

# பிசிப்ஸ் டெண்டினோபதி மற்றும் நீண்ட தலை முறிவு



முறிந்த நீளமான இருமுடித் தலையானது மேலங்கையில் 'பாப்பே' வெடிப்பாக உருவாகும்.

James Heilman, MD / Wikimedia Commons, CC BY-SA 4.0

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

## நீங்கள் என்ன உணர்கிறீர்கள்

பிசிப்ஸ் என்பது உங்கள் மேலங்கையின் முன் பகுதியில் உள்ள தசை. கை எலும்பின் மேல் பகுதியில் இருந்து தோள்பட்டை மூட்டுக்குள் செல்லும் இழை, இது தான் இங்கு பிரச்சனையை ஏற்படுத்தும் பகுதி.

மிகவும் பொதுவான புகார் ஒரு ஆழமான, தொந்தரவு \*\* வலி தோள்பட்டை\*\*, பெரும்பாலும் முனைக்கு கீழே சில சென்டிமீட்டர். மேலே, உயர்த்த, அல்லது சுமந்து, மற்றும் அது சில நேரங்களில் முன் கீழே கதிர்வீச்சு ஒரு துல்லியமான இடத்தை சுட்டிக்காட்டுவது பலருக்கு கடினமாக உள்ளது. பைசெப்ஸ் இடுப்பு ரோட்டேட்டர் கஃபுக்கு அருகில் உள்ளது, இந்த வலி அடிக்கடி வருகிறது rotator cuff பிரச்சினைகள் இணைந்து, மற்றும் இரண்டு கடினமாக இருக்க முடியும் பரிசோதனை இல்லாமல் சொல்லுங்கள்.

சில நேரங்களில் ஒரு அதிர்ச்சிகரமான நிகழ்வு ஏற்படுகிறது. அணியப்பட்ட இடுப்பு உடைக்கப்படலாம், பொதுவாக வயதானவர்களில் மற்றும் பெரும்பாலும் வியக்கத்தக்க சிறிய வலியுடன். நடக்கும், தசை வயிறு கை கீழே விழுகிறது மற்றும் பார்க்கும் ஒரு மென்மையான வெடிப்பு உருவாக்குகிறது ஒரு சிறிய பந்து அல்லது ஒரு வளைந்த தசை போன்ற. இந்த கிளாசிக் “பாப்பே” அடையாளம். [அடிக்குறிப்புகள்]

## உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

தசைகளை எலும்புகளுடன் இணைக்கும் கடினமான கயிறுகளான தண்டுகள், கயிறு அவர்கள் காலப்போக்கில் fray முடியும். **முதுகெலும்பு இடுப்பு நோய்த்தொற்று**, நீண்ட தலையின் இடுப்பு அது மேல் ஒரு குறுகிய பள்ளம் வழியாக பயணிக்கிறது எங்கே எரியும் மற்றும் அணிந்து வருகிறது கை எலும்பு மற்றும் தோள்பட்டை. அந்த உடைகளை நீங்கள் உணர்கிறேன் என்ன முன் தோள்பட்டை வலி. ஏனெனில் இழை இந்த நெரிசலான இடத்தை பகிர்ந்து கொள்கிறது சுழற்சி கைத்தடி, இருவரும் அடிக்கடி ஒன்றாக அணியப்படுகிறார்கள், அதனால்தான் இருமுடி வலி மற்றும் கைத்தடி வலி அடிக்கடி ஒரு ஜோடியாக பயணம் செய்கிறது.

[அடிக்குறிப்புகள்] தி **நீண்ட தலை முறிவுகள்**, தசை இனி மேல் இணைக்கப்பட்டுள்ளது, அதனால் அது கையை கீழே சறுக்கி பாப்பே வெடிப்பை உருவாக்குகிறது. இதோ ஆறுதலான பகுதி: இருமுடி உண்மையில் தோளில் இரண்டு நங்கூரங்கள் உள்ளது (நீண்ட தலை மற்றும் குறுகிய தலை), மற்றும் குறுகிய தலை அப்படியே உள்ளது. எனவே நீண்ட தலை செல்லும் போது, கையில் பெரும்பாலான வலிமை உள்ளது, மற்றும் மாற்றம் முக்கியமாக தோற்றத்தில் உள்ளது.

இது ஒரு முக்கியமான வேறுபாடு. **அருகில்** தோள்பட்டை முடிவில் உடைப்பு என்பது பொதுவாக ஒரு சிறிய பிரச்சினை. தசையின் மற்ற முடிவில், முழங்காலில் உடைப்பு (ஒரு டிஸ்டல் பைசெப்சு உடைப்பு) என்பது மிகவும் வித்தியாசமான சூழ்நிலைஃ வலிமை இழப்பை ஏற்படுத்துகிறது மற்றும் அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படுகிறது. ஒத்ததாக இருக்கலாம், எனவே எந்த முனை உண்மையில் கிழிந்திருக்கிறது என்பது முக்கியம்.

