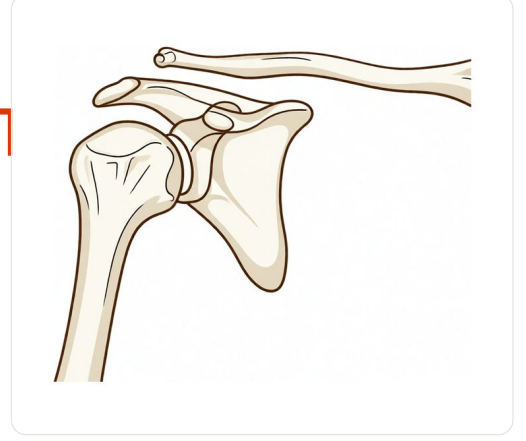


# அக்ரோமியோக்லா மூட்டுக் காயம் (கழுத்து பிரிவு)

ஒரு AC கூட்டு காயம் (கழுத்து பிரிப்பு): விலா எலும்பின் வெளிப்புற முனை தோள்பட்டை தலையிலிருந்து விலகி செல்கிறது.

Root4(one) / Wikimedia Commons, CC BY 2.5



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

## நீங்கள் என்ன உணர்கிறீர்கள்

இந்த காயம் கிட்டத்தட்ட எப்போதும் நேரடியாக புள்ளி மீது ஒரு வீழ்ச்சி தொடங்குகிறது தோள்பட்டைஃ ஒரு சைக்கிள், ஒரு தீர்வு அல்லது விளையாட்டில் கனமான தொடர்பு, அல்லது ஒரு கடினமான மேற்பரப்பில் ஒரு எளிய பயணம். நேராக தோள்பட்டை மேல் உள்ளது வலி, மற்றும் அடுத்த நாள் அல்லது இரண்டு **மென்மையான கட்டி அல்லது படி** அடிக்கடி தோன்றும் உங்கள் விலா எலும்பு தோள்பட்டை சந்திக்கும் இடத்தில்.

இந்த பகுதியைத் தொடுவதற்கும், கையை உயர்த்துவதற்கும் வலி ஏற்படுகிறது. உடலிலோ அல்லது தலையிலோ குறிப்பாக அசௌகரியமாக உணரலாம். அது உணர் முடியும் **நெகிழ்வான**, கால் எலும்பு இறுதியில் கீழே தள்ளுவது போல் மற்றும் பல மக்கள் இயல்பாக கையைத் தொங்கவிடுங்கள், ஏனென்றால் அதைத் தொங்கவிடுவது வலித்த மூட்டுக்கு இழுத்துச் செல்லும். மக்கள் ஒரு அர்த்தம் என்ன **“கழுத்து பிரிவு”**, மற்றும் அது அதே இல்லை ஒரு தோள்பட்டை வெளியேற்றப்பட்டது, தோள்பட்டையின் பந்து அதன் சாக்கெட்டிலிருந்து வெளியேறுகிறது.

## உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

உங்கள் தோள்பட்டை மிக மேல் ஒரு சிறிய கூட்டு உள்ளது எங்கே வெளிப்புற இறுதியில் மார்ச் **விலா எலும்பு (விலா எலும்பு)** தோள்பட்டை தண்டு எலும்பு முனை சந்திக்கிறது என்று அழைக்கப்படும் **அக்ரோமியன்** இது தான் **acromioclavicular (AC) கூட்டு** அது. இணைப்பு தன்னை சுற்றி மற்றும் ஒரு தொகுப்பு இருவரும் இணைப்புகளால் ஒன்றாக நடைபெற்றது

வலுவான இழைகள் சற்று கீழே ( கோரகோக்லாவிசுலர், அல்லது CC, கயிற்று எலும்புகளை கீழே நிறுத்தும் கயிறுகள் போன்றவை.

