிறகோ ஓட்டத்துக்குப் பிறகோ — அதாவது செயல்பாட்டுக்குப் பிறகு — வலியை நீங்கள் கவனிக்கிறீர்கள். காலப்போக்கில் செயல்பாட்டின்போதும் வலி தொடங்கலாம்; இறுதியில், ஆடுகளத்திலோ மைதானத்திலோ நீங்கள் என்ன செய்ய முடியும் என்பதை அது மட்டுப்படுத்தலாம்.

வலிக்கும் இடம் பொதுவாக முழங்கால் சில்லின் கீழ் நுனியில் இருக்கும் — தசைநாண் எலும்புடன் இணையும் இடத்தில். அந்த இடத்தை அழுத்தினால் வலிக்கும். தாவுதல், ஓடுதல் மற்றும் தசைநாணுக்குச் சுமை ஏற்றும் பிற செயல்பாடுகள் அதை மோசமாக்குகின்றன. தாழ்வான நாற்காலியிலிருந்து எழுவது அல்லது படிக்கட்டுகளில் ஏறுவது போன்ற, எதிர்ப்புக்கு எதிராக முழங்காலை நேராக்கும் செயல்களும் வலிக்கலாம். சிலர் தங்கள் முழங்கால் ஒரு கணம் விட்டுக்கொடுப்பதை உணர்கின்றனர்; வலி காரணமாகத் தொடைத் தசைகள் ஒரு கணம் செயலிழப்பதால் இது நிகழ்கிறது.

நாளப்பட்ட நிலைகளில் ஓய்வில் இருக்கும்போதும் கூட வலி நீடிக்கலாம். மேசையில் அமர்ந்திருப்பது அல்லது நீண்ட தூரம் வாகனம் ஓட்டுவது போன்ற, நீண்ட நேரம் அமர்ந்திருக்கும் நிலைகள் அதைத் தொடர்ந்து வலிக்க வைக்கும். வலியும் வீக்கமும் ஒரே இரவில் தோன்றுவதில்லை; மாதங்கள் அல்லது ஆண்டுகளாக மெதுவாகவே கூடுகின்றன.

இதுபோன்ற தசைநாண் பிரச்சினைகள், தாவும் விளையாட்டுகளில் ஈடுபடுபவர்களிடையே பொதுவானவை; பொது மக்களிடையேயும் இவை காணப்படுகின்றன. இறுக்கமான தொடைத் தசைகள், கடினமான ஆடுகள மேற்பரப்புகள், அடிக்கடி நடக்கும் பயிற்சி

அமர்வுகள் — இவை அனைத்தும் தசைநாணின் மீதான சுமையைக் கூட்டலாம். கூடுதல் உடல் எடையைச் சுமப்பதும் இந்த நிலையுடன் தொடர்புடையது.

நீண்ட காலமாக உங்களுக்கு வலி இருந்தால், அது உங்கள் விளையாட்டையோ அன்றாட வழக்கத்தையோ பாதிப்பதை நீங்கள் கவனிக்கலாம். தோட்டத்தில் குந்தி உட்காருவது, மண்டியிடுவது, தரையில் இறங்கி மீண்டும் எழுவது, அல்லது காரிலிருந்து துள்ளி இறங்குவது — இவை எல்லாமே அசௌகரியமாக ஆகலாம். தூக்கத்திலிருந்து எழும்போதோ அசையாமல் அமர்ந்திருந்த பிறகோ வலி அதிகரிப்பதையும், நகரத் தொடங்கியவுடன் அது சிறிது தணிவதையும் சிலர் உணர்கின்றனர்.

