

AC கூட்டு உறுதிப்படுத்தல்

தோள்பட்டை உடற்கூறியல். acromioclavicular கூட்டு தோள்பட்டை மேல் சிறிய கூட்டு உள்ளது, அங்கு விலா எலும்பு வெளிப்புற இறுதியில் தோள்பட்டை தண்டு ஒரு எலும்பு அலமாரியில் சந்திக்கிறது ஒரு ஏசி கூட்டு காயம் சிதைக்கப்படுகிறது என்று பகுதி.

Kieran Hirpara © 2014



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

இந்த அறுவை சிகிச்சை ஏன் பரிந்துரைக்கப்பட்டது

இந்த அறுவை சிகிச்சை கடுமையான பிரிவுக்குப் பிறகு உங்கள் விலா எலும்புகளை உங்கள் தோள்பட்டை தண்டுடன் இணைக்கும் இழைகளை சரிசெய்கிறது. உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் அதை பரிந்துரைத்திருக்கலாம், ஏனென்றால் உங்கள் எலும்புகள் கணிசமாக இடமாற்றம் செய்யப்பட்டு, மூட்டு நிலையற்றதாக இருப்பதால் உங்களுக்கு அதிக அளவு காயம் ஏற்பட்டுள்ளது.

இந்த நடைமுறையின் முக்கிய குறிக்கோள் உங்கள் தோள்பட்டைக்கு ஸ்திரத்தன்மையை மீட்டெடுப்பதாகும், இதனால் நீங்கள் தினசரி நடவடிக்கைகளுக்குத் திரும்பலாம் மற்றும் வலி இல்லாமல் வேலை செய்யலாம். அறுவை சிகிச்சை அல்லாத விருப்பங்கள் தோல்வியுற்றபோது அல்லது காயம் தானாகவே குணமடைய முடியாத அளவுக்கு கடுமையானதாக இருக்கும்போது இது வழக்கமாக வழங்கப்படுகிறது. மூட்டு சரிசெய்வதன் மூலம், அறுவை சிகிச்சையின் நோக்கம் வலியைக் குறைத்து, முழு செயல்பாட்டை மீண்டும் பெற உதவுகிறது.

அறுவை சிகிச்சைக்கு முன்

உங்கள் அறுவை சிகிச்சைக்கு முன்னர் பல மணிநேரங்களுக்கு நீங்கள் உண்ணாவிரதம் இருக்க வேண்டும் மற்றும் உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளரின் ஆலோசனையின்படி சில மருந்துகளை நிறுத்த வேண்டும். தயவுசெய்து யாராவது உங்களை வீட்டிற்கு அழைத்துச் செல்லவும், தற்போதைய அனைத்து மருந்துகளின் பட்டியலையும் கொண்டு வரவும் ஏற்பாடு செய்யுங்கள். உங்கள் ஆரோக்கியத்தை சரிபார்க்கவும், செயல்முறையைத் திட்டமிடவும்

உங்களுக்கு எக்ஸ்-கதிர்கள், எம்ஆர்ஐ, இரத்த பரிசோதனைகள் அல்லது மயக்க பரிசோதனை தேவைப்படலாம். உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் கூட்டுக்கு ஸ்திரமயமாக்க தோள் மீது ஒரு திறந்த வெட்டு பயன்படுத்துவார். இந்த அணுகுமுறை இழைப்புகளை சரிசெய்ய நேரடி அணுகலை அனுமதிக்கிறது. உங்கள் நியமனத்திற்கு வசதியான ஆடைகளை அணியுங்கள். இந்த காயம் உள்ள பெரும்பாலான நோயாளிகள் தோளின் மேல் ஒரு கட்டி இருப்பதால் அதை சரிசெய்ய வேண்டும்.

அன்று

இந்த அறுவை சிகிச்சை பொது மயக்க மருந்தின் கீழ் ஒரு பிராந்திய நரம்புத் தடுப்புடன் இணைந்து செய்யப்படுகிறது. நீங்கள் அறுவை சிகிச்சைக்கு முழுமையாக தூங்கிவிடுவீர்கள், மேலும் தடுப்பு (நீங்கள் எழுந்திருக்கும் முன் கையை வழங்கும் நரம்புகளை மயக்கும் ஒரு ஊசி) அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு முதல் 12 முதல் 24 மணிநேரங்களுக்கு வலி நிவாரணத்தை அளிக்கிறது. அறுவை சிகிச்சைக்கு முன் மயக்க மருத்துவர் உங்களைச் சந்தித்து இரண்டு பகுதிகளிலும் பேசுவார்.

உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் அறுவை சிகிச்சை இடத்தின் மீது ஒரு வழக்கமான வெட்டு மூலம் செயல்முறையைச் செய்வார். நீங்கள் எழுந்திருப்பதற்காக நீங்கள் மீட்பு பகுதிக்கு நகர்த்தப்படுவீர்கள். மயக்க மருந்து நீங்கும்போது நீங்கள் தூக்கமாகவோ அல்லது மயக்கமாகவோ உணரலாம், ஆனால் உங்கள் குழு நீங்கள் நிலையானதாக இருக்கும் வரை உங்களை உன்னிப்பாகக் கண்காணக்கும்.

அறுவை சிகிச்சையின் உள்ளடக்கம்

உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் உங்கள் தோள்பட்டைக்கு முன்னால் ஒரு வெட்டு செய்வார், இது விலா எலும்பிலிருந்து மார்பக எலும்பு வரை நீட்டிக்கப்படும். இந்த அணுகுமுறை, பெரும்பாலும் 'பிரா-ஸ்ட்ராப்' வெட்டு என்று அழைக்கப்படுகிறது, சுற்றியுள்ள மென்மையான திசுக்களைப் பாதுகாக்கும் அதே வேளையில் உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளருக்கு மூட்டு பற்றிய தெளிவான பார்வையை அளிக்கிறது.

உள்புறத்தில், உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் உங்கள் விலா எலும்பை இடத்தில் வைத்திருக்கும் கிழிந்த இழைகளை சரிசெய்வார். உயர் தரமான காயங்களுக்கு, இது மேல் மூட்டு மற்றும் விலா எலும்பை தோள்பட்டைக்கு இணைக்கும் ஆழமான இழைகள் இரண்டையும் சரிசெய்வதை உள்ளடக்கியது. நீங்கள் மூட்டு அழற்சிக்கு அறுவை சிகிச்சை செய்யப் போகிறீர்கள் என்றால், உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் விலா எலும்பின் முடிவில் இருந்து ஒரு சிறிய எலும்பு துண்டை நீக்குவார். எலும்புகள் ஒன்றாகத் தேய்க்காமல் தடுக்க இந்த துண்டு பொதுவாக 5 முதல் 10 மிமீ நீளம் கொண்டது.

உங்கள் அறுவை சிகிச்சை முடிந்ததும், உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் காயத்தை தையல்களால் மூடிவிடுவார். பின்னர் சருமம் குணமடையும் போது அந்த பகுதியை பாதுகாக்க ஒரு பிளாஸ்டிக் கொண்டு மூடப்படும்.

அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு

நீங்கள் மீட்புப் பிரிவில் எழுந்திருப்பீர்கள். உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் நிலையான முறைகளைப் பயன்படுத்தி உங்கள் வலியை நிர்வகிப்பார். உங்கள் வெட்டு மீது ஒரு பேண்டேஜ் இருக்கும் மற்றும் ஒரு கை ஸ்லிங் அணிய வேண்டும். டைப் I காயங்களுக்கு வழக்கமாக 1 வாரம் அல்லது டைப் II காயங்களுக்கு 2 முதல் 3 வாரங்கள் வரை ஸ்லிங் பயன்படுத்தப்படுகிறது. இந்த அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு பெரும்பாலான நோயாளிகள் ஒரு இரவு மருத்துவமனையில் தங்கியிருக்கிறார்கள், இருப்பினும் சிலர் அதே நாளில் வீட்டிற்குச் செல்ல முடியும். முதல் 24 மணிநேரங்களுக்கு யாராவது உங்களுடன் இருக்க வேண்டும். அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு உங்கள் கையை மெதுவாக நகர்த்தத் தொடங்குவீர்கள், ஆனால் சுமார் 2 முதல் 3 மாதங்களுக்கு கனமான தூக்குதல் அல்லது தொடர்பு விளையாட்டுகளைத் தவிர்க்கவும்.

மீட்பு

முதல் சில நாட்களில், உங்கள் தோள்பட்டை சுற்றி வலி மற்றும் வீக்கத்தை நீங்கள் உணருவீர்கள். உங்கள் உடல் குணமடையும்போது இது இயல்பானது. உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் உங்கள் கையை ஆதரிக்கவும், இயக்கம் குறைக்கவும் ஒரு ஸ்லிங்கை பரிந்துரைக்கலாம். சிரமத்தை குறைக்க உங்கள் மேல் உடலை சற்று உயர்த்தி நீங்கள் தூங்குவீர்கள்.