தோள்பட்டை முனையில் வீழ்ச்சி தோள்பட்டை தண்டுகளை கீழே தள்ளுகிறது விலா எலும்பு அமைந்திருக்கும் போது, **அந்த இழைகளை அழுத்துதல் அல்லது கிழித்தல்**. மூட்டுக்கு சொந்தமான இழைகள் மட்டுமே வளைந்திருக்கும்போது, விலா எலும்பு அதிகமாக இருக்கும் அல்லது குறைவாக இடத்தில். வலுவான பையன்-கயிறு இழைகள் அதே கிழித்து போது, விலா எலும்பு இனி கீழே நடைபெறுகிறது மற்றும் சுவாரிகள், இது உருவாக்குகிறது என்ன வெளிப்படையான முட்டு மற்றும் படி.

அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்கள் இந்த காயங்களை ஒரு அளவுகோலைப் பயன்படுத்தி எவ்வளவு சேதம் ஏற்பட்டுள்ளது என்பதன் அடிப்படையில் மதிப்பிடுகிறார்கள் என்று அழைக்கப்படும் **ராக்வுட் வகைப்பாடு, I முதல் VI வரை** தரங்கள் \*\* I மற்றும் II விறைப்பு **சிறிய அல்லது எந்த இடமாற்றமும் இல்லாமல்; தரம் III** இடையில் அமர்ந்திருக்கிறது, ஒரு குறிப்பிடத்தக்க குமிழ் ஆனால் தோள்பட்டை இன்னும் நியாயமான நன்றாக வேலை; மற்றும் தரங்கள் **IV முதல் VI வரை உயர் தரமான காயங்கள்**, அங்கு விலா எலும்பு மோசமாக உள்ளது இது ஒரு வித்தியாசமான பிரச்சனை என்பதை அறிந்து கொள்வது அவசியம். **சிதைந்த, கீல்வாத ஏசி மூட்டு** (ஆண்டுகள் கழித்து உடைந்து போகும்) **எலும்பு முறிவு** (இரண்டும் நாம் தனித்தனியாக கையாளுகிறோம்).

## நாம் என்ன செய்ய முடியும்

நல்ல செய்தி என்னவென்றால் **பெரும்பாலான AC மூட்டு காயங்களுக்கு அறுவை சிகிச்சை தேவையில்லை**.

**குறைந்த அளவிலான காயங்கள் (தரம் I, II மற்றும் பெரும்பாலான தரங்கள் III)**

எளிமையாக நடத்தப்படுகின்றன. **அ செளகரியத்திற்கான கயிறு** ஒரு ஜோடி வாரங்களுக்கு கூட்டு இழுத்து விடுகிறது ஆரம்பகால வலி குறையும் போது, **உடலியல் சிகிச்சை** இயக்கத்தை மீட்டெடுக்கிறது மற்றும் தோள்பட்டை சுற்றி தசைகளை மீண்டும் உருவாக்குகிறது மக்கள் பொதுவாக நல்ல, பெரும்பாலும் முழு, செயல்பாடு மற்றும் திரும்ப பெற வேலை மற்றும் விளையாட்டு. ஒரு நேர்மையான எச்சரிக்கை ஒப்பனை உள்ளது: கூட எல்லாம் பிறகு தோள்பட்டையின் மேல் பகுதியில் உள்ள கட்டி குணமடையும், அது பெரும்பாலும் நிரந்தரமாக இருக்கும். மற்ற பக்கத்தில் இருந்து வேறுபட்டது, ஆனால் அது பொதுவாக தோள்பட்டை நிறுத்த முடியாது வேலை செய்கிறது.

**அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படும் காயங்களுக்கு மட்டுமே**. இதன் பொருள் **உயர் தர காயங்கள் (IV, V மற்றும் VI தரங்கள்)**, அங்கு மூட்டு எலும்பு மோசமாக உள்ளது

இடப்பெயர்வு, மற்றும் சிறிய குழு குறைந்த தரமான காயங்கள் வலி இருக்கும், சரியான மறுவாழ்வுக்குப் பிறகும் பலவீனமான அல்லது நிலையற்ற, குறிப்பாக கனமான கை அல்லது மேல் வேலை, அல்லது தீவிர விளையாட்டு வீரர்கள். கிளை எலும்பு மீண்டும் கீழே இழுக்க துண்டிக்கப்பட்ட இழைகள் மீண்டும் சரியான நிலை மற்றும் அது குணமடையும் போது அதை நடத்த. நாம் தனித்தனியாக மூலம் பேச AC கூட்டு உறுதிப்படுத்தல் நடைமுறையின் கீழ்.

## எதிர்பார்ப்பது என்ன

குறைந்த அளவிலான காயத்துடன் கூடிய பெரும்பாலான மக்களுக்கு, கதை கடுமையான வலி சில வாரங்களுக்குள் நின்றுவிடும், பிசியோதெரபி மூலம், தோள்பட்டை அதன் வலிமையையும் அளவையும் படிப்படியாக மீட்டெடுக்கிறது. தங்கள் வழக்கமான செயல்பாடுகள் மற்றும் விளையாட்டுக்கு திரும்புதல், \*\* குமிழ் ஏற்படலாம் என்பதை ஏற்றுக்கொள்வது காயம் ஒரு நிரந்தர நினைவூட்டல் \*\* இருக்க வேண்டும் சில மூன்றாம் தர காயங்கள் கூட ஆரம்பத்தில் வியத்தகு தோற்றமளிக்கின்றன அறுவை சிகிச்சை இல்லாமல்.

அதிக நேரம் எடுக்கும் காயங்கள் உயர் தரமானவை, மற்றும் குறைந்த தரமானவை இங்கே கேள்வி என்னவென்றால், புனரமைப்பு ஒரு நிலையான, வலுவான, குறைவான வலி மிகுந்த தோள்பட்டை\*\* நீங்கள் அதை வைத்து, பதில் உங்கள் வேலை, உங்கள் விளையாட்டு மற்றும் முதல் வாரங்களில் தோள்பட்டை எப்படி நடந்துகொள்கிறது என்பதற்கு நல்ல சான்றுகள் உள்ளன. இந்த முடிவை அவசரமின்றி எடுப்பது நல்லது, தோள்பட்டைக்கு ஒரு நியாயமான சோதனை அளிக்கிறது அறுவை சிகிச்சைக்கு முன், ஒரு தெளிவான நிலையற்ற, உயர் தரமான காயம் காலவரையின்றி.

## யாரையாவது எப்போது பார்க்க வேண்டும்

- **தோள்பட்டை முனையில் ஒரு வீழ்ச்சி** அது வலிக்கிறது, ஒரு டெண்டர் கட்டி அல்லது மேலே படி, மதிப்பீடு மதிப்புள்ள, இருவரும் தரம் காயம் மற்றும் ஒரு உடைந்த விலா எலும்பு விலக.
- **வெளிப்படையான, பிரகாசமான குமிழ்** அது இழுப்பது போல் கை உணர்வுடன் கீழே: இது சரியான மதிப்பீடு தேவைப்படும் ஒரு உயர் தரமான காயம் குறிக்கிறது.
- **வலி அல்லது பலவீனம் அது குடியேறவில்லை** ஒரு சில வாரங்களுக்கு பிறகு ஒரு ஸ்லிங் மற்றும் உடற்பயிற்சி சிகிச்சை, குறிப்பாக நீங்கள் கனமான அல்லது தலைக்கு மேல் வேலை செய்தால் அல்லது விளையாட்டு செய்தால்.
- **அழுத்தத்தின் கீழ் உள்ள தோல்** குமிழின் மேல், அதன் மேல் தோல் நிறத்தில் மாற்றம், அல்லது எலும்பு சருமத்திற்கு எதிராக கடுமையாக அழுத்துகிறது என்ற உணர்வு: இதைப் பாருங்கள் விரைவில்.