இந்த நிலை எவ்வளவு தூரம் முற்றியிருக்கிறது என்பது அடிக்கடி நிலைகளாக விவரிக்கப்படுகிறது: செயல்பாட்டுக்குப் பிறகு வலி; செயல்பாட்டின்போதும் அதற்குப் பிறகும் வலி; அல்லது செயல்பாட்டின்போதே நீங்கள் என்ன செய்ய முடியும் என்பதை மட்டுப்படுத்தும் வலி.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

உங்கள் முழங்கால் சில்லுத் தசைநாண் (patellar tendon), உங்கள் முழங்கால் சில்லின் அடிப்பகுதியை உங்கள் தண்டெலும்புடன் (shin bone) இணைக்கும் ஒரு வலுவான கயிறு. ஒன்றாக இழுக்கும் வகையில் வரிசையாக அமைந்த பல மெல்லிய இழைகளால் ஆன ஒரு கயிறாக அதை நினைத்துக்கொள்ளுங்கள். நீங்கள் தாவும்போதும், தரையில் இறங்கும்போதும், தள்ளிக்கொண்டு புறப்படும்போதும் ஒவ்வொரு முறையும் இந்தக் கயிறே அந்த இழுவிசையைத் தாங்குகிறது. படிக்கட்டுகளில் ஏறும்போது, உங்கள் உடல் எடையைப்போல சுமார் 3 மடங்கை அது கையாளுகிறது.

அந்தக் கயிறு முழங்கால் சில்லுடன் நங்கூரமிடும் இடத்தில், அதன் ஆழமான இழைகளில் பிரச்சினை தொடங்குகிறது. சுமையின் கீழ் உங்கள் முழங்கால் மடங்கும்போது அந்த இடத்துக்கே மிகப் பெரிய விசைகள் வந்து சேர்கின்றன; அங்கு இரத்த வழங்கலும் மோசமாக இருக்கிறது. குறைவான இரத்தமே பாய்வதால், திசு தன்னைத்தானே சரிசெய்துகொள்ளப் போராடுகிறது. பிறகு, திரும்பத் திரும்ப ஏற்படும் கனச் சுமை, ஒருபோதும் முழுமையாக ஆறாத நுண்ணிய சேதத்தை உண்டாக்குகிறது. காலப்போக்கில் இழைகள் சிதைந்து ஒழுங்கின்றி ஆகின்றன; தசைநாணின் பாதிக்கப்பட்ட பகுதி தடிமனாகலாம்.

இந்தச் சேதம், கிழிந்த அல்லது அழற்சியடைந்த ஒரு தசைநாணைப் போன்றது அல்ல. இது திசுவே மெதுவாகத் தேய்ந்து போவது; சில சமயங்களில் இது டெண்டினோசிஸ் (tendinosis) என்று அழைக்கப்படுகிறது. அதில் அழற்சி செல்கள் எதுவும் இல்லை; அதனால்தான், வீங்கிப் பிறகு தணியும் ஒரு வழக்கமான காயத்தைப்போல் அது நடந்துகொள்வதில்லை. சேதமடைந்த பகுதிக்குள் புதிய சிறிய இரத்தக் குழாய்கள் வளரக்கூடும்; நீங்கள் உணரும் வலியுடன் இவை தொடர்புடையவை என்று கருதப்படுகிறது. உங்கள் முழங்கால் சில்லின் அடிப்பகுதியில் வலிக்கும் இடமும், எதிர்ப்புக்கு எதிராக முழங்காலை நேராக்கும்போது ஏற்படும் வலியும், தசைநாணின் இந்தத் தேய்ந்து தடித்த பகுதியிலிருந்தே வருகின்றன.

இந்த நிலை பல கட்டங்களாக விவரிக்கப்படுகிறது; அவை நீங்கள் இன்னும் என்ன செய்ய முடியும் என்பதற்கு ஏற்பவே அமைகின்றன. முதல் கட்டத்தில், செயல்பாட்டுக்குப் பிறகு மட்டுமே வலி வருகிறது. இரண்டாவது கட்டத்தில், செயல்பாட்டுக்குப் பிறகு மட்டுமன்றி அதன்போதும் வலி வருகிறது. மூன்றாவது கட்டத்தில், விளையாடும்போதோ பயிற்சி செய்யும்போதோ நீங்கள் உண்மையில் என்ன செய்ய முடியும் என்பதை வலி மட்டுப்படுத்துகிறது. பெரும்பாலான நிலைகள் அறுவை சிகிச்சை இல்லாமல் கையாளப்படுகின்றன; ஆனால் அறுவை சிகிச்சை அல்லாத சிகிச்சையை முறையான ஒரு காலத்துக்குச் செய்த பிறகும் வலியும் வீக்கமும் தொடர்ந்தால், அறுவை சிகிச்சை பரிசீலிக்கப்படுகிறது.

