

கட்டைவிரல் அடிப்பகுதி கூட்டு மாற்று (தொடு)



கட்டைவிரல் அடிப்பகுதி மூட்டு மாற்றுதல் இரட்டை இயக்கம் கொண்ட உள்வைப்பு அணிந்த டிராபெசியோமெட்டாகார்பல் மூட்டு மீண்டும் மேலே வருகிறது.

Kieran Hirpara © 2024

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

இந்த நடைமுறை ஒரு பிறகு உங்கள் மீட்பு வழிகாட்டுகிறது **கட்டைவிரல் அடிப்பகுதி இணைப்பு மாற்று** இது உங்கள் வீட்டு உடற்பயிற்சி திட்டத்துடன் தொடங்குகிறது, அதைத் தொடர்ந்து உங்கள் கை சிகிச்சையாளருக்காக எழுதப்பட்ட கட்டமைக்கப்பட்ட மருத்துவ நெறிமுறை; இந்த பக்கத்தை அல்லது அதன் PDF ஐ உங்கள் முதல் சிகிச்சை வருகைக்கு கொண்டு வாருங்கள், இதனால் உங்கள் மறுவாழ்வு ஒருங்கிணைந்ததாக இருக்கும். உங்கள் மீட்பு எவ்வாறு முன்னேறுகிறது என்பதைப் பொறுத்து உங்கள் கை சிகிச்சையாளர் திட்டத்தை சரிசெய்யலாம். **அனைத்து உங்கள் மீட்பு முறையான கை சிகிச்சை மூலம் வழிநடத்தப்படுகிறது.**

அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு உங்கள் காயத்தைப் பற்றி ஏதேனும் கவலைகள் இருந்தால், அறைகளைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். காயத்தின் புகைப்படத்தை எடுத்து அதை மதிப்பாய்வு செய்ய மின்னஞ்சல் அனுப்புவது பெரும்பாலும் உதவியாக இருக்கும்.

எதிர்பார்ப்பது என்ன

உங்கள் கட்டைவிரலின் அடிப்பகுதியில் உள்ள மூட்டு (trapeziometacarpal, அல்லது CMC, மூட்டு) என்பது கட்டைவிரல் மணிக்கட்டுடன் சந்திக்கும் இடமாகும், மேலும் இது கீல்வாதம் மிகவும் பொதுவான இடமாகும். இந்த அறுவை சிகிச்சையில், அணிந்த மூட்டு மேற்பரப்புகள் அகற்றப்பட்டு ஒரு சிறிய செயற்கை மூட்டுடன் மாற்றப்படுகின்றன: **இரட்டை இயக்கம் கொண்ட உள்வைப்பு டிராபெசியம்** எலும்பு பாதுகாக்கப்பட்டு, உங்கள் கட்டைவிரலின் நீளம் பாதுகாக்கப்படுகிறது, எனவே மீட்பு பொதுவாக டிராபெசியெக்டோமியை விட வேகமாக

உள்ளது (பழைய அறுவை சிகிச்சை, இது ஒரு எலும்பை நீக்குகிறது மற்றும் பல மாதங்களுக்குள் வடு திசு உருவாவதை நம்பியுள்ளது).

நன்கு பொருத்தப்பட்ட ஒரு உள்வைப்பு நிலையானது மற்றும் உடனடியாக சூமையைப் பகிர்ந்து கொள்ளும் திறன் கொண்டது, அதனால்தான் கட்டைவிரலை வாரங்களுக்கு அசைக்காமல் ஒரு குறுகிய காலத்திற்கு மட்டுமே பாதுகாக்க வேண்டும். **எதிர்ப்பு** (விரல்களைத் தொடுவது) மீண்டும் நகர்கிறது, பின்னர் பலத்தை உருவாக்குகிறது.

