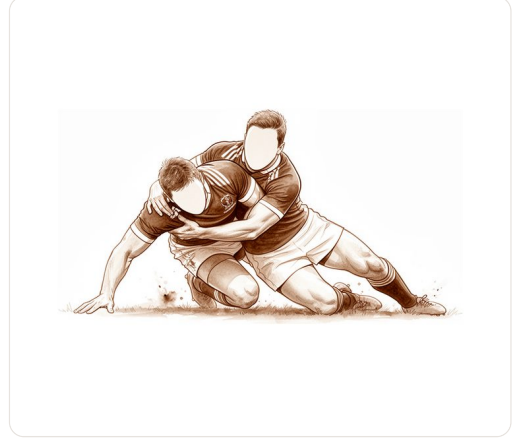


# முந்தைய தோள்பட்டை உறுதிப்படுத்தல்

பாங்கார்ட் காயத்தின் ஆர்த்ரோஸ்கோபிக் படம் தோள்பட்டை இடமாற்றத்திற்குப் பிறகு முந்தைய லேப்ரமின் கண்ணீர்.

Kieran Hirpara © ① ④ 4.0



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

## இந்த அறுவை சிகிச்சை ஏன் பரிந்துரைக்கப்பட்டது

இந்த அறுவை சிகிச்சை, முந்தைய தோள்பட்டை உறுதிப்படுத்தல் என்று அழைக்கப்படுகிறது, இது ஒரு கீல்ஹோல் அறுவை சிகிச்சையாகும், இது உங்கள் தோள்பட்டை மூட்டு இடத்திலிருந்து நழுவுவதைத் தடுக்கும். உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் இதை பரிந்துரைத்திருக்கலாம், ஏனெனில் சிகிச்சை மற்றும் பிரேசிங் போன்ற அறுவை சிகிச்சை அல்லாத சிகிச்சைகள் உங்களுக்கு போதுமான முன்னேற்றத்தை அளிக்கவில்லை. நீங்கள் ஒரு இளம், சுறுசுறுப்பான நபராகவோ அல்லது தொடர்ச்சியான இடமாற்றங்களைக் கொண்ட ஒரு விளையாட்டு வீரராகவோ இருக்கலாம். தொடர்பு விளையாட்டுகளில் முடிவுகள் குறைவாக கணிக்கக்கூடியவை என்றாலும், அறுவை சிகிச்சையின் நோக்கம் ஸ்திரத்தன்மையை மீட்டெடுப்பதாகும், இதனால் தோள்பட்டை மீண்டும் வழிவகுக்கும் என்ற அச்சமின்றி நீங்கள் சுதந்திரமாக நகர முடியும்.

## அறுவை சிகிச்சைக்கு முன்

உங்கள் அறுவை சிகிச்சைக்கு ஆறு மணிநேரம் நோன்பு இருக்கவும், உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளரின் அறிவுறுத்தல்களின்படி இரத்தத்தை மெல்லிய மருந்துகளை நிறுத்தவும். நீங்களே வாகனம் ஓட்ட முடியாததால், ஒரு நண்பர் அல்லது குடும்ப உறுப்பினர் உங்களை வீட்டிற்கு அழைத்துச் செல்ல ஏற்பாடு செய்யுங்கள். தளர்வான, வசதியான ஆடைகளை அணிந்து, தற்போதைய அனைத்து மருந்துகளின் முழுமையான பட்டியலையும் எடுத்துச் செல்லுங்கள். அறுவை சிகிச்சைக்கு முன் உங்களுக்கு எக்ஸ்-ரே, எம். ஆர். ஐ, இரத்த பரிசோதனைகள் மற்றும் மயக்க மருந்து மதிப்பாய்வு தேவைப்படலாம். இந்த சோதனைகள்

உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் உங்கள் தோளின் முழுப் படத்தையும் பார்க்கவும், நீங்கள் செயல்முறைக்கு பாதுகாப்பாக இருப்பதை உறுதிப்படுத்தவும் உதவுகின்றன. உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் இந்த அறுவை சிகிச்சையை இரண்டு அல்லது மூன்று சிறிய வெட்டுகள் மற்றும் மூட்டுக்குள் ஒரு சிறிய கேமராவைப் பயன்படுத்தும் ஆர்த்தோஸ்கோபிக் அணுகுமுறையைப் பயன்படுத்தி செய்வார்.

## அன்று

இந்த அறுவை சிகிச்சை பொது மயக்க மருந்தின் கீழ் ஒரு பிராந்திய நரம்புத் தடுப்பின் 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.