தெரிந்துகொள்ள வேண்டிய இன்னொரு விஷயம்: எந்த வலியையும் ஏற்படுத்தாமலேயே இதே மாற்றங்கள் ஒரு தசைநாணில் தென்படலாம்; எனவே ஸ்கேனில் தெரியும் காட்சி, உங்கள் முழங்கால் எப்படி உணரப்படுகிறது என்பதுடன் எப்போதும் பொருந்துவதில்லை.

இதற்கு நாங்கள் என்ன செய்ய முடியும்

முதல் படி, தசைநாணுக்கு நீங்கள் ஏற்றும் சுமையின் அளவை மாற்றுவது. உங்கள் வலியைக் கிளறும் தாவுதல், ஓடுதல், பயிற்சி ஆகியவற்றைக் குறைப்பதோ சரிசெய்வதோ, திசு அமைதியடைய வழிவகுக்கும். பிறகு இயன்முறை சிகிச்சை, முழங்காலையும் தொடையையும் நிலையான, படிப்படியான முறையில் வலுப்படுத்துவதில் கவனம் செலுத்துகிறது. டேப்பிங் (taping) அல்லது முழங்கால் சில்லுக்குக் கீழே அணியப்படும் ஒரு பட்டையும் (strap) சிலருக்கு உதவலாம்; லேசான அறிகுறிகள் உள்ள ஆண்களுக்குப் பட்டையால் சிறந்த பலன் கிடைப்பதாகத் தெரிகிறது. இந்த அணுகுமுறையை மதிப்பிடுவதற்கு முன், பல மாதங்களுக்கு அதற்கு நியாயமான ஒரு வாய்ப்பைக் கொடுங்கள்.

அழற்சி எதிர்ப்பு மாத்திரைகள் குறுகிய காலத்தில் வலியைத் தணிக்கலாம். இந்த நிலைக்கு நாங்கள் கார்டிசோன் ஊசிகளைப் பயன்படுத்துவதில்லை; ஏனெனில் அவை தசைநாண் அறுந்துபோகும் அபாயத்தை அதிகரிக்கின்றன. வழக்கமான கவனிப்பு பலனளிக்காதபோது வேறு ஊசிகள் சில சமயங்களில் பரிசீலிக்கப்படுகின்றன. ஒலி அலைகளைப் பயன்படுத்தி ஆறுதலைத் தூண்டும் அதிர்வலைச் சிகிச்சை (shockwave therapy), பிற சிகிச்சைகள் தோல்வியடைந்தபோது உதவலாம். ஆறுதலை ஊக்குவிக்கக்கூடிய, உங்கள் சொந்த இரத்தத்திலிருந்தே எடுக்கப்படும் ஒரு பொருளான தட்டணு-நிறைந்த பிளாஸ்மா (platelet-rich plasma) ஊசிகள், விடாப்பிடியான நிலைகளுக்கு ஒரு தேர்வு; அவை அடிக்கடி ஒரு மறுவாழ்வுத் திட்டத்துடன் இணைக்கப்படுகின்றன. தசைநாணில் வளரும் புதிய இரத்தக் குழாய்களை இலக்காகக் கொள்ளும் சில ஊசிகள் முழங்காலின் செயல்பாட்டை மேம்படுத்தி வலியைக் குறைத்திருக்கின்றன; அவற்றுக்குப் பிறகு சிலர் தசைநாணுக்கு முழுச் சுமை ஏற்றும் செயல்பாட்டுக்குத் திரும்புகின்றனர்.