மீட்பு மூன்று கட்டங்களில் நடைபெறுகிறது:

- **முதலில், பாதுகாக்கவும் (முதல் 2 முதல் 3 வாரங்கள் வரை).** ஒரு மென்மையான கனமான டிரஸ்ஸிங் முதல் வாரம் அல்லது, பின்னர் ஒரு **கட்டைவிரல் அடுக்கு** காயம் மற்றும் மென்மையான திசுக்கள் குணமடையும் வரை புதிய மூட்டுக்கு ஓய்வு கொடுங்கள். உங்கள் விரல்கள், மணிக்கட்டு மற்றும் கையின் மீதமுள்ள பகுதிகளை நகர்த்திக் கொள்ளுங்கள்.
- **பின்னர், 23 வாரங்களில் இருந்து 6 வாரங்களுக்கு மாற்றவும்.** பகல்நேர ஸ்பிளின்டில் இருந்து, நீங்கள் மென்மையான செயலில் இயக்கம் (எதிர்ப்பு, கட்டைவிரலை உயர்த்துதல், வலை இடத்தை திறத்தல் மற்றும் வட்டமிடுதல்) மற்றும் இலகுவான அன்றாட பணிகளுக்கு கையை பயன்படுத்துவதைத் தொடங்குகிறீர்கள்.
- **பின்னர், வலுவூட்டல் (6 வாரங்கள் முதல்).** இம்ப்ளான்ட் எலும்புடன் இணைந்தவுடன், **பிஞ்சு மற்றும் பிடியை வலுப்படுத்துதல்** தொடங்குகிறது மற்றும் படிப்படியாக கட்டமைக்கப்படுகிறது. **6 முதல் 12 மாதங்கள்.**

ஆரம்பத்தில் மதிக்க ஒரு விஷயம் புதிய கூட்டு முடியும் என்று **இடமாற்றம்** சுற்றியுள்ள திசுக்கள் குணமடைவதற்கு முன்னர் அது ஒரு தீவிர நிலைக்கு கட்டாயப்படுத்தப்பட்டால். இது அரிதானது, மற்றும் ஆரம்ப திட்டம் வெறுமனே கட்டப்பட்டிருக்கிறது, அது குடியேறும் போது கட்டைவிரலை கட்டாயப்படுத்தாது.

முன்னெச்சரிக்கைகள் மற்றும் வரம்புகள்

- உங்கள் அணிய **கட்டைவிரல் அடுக்கு** பரிந்துரைக்கப்பட்டபடி (முதலில் **23 வாரங்கள்**, பின்னர் ஒரு **நைட் ஸ்பிளின்ட் 6 வாரங்கள் வரை**) மற்றும் உங்கள் கை சிகிச்சையாளர் உங்களை அணுகும் வரை பாதுகாப்பிற்காக ஸ்பிளெட்டை வைத்திருங்கள்.
- செய் **இல்லை** கட்டைவிரலை தீவிர நிலைகளில் கட்டாயப்படுத்தவும், ஆரம்ப வாரங்களில் திடீரென அல்லது சங்கடமான பிடியைத் தவிர்க்கவும்; புதிய மூட்டு அது குடியேறுவதற்கு முன்பே அதிகமாகத் தள்ளப்பட்டால் இடம்பெயரக்கூடும். வசதியான இடத்தில் மட்டுமே நகருங்கள்.
- செய் **இல்லை** எந்தவொரு வலுவான பிஞ்சு, பிடிப்பு, திருப்புதல் (ஐயர் மூடிகள், விசைகள், குழாய்கள்) அல்லது ஏறக்குறைய **6 வாரங்கள்** உங்கள் கை சிகிச்சையாளர் அதைத் தொடங்கும்போதுதான் வலுவூட்டல் தொடங்குகிறது.
- உங்கள் வைத்து **விரல்கள், மணிக்கட்டு மற்றும் மீதமுள்ள கை நகரும்** ஆரம்பத்திலேயே உங்கள் கையை உயர்த்தி, வீக்கத்தைக் குறைக்கவும்.

- செய் இல்லை நீங்கள் பகல்நேர ஸ்லிண்டில் இருக்கும்போது அல்லது சக்கரத்தை வசதியாகவும் வலியில்லாமலும் பிடிக்க முடியாதபோது வாகனம் ஓட்டுங்கள்.

காயம், வீக்கம் மற்றும் வடுக்கள் மேலாண்மை, நடைமுறையில் பார்க்க [காயம் பராமரிப்பு](#) வழிகாட்டல்.