பின்னர் நீங்கள் அறுவை சிகிச்சை அறைக்குச் செல்வீர்கள். உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் இரண்டு அல்லது மூன்று சிறிய வெட்டுக்கள் மற்றும் மூட்டுக்குள் ஒரு சிறிய கேமராவுடன் ஒரு ஆர்த்தோஸ்கோபிக் (கீல்ஹோல்) அணுகுமுறையாக இதைச் செய்கிறார். நீங்கள் குணமடைவதில் மயக்கமடைந்து எழுந்திருப்பீர்கள், மயக்க ஊசி இன்னும் உங்களை வசதியாக வைத்திருக்க வேலை செய்கிறது.

## அறுவை சிகிச்சையின் உள்ளடக்கம்

உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் இந்த அறுவை சிகிச்சையை ஒரு சாவி துளை அணுகுமுறையைப் பயன்படுத்தி செய்வார். அவர்கள் உங்கள் தோளில் இரண்டு அல்லது மூன்று சிறிய வெட்டுக்களைச் செய்வார்கள், ஒவ்வொன்றும் சுமார் 1 சென்டிமீட்டர் நீளம் கொண்டது. இந்த சிறிய துளைகள் வழியாக, உங்கள் மூட்டுக்குள் பார்க்க ஒரு சிறிய கேமரா மற்றும் சிறப்பு கருவிகளை அவர்கள் செருகுவார்கள்.

உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் கிழிந்த திசு மற்றும் இழைகளை மீண்டும் எலும்புடன் இணைப்பார். இந்த பழுதுபார்ப்புகளை இடத்தில் வைத்திருக்க, அவர்கள் சிறிய நங்கூரங்களைப் பயன்படுத்துவார்கள். தோள்பட்டை நிலையானதாக இருப்பதை உறுதிசெய்ய குறைந்தபட்சம் நான்கு நங்கூர புள்ளிகளைப் பயன்படுத்துவதை ஆதாரங்கள் பரிந்துரைக்கின்றன. இந்த நங்கூரங்கள் சுமார் 5 முதல் 8 மிமீ இடைவெளியில் வைக்கப்படுகின்றன. தேவைப்பட்டால், தோள்பட்டை மீண்டும் நழுவுவதைத் தடுக்கும் ஒரு தடையை உருவாக்க அவர்கள் ஒரு எலும்பு பகுதியை நகர்த்தலாம்.

அறுவை சிகிச்சை முடிந்ததும், உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் சிறிய வெட்டுக்களை தையல் அல்லது க்ளூ மூலம் மூடிவிடுவார். பின்னர் அவர்கள் அந்த பகுதியை ஒரு பேண்டேஜ் மூலம் மூடிவிடுவார்கள். இந்த முழு செயல்முறையும் இந்த துல்லியமான, குறைந்தபட்ச ஊடுருவல் படிகளைப் பயன்படுத்தி உங்கள் தோள்பட்டை மூட்டுக்கு ஸ்திரத்தன்மையை மீட்டெடுக்க வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது.

# அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு

நீங்கள் ஒரு மீட்பு வார்டில் எழுந்திருப்பீர்கள். உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் உங்கள் தோளுக்குள் ஒரு சிறிய கேமராவுடன் சிறிய சாவி துளை வெட்டுக்களைப் பயன்படுத்துகிறார். உங்கள் தோளில் ஒரு ஸ்லிங் மற்றும் பாண்டேஜ்கள் இருக்கும். வலி பொதுவான மருந்துகளுடன் நிர்வகிக்கப்படுகிறது. இந்த அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு பெரும்பாலான நோயாளிகள் ஒரு இரவு மருத்துவமனையில் தங்கியிருக்கிறார்கள், இருப்பினும் சிலர் அதே நாளில் வீட்டிற்குச் செல்ல முடியும். முதல் 24 மணிநேரங்களுக்கு யாராவது உங்களுடன் தங்க வேண்டும். உங்கள் விரல்கள் மற்றும் முழங்கைகளை மெதுவாக உடனடியாக நகர்த்தலாம். உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் உங்கள் தோளை எப்போது நகர்த்தத் தொடங்க வேண்டும் என்று உங்களுக்குத் தெரிவிப்பார். பெரும்பாலான மக்கள் சில நாட்களுக்குள் நன்றாக உணர்கிறார்கள்.

## மீட்பு

இந்த கீஹோல் அறுவை சிகிச்சைக்கு நீங்கள் இரண்டு அல்லது மூன்று சிறிய வெட்டுக்களைச் செய்வீர்கள். முதல் சில நாட்களுக்கு உங்கள் தோள்பட்டை இறுக்கமாகவும் வலியுடனும் இருக்கும். வீக்கம் சாதாரணமானது மற்றும் மெதுவாக குறையும். உங்கள் தோள்பட்டை குணமடையும் போது அதைப் பாதுகாக்க ஒரு ஸ்லிங் அணிவீர்கள். இது இரவில் நீங்கள் வசதியாக தூங்க உதவுகிறது.