அறுவை சிகிச்சை அல்லாத சிகிச்சையை முறையான ஒரு காலத்துக்குச் செய்த பிறகும் வலியும் வீக்கமும் தொடர்ந்தால், அறுவை சிகிச்சை பரிசீலனைக்கு வருகிறது. இந்த அறுவை சிகிச்சை, தசைநாணின் சேதமடைந்த பகுதியைச் சுத்தம் செய்து, அது முழங்கால் சில்லுடன் இணையும் இடத்தில் ஆறுதலை ஊக்குவிக்கிறது. சில நிலைகளில்,

தசைநாணின் கணிசமான ஒரு பகுதி கிழிந்திருந்தால், அதையும் மீண்டும் கட்டியமைக்க முடியும். பிற சிகிச்சைகளால் தணியாத வலிக்குத் துளை வழி அறுவை சிகிச்சை (keyhole surgery) ஒரு தேர்வு. அறுவை சிகிச்சை உங்களுக்குப் பொருந்துமா என்பதை நாங்கள் விரிவாகப் பேசுவோம்; முடிவை நீங்கள் எங்களுடன் சேர்ந்து எடுக்கிறீர்கள்.

என்ன எதிர்பார்க்கலாம்

இந்த நிலை உள்ள பெரும்பாலானவர்கள் அறுவை சிகிச்சை இல்லாமலே முன்னேறுகிறார்கள். சிகிச்சையின் முதன்மைத் தூண், அறுவை சிகிச்சை அல்லாத கவனிப்பே: உங்கள் செயல்பாட்டை மாற்றுவது, பிறகு படிப்படியான வலுப்படுத்தும் பயிற்சிகள். இதற்கு நேரம் தேவை; பல மாதங்களுக்கு அதற்கு நியாயமான ஒரு வாய்ப்பைக் கொடுப்பது மதிப்புடையது. இந்த அணுகுமுறையால் சில தசைநாண்கள் முழுமையாக அமைதியடைகின்றன; இருப்பினும் சிலருக்கு நல்ல மறுவாழ்வுப் பயிற்சி இருந்தபோதிலும் வலி ஆண்டுகளாக நீடிக்கலாம், மேலும் தசைநாணின் ஒவ்வொரு பகுதியும் ஸ்கேனில் இயல்பு நிலைக்குத் திரும்புவதில்லை.

வலி தணியவில்லை என்றால், அறுவை சிகிச்சை பரிசீலிக்கப்படுகிறது. அந்தக் கட்டத்தை எட்டுபவர்களுக்கு, அறுவை சிகிச்சை வலியிலும் அன்றாடச் செயல்பாட்டிலும் தெளிவான முன்னேற்றத்தைத் தருகிறது; பெரும்பாலான விளையாட்டு வீரர்கள் தங்கள் விளையாட்டுக்குத் திரும்புகிறார்கள். துளை வழி அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகான முன்னேற்றங்கள் குறைந்தது 3 ஆண்டுகளுக்குத் தொடர்ந்து நிலைத்திருக்கின்றன. இருப்பினும், எல்லோரும் தங்கள் முந்தைய நிலைக்குத் திரும்புவதில்லை: தசைநாணைச் சுத்தம் செய்யும் அறுவை சிகிச்சை செய்துகொண்டவர்களில் சுமார் பாதி பேர் மட்டுமே அதற்குப் பிறகு தங்கள் முந்தைய விளையாட்டு நிலையில் போட்டியிட்டனர். எப்படியிருப்பினும், அறுவை சிகிச்சை செய்துகொண்ட பெரும்பாலானோர் தங்கள் அறிகுறிகளிலிருந்து நிவாரணம் பெற்றனர்.