உங்கள் பயிற்சிகள்

இவை உங்கள் கையேட்டில் உள்ள பயிற்சிகள். டாக்டர் ஹிர்பரா மற்றும் உங்கள் கை சிகிச்சையாளரின் வழிகாட்டுதலின்படி மட்டுமே அவற்றைத் தொடங்குங்கள், உங்களுக்கு வழங்கப்பட்ட வரம்புகள் மற்றும் வரம்புகளுக்குள் இருங்கள். ஆரம்ப பயிற்சிகள் (எதிர்ப்பு, கட்டைவிரலை உயர்த்துதல், பக்கவாட்டு இயக்கம், வலை-விண்வெளி நீட்சி மற்றும் மென்மையான வட்டங்கள்) புதிய மூட்டுக்கு சமை இல்லாமல் கட்டைவிரலின் இயக்கத்தை மீட்டெடுக்கின்றன, மேலும் நீங்கள் உங்கள் நாள் அடுப்பை விட்டு வெளியேறியதும் தொடங்குங்கள். **பூச்சு மற்றும் முக்கிய பிஞ்சு** ஒரு **பின்னர்** ஆரம்ப வாரங்களில் ஒவ்வொரு இயக்கத்தையும் மென்மையாகவும் சிரமமின்றி செய்யவும், கட்டைவிரலின் அடிப்பகுதியில் கூர்மையான வலியை ஏற்படுத்தும் எதையும் நிறுத்தவும்.

உங்கள் மருத்துவ நெறிமுறை

இந்த பக்கத்தின் மீதமுள்ள பகுதி இரட்டை-நடைத்திறன் கொண்ட டிராபெசியோமெட்டாகார்பல் (டச்) மொத்த மூட்டு மாற்றத்திற்குப் பிறகு மறுவாழ்வுக்கான கட்டங்களாக மருத்துவ நெறிமுறை ஆகும். இந்த பிரிவு உங்கள் கை சிகிச்சையாளருக்கு வழங்கப்பட வேண்டும், மேலும் ஒவ்வொரு கட்டமும் என்ன நடக்கிறது என்பதற்கான எளிய ஆங்கில விளக்கத்துடன் தொடங்குகிறது. டிராபெசியெக்டோமி போலல்லாமல், உள்வைப்பு **உடனடியாக நிலையான மற்றும் சமை பகிர்வு**, எனவே immobilisation குறைந்தபட்ச மற்றும் செயலில் எதிர்ப்பு முன்கூட்டியே மீட்டெடுக்கப்படுகிறது; உள்வைப்பு-குறிப்பிட்ட ஆரம்ப ஆபத்து **தீவிர வரம்பிற்குள் தள்ளப்பட்டால் இடப்பெயர்வு**, எனவே முதல் வாரங்கள் கட்டாய/இறுதி வரம்பு நிலைகளுக்கு எதிராக இயக்கத்தை மீட்டெடுக்கும் போது, பின்னர் எலும்பு ஒருங்கிணைந்தவுடன் சமை வலுவூட்டலுக்கு முன்னேறும்.

சிகிச்சைக்கு முன்னர், நோயாளியின் அறுவை சிகிச்சை அறிக்கை மற்றும் கடந்தகால மருத்துவ வரலாற்றை சரிபார்த்து, சிகிச்சையளிக்கும் அறுவை சிகிச்சையாளருடன் உள்வைப்பு இருக்கை / ஸ்திரத்தன்மை மற்றும் எந்தவொரு இன்ட்ரா-ஆபரேட்டிவ் கவலைகள் குறித்து தொடர்பு கொள்ளுங்கள். டாக்டர் ஹிர்பராவின் திட்டம் 7 10 நாட்களுக்கு மென்மையான கனமான உடை, பின்னர் 2 3 வாரங்களுக்கு ஒரு கட்டைவிரல் ஸ்பிகா DAY அடுக்கு, அதைத் தொடர்ந்து 6 வாரங்களுக்கு ஒரு NIGHT அடுக்கு தொடர்கிறது (கையுழல் நடுநிலை, நடுப்பகுதியில் கட்டைவிரல் கைப்பறி, ஐபி இலவசம்). டிராபீசியம் தக்கவைக்கப்பட்டு கட்டைவிரல் நீளம் பாதுகாக்கப்படுகிறது.