வீக்கம் குறையும்போது, உங்கள் பிசியோதெரபிஸ்ட் மென்மையான பயிற்சிகள் மூலம் உங்களுக்கு வழிகாட்டுவார். இந்த இயக்கங்கள் உங்கள் தோளின் இயக்க வரம்பை சரிசெய்யாமல் மீட்டெடுக்க உதவுகின்றன. சாப்பிடுவது அல்லது உடை அணிவது போன்ற அன்றாட பணிகளுக்கு உங்கள் கையை பயன்படுத்த படிப்படியாக கற்றுக்கொள்வீர்கள். உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் உங்கள் தோள்பட்டை நிலையானது என்பதை உறுதிப்படுத்தும் வரை கனமான தூக்குதல் மற்றும் தொடர்பு விளையாட்டுகள் அனுமதிக்கப்படாது.

உங்கள் மீட்பு பயணம் தனித்துவமானது. பெரும்பாலான மக்கள் முழு செயல்பாட்டை மீட்டெடுக்கும்போது, வேகம் உங்கள் உடலையும் உங்கள் திட்டத்தை எவ்வளவு சிறப்பாகப் பின்பற்றுவதையும் பொறுத்தது. உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் மற்றும் பிசியோதெரபிஸ்ட் உங்கள் முன்னேற்றத்தை கண்காணித்து, தேவைக்கேற்ப உங்கள் பயிற்சிகளை சரிசெய்வார்கள். உங்கள் கையை வலி இல்லாமல் நகர்த்த முடியும் போது அடுத்த கட்டத்திற்கு நீங்கள் தயாராக இருப்பதை நீங்கள் அறிவீர்கள்.

என்ன தவறு நடக்கலாம்

பெரும்பாலான நோயாளிகள் நன்றாக இருக்கிறார்கள், ஆனால் எப்போதாவது பிரச்சினைகள் ஏற்படலாம். உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணரும் குழுவும் எந்தவொரு பிரச்சினையையும் ஆரம்பத்தில் கண்டறிய உங்களை உன்னிப்பாகக் கண்காணிப்பார்கள்.

உங்கள் தோள்பட்டையில் ஆழமான, துடிக்கும் வலியை நீங்கள் கவனிக்கலாம். அது எளிய வலி நிவாரணி மருந்துகளால் குணமடையாது. உங்கள் காயம் அல்லது அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு இது மாதங்கள் அல்லது வருடங்கள் கூட நடக்கலாம். இந்த வலி நீடித்தால், உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளரின் கிளிניக்கை அழைத்து அடுத்த நடவடிக்கைகளைப் பற்றி விவாதிக்கவும்.

சில நோயாளிகள் மூட்டுவில் ஒரு கிளிக் அல்லது அரைக்கும் உணர்வை உணர்கிறார்கள். உங்கள் தோள்பட்டைக்கு மேலே உள்ள குமிழ் வித்தியாசமாகத் தோன்றலாம் அல்லது நிலையற்றதாக உணரலாம். இது மூட்டு மீண்டும் இடத்திலிருந்து விலகிச் சென்றிருப்பதைக் குறிக்கலாம். இந்த மாற்றத்தைக் கண்டால் உடனடியாக உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளரைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

இந்த அறிகுறிகள் பரவிவிட்டால் அல்லது உங்களுக்கு காய்ச்சல் ஏற்பட்டால், உடனடியாக அவசர சிகிச்சை பிரிவுக்குச் செல்லுங்கள்.

உங்கள் நோய் அறிகுறிகள் தொடர்ந்தாலும் ஓய்வில் குணமடையவில்லை என்றால், உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் மேலதிக சிகிச்சையைப் பற்றிப் பேசலாம்.

இந்த பக்கத்தில் உள்ள சிக்கல்கள் அட்டவணை வழக்கமான விகிதங்களை பட்டியலிடுகிறது நீங்கள் விவரங்களை விரும்பினால்.

எப்போது எங்களை அழைக்க வேண்டும்

காய்ச்சல், அதிகரிக்கும் சிவப்பு அல்லது உங்கள் காயத்திலிருந்து வெளியேற்றம், அல்லது திடீரென கடுமையான வலி இருந்தால் எங்களை அழைக்கவும். உங்கள் கன்றுக்குட்டியில் வீக்கம், மூச்சுத் திணறல், உணர்வு இழப்பு அல்லது உங்கள் கையை நகர்த்த முடியாவிட்டால் உடனடியாக அவசரநிலைக்குச் செல்லுங்கள். இந்த அறிகுறிகள் தொற்று, இரத்த உறைவு அல்லது அவசர சிகிச்சை தேவைப்படும் நரம்பு சிக்கல்களைக் குறிக்கலாம்.