உங்கள் பிசியோதெரபிஸ்ட் உங்கள் கையை நகர்த்துவதற்கான மென்மையான பயிற்சிகள் மூலம் உங்களுக்கு வழிகாட்டுவார். நீங்கள் இறுக்கம் ஏற்படுவதைத் தடுக்க சிறிய இயக்கங்களுடன் தொடங்குவீர்கள். உங்கள் வலி குறைந்து வருவதால், நீங்கள் அதிக நீட்சி மற்றும் வலுவூட்டலைச் செய்வீர்கள். உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் பாதுகாப்பானது என்று சொன்னவுடன் நீங்கள் இலகுவான வீட்டுப் பணிகளுக்குத் திரும்பலாம். நீங்கள் விடுவிக்கப்படும் வரை கனமான தூக்குதல் அல்லது திடீர் இயக்கங்களைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் உங்கள் முன்னேற்றத்தை கண்காணித்து உங்கள் திட்டத்தை சரிசெய்வார். உங்கள் பலத்தை மீட்டெடுப்பதற்காக நீங்கள் உழைக்கும்போது அவர்களின் ஆலோசனையை நம்புங்கள்.

## என்ன தவறு நடக்கலாம்

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

சில நேரங்களில் தோள்பட்டை மீண்டும் நிலையற்றதாக உணர்கிறது. மூட்டு இடத்திலிருந்து விலகிச் செல்வது அல்லது அது பாதுகாப்பாக இல்லை என்ற உணர்வை நீங்கள் கவனிக்கலாம். அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகும் இது நிகழலாம், குறிப்பாக நீங்கள் தொடர்பு

விளையாட்டுகளை விளையாடுகிறீர்கள் என்றால். இது நடந்தால், உங்கள் விருப்பங்களை விவாதிக்க உடனடியாக உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளரைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

சில சந்தர்ப்பங்களில், தோள்பட்டை முன்பு இருந்ததைப் போல வலுவாக உணராமல் போகலாம். அன்றாட பணிகளுக்கோ அல்லது விளையாட்டுகளுக்கோ உங்கள் ஆதிக்கம் செலுத்தும் கையை பயன்படுத்துவது உங்களுக்கு கடினமாக இருக்கலாம். உங்கள் கையை நகர்த்துவதில் தொடர்ச்சியான பலவீனம் அல்லது சிரமம் இருப்பதை நீங்கள் கவனித்தால், அடுத்த பரிசோதனையில் இதைக் கொண்டு வாருங்கள்.

எளிய வலி நிவாரண மருந்துகளால் குணமடையாத வலியை நீங்கள் அனுபவிக்கலாம். இது சரிசெய்தல் எதிர்பார்த்தபடி குணமடையவில்லை என்பதற்கான அறிகுறியாக இருக்கலாம். வலி ஆழமாக, துடிப்பாகவோ அல்லது மோசமாகவோ இருந்தால், உடனடியாக மருத்துவமனையை அழைக்கவும்.

உங்களுக்கு முதல் முறையாக இடப்பெயர்ச்சி ஏற்பட்டிருந்தால், அறுவை சிகிச்சை மீண்டும் ஏற்படும் அபாயத்தைக் குறைக்க உதவுகிறது. இருப்பினும், அறுவை சிகிச்சைக்கு முன்னர் உங்களுக்கு பல இடப்பெயர்ச்சிகள் ஏற்பட்டிருந்தால், அது மீண்டும் வருவதற்கான ஆபத்து அதிகமாக உள்ளது. இந்த அபாயத்தைக் குறைக்க உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் உங்களுக்கு சிறந்த நுட்பத்தைத் தேர்ந்தெடுப்பார்.

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

## எப்போது எங்களை அழைக்க வேண்டும்

உங்களுக்கு காய்ச்சல், அதிகரிக்கும் சிவத்தல், அல்லது உங்கள் காயங்களிலிருந்து வெளியேற்றம் ஏற்பட்டால் எங்களை அழைக்கவும். நீங்கள் திடீரென கடுமையான வலி, கன்றுக்குட்டி வீக்கம் அல்லது மூச்சுத் திணறல் ஆகியவற்றை உணர்ந்தால் அவசரநிலைக்குச் செல்லுங்கள். நீங்கள் உணர்வை இழந்துவிட்டால் அல்லது உங்கள் கையை நகர்த்த முடியாவிட்டால் உடனடியாக எங்களைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். உங்கள் மீட்பைப் பாதுகாக்க இந்த அறிகுறிகளுக்கு அவசர மதிப்பீடு தேவை.