கட்டம் I பாதுகாப்பு (வாரம் 0 முதல் ~ 23)

முதல் சில வாரங்களில் மென்மையான திசுக்கள் குடியேறுகின்றன மற்றும் புதிய மூட்டுவைப் பாதுகாக்கின்றன. கட்டைவிரல் மென்மையான கனமான டிரஸ்ஸிங்கில் ஓய்வெடுக்கிறது, பின்னர் ஒரு கட்டைவிரல் ஸ்பிகா டே ஸ்பிளின்ட், விரல்கள், மணிக்கட்டு மற்றும் கையின் மீதமுள்ளவை தொடர்ந்து நகர்கின்றன. கட்டைவிரல் வேலை இல்லை, கட்டாய அல்லது தீவிர கட்டைவிரல் நிலைகள் இல்லை (விரைவான இடமாற்றம் என்பது உள்வைப்பு-குறிப்பிட்ட ஆபத்து).

உங்கள் கை சிகிச்சையாளருக்கு:

கல்வி மற்றும் முன்னெச்சரிக்கைகள் - கட்டைவிரல் அடிப்பகுதியை அசைவில்லாமல் செய்யுங்கள்: **மென்மையான கனமான உடை 710 நாட்கள்** → thumb spica DAY splint for weeks ~23 (கைப்பிடி நடுநிலையானது, கட்டைவிரல் நடுத்தர கைப்பிடிப்புக்குள், ஐபி கூட்டு இலவசம்) - **கட்டாய / தீவிர கட்டைவிரல் நிலைகளைத் தவிர்க்கவும்** மற்றும் திடீரென பிடிப்புஃ இடப்பெயர்ச்சி என்பது ஆரம்பகால உள்வைப்பு-குறிப்பிட்ட ஆபத்து - **விரல் வேலைக்கு எதிர்ப்பு இல்லை** (பிஞ்சு, கிராப், ட்விஸ்டிங் அல்லது லிஃப்ட் இல்லை) - உட்செலுத்தலை சுமை இல்லாமல் வைத்திருங்கள்; லேசான சுமை இல்லாத கையை மட்டும் பயன்படுத்தவும்

நிர்வாகம் - காயம்: பரிந்துரைப்படி அறுவை சிகிச்சை பாண்டேஜ்கள்; தொற்றுநோயை கண்காணிக்கவும் - வீக்கம்: உயர்வு, மென்மையான கை பம்பு, தேவைக்கேற்ப பனி - பயிற்சிகள்: **கட்டைவிரல், விரல்கள், மணிக்கட்டு ஆகியவற்றின் ஐபி மூட்டு**; முழு கை இயக்கம் பராமரிக்க; **இன்னும் CMC/எதிர்ப்பு வேலை இல்லை, சுமை இல்லை**

முன்னேற்றத்திற்கான அளவுகோல்கள் - காயம் குடியேறுதல்; வசதியானது; சுறுசுறுப்பான இயக்கத்திற்காக சுமார் 23 வாரங்களில் பகல்நேர அடுக்கு

கட்டம் II இரவு அடுக்குகளில் செயலில் இயக்கம் (வாரங்கள் ~ 23 முதல் 6)

ஏறக்குறைய இரண்டு முதல் மூன்று வாரங்களுக்குப் பிறகு, பகல்நேர அடுப்பு அகற்றப்பட்டு, மென்மையான செயலில் உள்ள கட்டைவிரல் இயக்கம் தொடங்குகிறதுஃ எதிர்ப்பு (ஒரு கபஞ்சி முன்னேற்றம்), பருப்பு மற்றும் ரேடியல் கடத்தல், மென்மையான சுற்றளவு மற்றும் வலை-விண்வெளி அணிதிரட்டுதல். இரவு அடுப்பு ஆறு வாரங்கள் வரை தொடர்கிறது. இலகுவான தினசரி பயன்பாடு ஊக்குவிக்கப்படுகிறது; கனமான பிடியை மற்றும் பிஞ்சு இன்னும் தடுத்து வைக்கப்படுகிறது.