நேர்மையான சில எச்சரிக்கைகளைத் தெரிந்துகொள்வது நல்லது. சிலருக்கு இந்த நிலை திரும்பத் திரும்ப வந்துகொண்டே இருக்கிறது; குறிப்பாக உயர்நிலைக் கால்பந்து வீரர்களிடையே இது காணப்படுகிறது. முழங்கால் சில்லு வழக்கத்தைவிட உயரமாக அமைந்திருக்கும் சில முழங்கால் அமைப்புகள், தற்போதைய அறுவை சிகிச்சையால் முன்னேறாத நிலைகளுடன் தொடர்புடையவை; இவற்றுக்கு வேறு ஒரு அறுவை சிகிச்சை அணுகுமுறை தேவைப்படலாம். தசைநாணின் கணிசமான ஒரு பகுதி கிழிந்திருந்தால், சேதமடைந்த திசுவைச் சுத்தம் செய்வதோடு சேர்த்து அதை மீண்டும் கட்டியமைப்பது, சிக்கல்களின் அபாயத்தைக் குறைக்கிறது.

தவிர்க்க வேண்டியவையும் உண்டு. கார்டிசோன் ஊசிகள் இந்த நிலைக்குப் பயன்படுத்தப்படுவதில்லை; ஏனெனில் அவை தசைநாண் அறுந்துபோகும் அபாயத்தை அதிகரிக்கின்றன. அனபோலிக் ஸ்டிராய்டுகளும் (anabolic steroids) இந்தத் தசைநாணுக்கும், அதற்கு மேலே உள்ள தொடைத் தசைநாணுக்கும் இதே அபாயத்தைக் கொண்டுவருகின்றன.

நல்ல செய்தியும் உண்டு: சிகிச்சைக்குப் பிறகு விளையாட்டுக்குத் திரும்பும் வீரர்களின் தொழில் வாழ்க்கை எவ்வளவு காலம் நீடிக்கிறது என்பதில் எந்தப் பாதிப்பும் இல்லை; இந்த நிலை இருந்ததால் அவர்களின் செயல்திறனும் பாதிக்கப்படுவதில்லை. குறுகிய காலத்தில் உதவக்கூடிய ஒரு விஷயம்: மூட்டை அசைக்காமல் தசையை இறுக்கிப் பிடித்து வைக்கும் ஐசோமெட்ரிக் (isometric) பயிற்சிகள், தசைநாண் வலியை உடனடியாகக் குறைக்கின்றன; அந்த நிவாரணம் குறைந்தது 45 நிமிடங்கள் நீடிக்கிறது.

எப்போது மருத்துவரைப் பார்க்க வேண்டும்

பயிற்சிக்குப் பிறகோ ஆட்டங்களுக்குப் பிறகோ திரும்பத் திரும்ப வரும் வலி உங்கள் முழங்கால் சில்லின் அடிப்பகுதியில் இருந்தால், அல்லது செயல்பாட்டுக்குப் பிறகு மட்டுமன்றி அதன்போதும் இப்போது வலி இருந்தால், உங்கள் GP-யைப் பாருங்கள். முன்பு விளையாடியது போலவோ பயிற்சி செய்தது போலவோ செய்ய முடியாதபடி வலி தடுத்தால், ஓய்வெடுக்கும்போதோ நீண்ட நேரம் அமர்ந்திருக்கும்போதோகூட அது வலித்தால், அல்லது ஓய்வும் இயன்முறை சிகிச்சையும் இருந்தும் மாதக்கணக்கில் அது நீடித்தால், நிபுணர் பரிசோதனையைக் கோருங்கள். முழங்கால் நேராக இருக்கும்போது அந்த இடத்தை அழுத்தினால் வலிக்கிறது, ஆனால் மடங்கியிருக்கும்போது வலிக்கவில்லை என்றால், உடனடியாகக் கவனிப்பை நாடுங்கள்; ஏனெனில் இந்த வடிவம் தசைநாணையே சுட்டிக்காட்டுகிறது. மேலும், உங்கள் முழங்கால் திடீரென விட்டுக்கொடுத்து, புவியீர்ப்புக்கு எதிராக அதை உங்களால் நேராக்க முடியவில்லை என்றால், தசைநாண் கிழிந்திருக்கலாம் என்று பொருள்; எனவே அதை அவசரமாக மதிப்பிட்டுக்கொள்ளுங்கள்.