உங்கள் கை சிகிச்சையாளருக்கு:

மதிப்பீடுகள் - செயலில் உள்ள கட்டைவிரல் எதிர்ப்பு (கபஞ்சி மதிப்பெண்), பால்மர்/ரேடியல் கடத்தல், வலை-விண்வெளி அகலம்; வலி மற்றும் வீக்கம்; காயம்/காயம் ஆய்வு

கல்வி மற்றும் முன்னெச்சரிக்கைகள் - **பகல்நேர அடுக்கு; 6 வாரங்களுக்கு NIGHT அடுக்கு தொடரவும்** - சுறுசுறுப்பான சுறுசுறுப்பான சுறுசுறுப்பான சுறுசுறுப்பான சுறுசுறுப்பான சுறுசுறுப்பான சுறுசுறுப்பான சுறுசுறுப்பான சுறுசுறுப்பான சுறுசுறுப்பான சுறுசுறுப்பான சுறுசுறுப்பான - இயக்கத்தை வசதியாக வைத்திருங்கள்; இறுதி வரம்பை கட்டாயப்படுத்துவதைத் தவிர்க்கவும்

நிர்வாகம் - பயிற்சிகள்: செயலில் எதிர்ப்பு இல்லாத எதிர்ப்பு (கபஞ்சி முன்னேற்றம்), கைவலி மற்றும் கதிரியக்க கடத்தல், மென்மையான சுற்றோட்டம், இணைய இடைவெளியை பயன்படுத்துதல்; கையை தினசரி சுலபமாகப் பயன்படுத்துதல்; காயம் குணமடைந்தவுடன் புண் மசாஜ் செய்யத் தொடங்குதல்

முன்னேற்றத்திற்கான அளவுகோல்கள் - நல்ல செயலில் உள்ள எதிர்ப்பு மீட்டெடுக்கப்பட்டது; காயம் குணமடைந்தது; வலி இல்லாத எதிர்ப்பு இல்லாத இயக்கம் சுமார் 6 வாரங்களில்

கட்டம் III சுமை மற்றும் வலுவூட்டல் (வாரம் 6 முதல்)

ஏறக்குறைய ஆறு வாரங்களுக்குப் பிறகு, உள்வைப்பு எலும்பு ஒருங்கிணைக்கப்பட்டு சுமை செய்யப்படலாம். பிஞ்சு மற்றும் பிடியின் வலுவூட்டல் தொடங்குகிறது (புட்டி பிஞ்சு, முக்கிய மற்றும் முனை பிஞ்சு, எதிர்ப்பு வலுவூட்டல்) மற்றும் படிப்படியாக முன்னேறுகிறது. அடுத்த 6 முதல் 12 மாதங்களில் வலிமை தொடர்ந்து முதிர்ச்சியடைகிறது.

உங்கள் கை சிகிச்சையாளருக்கு:

மதிப்பீடுகள் - விசை/முனை பிஞ்சு மற்றும் பிடியின் வலிமை மற்ற பக்கத்துடன் ஒப்பிடும்போது; எதிர்ப்பு; சுமைக்கு வலி/தூக்கம் எதிர்வினை; பொருத்தமான செயல்பாட்டு மற்றும் வேலை-குறிப்பிட்ட சோதனை

கல்வி மற்றும் முன்னெச்சரிக்கைகள் - தொடங்கு 6 வாரங்களிலிருந்து படிப்படியாக பிஞ்சு மற்றும் பிடியை வலுப்படுத்துதல்; சுமைகளை படிப்படியாக உருவாக்குதல் - எதிர்பார்ப்பு 612 மாதங்களுக்கு மேல் முதிர்ச்சியடையும் வலிமை; அதிக சுமை கொண்ட பொறுமை ஆலோசனை

நிர்வாகம் - பயிற்சிகள்: கூட்டி பிஞ்சு, முக்கிய / முனை பிஞ்சு, எதிர்ப்பு வலுவூட்டல், படிப்படியான எதிர்ப்பு; பிடியை வலுப்படுத்துதல்; எந்த மீதமுள்ள இயக்கம் மற்றும் வடு வேலை தொடர - வலிமை செயல்பாட்டு மற்றும் ஒரு பொருத்தமான செயல்பாடு திரும்ப அடையும் போது வெளியேற்றத்தை கருத்தில் கொள்ளவும் - குணமடைந்தால் அல்லது மோசமான முடிவுகள் இருந்தால், சிகிச்சையளிக்கும் மருத்துவரை மீண்டும் பரிந்துரைப்பதைக் கருத்தில் கொள்ளுங்கள்

தள்ளுபடிக்கான அளவுகோல்கள் - செயல்பாட்டு, கிட்டத்தட்ட சமச்சீர் பிஞ்சு மற்றும் பிடியில்; வலி இல்லாத தினசரி மற்றும் வேலை-குறிப்பிட்ட பயன்பாடு

வேலை மற்றும் செயற்பாட்டிற்கு திரும்புதல்

இலகுவான தினசரி கை பயன்பாடு (உண்ணல், எழுதுதல், இலகுவான சுய-பராமரிப்பு) ஆரம்பத்திலிருந்தே வசதியாக ஊக்குவிக்கப்படுகிறது, அது கட்டைவிரலை கட்டாயப்படுத்துவது அல்லது வலுவான பிடுங்குதல் மற்றும் பிடுங்குதல் ஆகியவற்றை உள்ளடக்கியிருக்காத வரை. நீங்கள் பகல்நேரத்தில் ஓட்டக்கூடாது என்பதால் அல்லது சக்கரத்தை வசதியாகப் பிடிக்க முடியாவிட்டால், முதல் இரண்டு வாரங்களில் போக்குவரத்துக்கான உதவியைத் திட்டமிடுங்கள். **டாக்டர் ஹிர்பாரா**

உறுதிப்படுத்தியபடி, பகல்நேர ஸ்பிளின்ட் முடிந்து வலியின்றி சக்கரத்தை பிடிக்க முடிந்தவுடன், பொதுவாக இரண்டு முதல் நான்கு வாரங்களுக்குள், வாகனம் ஓட்டுவது தொடர்கிறது.

அலுவலகம் மற்றும் லேசான வேலை பொதுவாக இரண்டு முதல் நான்கு வாரங்களுக்குள் சாத்தியமாகும்; கையேடு மற்றும் கனமான வேலை சுமார் ஆறு வாரங்கள் வரை காத்திருக்கிறது, பின்னர் படிப்படியாக உருவாகிறது, ஏனென்றால் வலுவான பிஞ்சு மற்றும் பிடியில் சுமை ஆறு வாரங்களில் மட்டுமே தொடங்குகிறது. வலிமை 6 முதல் 12 மாதங்கள் வரை மேம்படுகிறது, எனவே கனமான மற்றும் அதிக தேவைப்படும் பணிகள் ஒரே நேரத்தில் அல்ல, உங்கள் கட்டைவிரல் எவ்வாறு பதிலளிக்கிறது என்பதைப் பொறுத்து, டாக்டர் ஹிர்பாரா மற்றும் உங்கள் கை சிகிச்சையாளருடன் காலண்டர் மட்டும் அல்ல.

உங்கள் நெறிமுறை பிறகு

இந்த நெறிமுறை நடைமுறையின் பொது மீட்பு ஆலோசனையுடன் இணைந்து செயல்படுகிறது; [அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிந்தைய வலியை நிர்வகித்தல்](#), [காயம் பராமரிப்பு](#) மற்றும் [வடு மேலாண்மை](#)மேலே உள்ள படிப்படியான திட்டம் இரட்டை இயக்கம் கொண்ட கட்டைவிரல் அடிப்படை மூட்டு மாற்றத்திற்குப் பிறகு வெளியிடப்பட்ட மறுவாழ்வு வழிகாட்டுதல்களை பிரதிபலிக்கிறது, மேலும் உங்கள் கட்டைவிரல் எவ்வாறு முன்னேறுகிறது என்பதன் அடிப்படையில் உங்கள் தற்போதைய மீட்பு டாக்டர் ஹிர்பாரா மற்றும் உங்கள் கை சிகிச்சையாளரால் தனித்தனியாக வழிநடத்தப்படுகிறது.