## நாம் என்ன செய்ய முடியும்

இதற்காக **முதுகெலும்பு இடுப்பு நோய்த்தொற்று**, முதல் படிகள் எளிய மற்றும் அறுவை சிகிச்சை அல்லாதவை, மற்றும் அவை பெரும்பாலான மக்களை குடியேற்றுகின்றன:

- **செயல்பாடு மாற்றங்கள்:** மேல்நிலை மற்றும் கனமான தூக்கும் இயக்கங்களை எளிதாக்குதல் தோள்பட்டை அசைந்து கொண்டிருக்கும்போது அதை அதிகரிக்கும்.
- **இயற்பியல் சிகிச்சை:** இடுப்பை சரிசெய்யவும், இடுப்பை சமநிலைப்படுத்தவும் வழிகாட்டப்பட்ட பயிற்சிகள் தோள்பட்டை, குறிப்பாக ரோட்டேட்டர் கம்பளமும் சம்பந்தப்பட்டிருக்கும் போது.
- **அழற்சி எதிர்ப்பு மருந்துகள்:** வலியைக் குறைக்கும் மாத்திரை மற்றும் அழற்சி.
- **ஒரு ஊசி:** சில நேரங்களில் இடுப்பைச் சுற்றி கோர்டிகோஸ்டிராய்டு ஊசி அல்லது தோளில் ஒரு பிடிவாதமான எரிச்சலை அமைதிப்படுத்த பயன்படுகிறது.

**அறுவை சிகிச்சை தொடர்ச்சியான வலிக்கு ஒதுக்கப்பட்டுள்ளது** இது இவர்களுடன் தீர்க்கப்படவில்லை இது தேவைப்படும் போது, இரண்டு முக்கிய விருப்பங்கள் உள்ளன. இது இனி வலி பகுதியில் இழுக்க முடியாது (ஒரு **முதுகெலும்பு**), அடிக்கடி ஆனால் நம்பகமான வலி நிவாரணம் விட்டு. அல்லது அது மீண்டும் நிலைநிறுத்தப்பட முடியும் கை எலும்பு (a

**பத்துப்பகுதி**), இது தசை இயல்பாக வைத்திருக்கிறது இந்த நடைமுறைகள் நீளமான மீட்டபுடன் தொடர்புடையவை. ரோட்டேட்டர் கம்பளி அறுவை சிகிச்சையுடன் ஒரே நேரத்தில் அடிக்கடி செய்யப்படுகிறது, பிரச்சினைகள் பெரும்பாலும் ஒன்றாக நிகழ்கின்றன.

ஒரு **அருகிலுள்ள நீளமான தலை முறிவு**, வழக்கமான ஆலோசனை \*\* எந்த அறுவை சிகிச்சை வலிமை சிறிது இழப்பு உள்ளது, மற்றும் வெடிப்பு முக்கியமாக ஒப்பனை உள்ளது. இளம் அல்லது அதிக சுறுசுறுப்பான மக்கள், அல்லது தோற்றம் அல்லது தசை சுருக்கங்கள், ஒரு மறு நங்கூரம் நடைமுறை தேர்வு செய்யலாம், ஆனால் பெரும்பாலான மக்கள் அதை விட்டு மட்டுமே சரியான அழைப்பு.

## எதிர்பார்ப்பது என்ன

பெரும்பாலான பைசெப்ட்ஸ் டெண்டினோபதி நோய்கள் பொறுமையுடனும் சரியான உடற்பயிற்சிகளுடனும் குணமாகும். மெதுவாக (சில மாதங்களுக்கு பதிலாக ஒரு சில வாரங்கள்), ஆனால் முன்னோக்கு நல்லது, மற்றும் பெரும்பாலானவர்கள் அறுவை சிகிச்சையை முற்றிலும் தவிர்க்கிறார்கள். பரந்த சுழற்சி cuff பிரச்சினை, மீட்டி cuff பின்பற்றுகிறது, மற்றும் இருவரும் ஒன்றாக சிகிச்சை சிறந்த பலனைத் தருகிறது.

உங்களுக்கு proximal long- head rupture ஏற்பட்டிருந்தால், அறுவை சிகிச்சை செய்ய வேண்டாம் என்று முடிவு செய்திருந்தால், நீங்கள் ஆரம்ப வலி சில வாரங்களில் மறைந்துவிடும், உங்கள் வலிமை இயல்பு நிலைக்கு அருகில் திரும்புதல், மற்றும் பாப்பே வெடிப்பு ஒரு நிரந்தரமாக ஆனால் இருக்க அது காலப்போக்கில் மோசமடையாது, அது இருக்கத் தேவையில்லை சரி செய்யப்பட்டது.

## யாரையாவது எப்போது பார்க்க வேண்டும்

- **முன் தோள்பட்டை வலி குறையவில்லை**, குறிப்பாக மேல்நிலை நீட்டிப்பு அல்லது தூக்குதல்: மதிப்பீடு செய்ய வேண்டியது அவசியம், ஏனெனில் இது பெரும்பாலும் இருமுடி அல்லது சிகிச்சைக்கு நன்றாகப் பதிலளிக்கும் ரோட்டேட்டர் கஃப்ட் பிரச்சனை.
- **அ பலவீனத்துடன் கூடிய மேலங்கையில் திடீர் வெடிப்பு**: இது தேவைப்படுகிறது இது தோள்பட்டையில் உள்ள பாதிப்பில்லாத நீண்ட தலை என்பதை உறுதிப்படுத்த பார்க்க வேண்டும் **இல்லை** முழங்காலில் ஒரு கண்ணீர், இது ஒரு வித்தியாசமான காயம் தேவைப்படலாம் அறுவை சிகிச்சை.
- **அ இளைய அல்லது செயல்திறன் மிக்க நபரின் முறிவு**: அருகிலுள்ள ஒன்று கூட மதிப்புள்ளது மறுபரிசீலனை, இருவரும் நோயறிதல் உறுதியாக இருக்க மற்றும் பழுது என்பதை விவாதிக்க உங்களுக்கு பயனுள்ளதாக இருக்கும்.
- **தொடர்ச்சியான இருமுடி சுருக்கம் அல்லது வலி** அறியப்பட்ட முறிவுக்குப் பிறகு: பொதுவாக இது உங்களுக்கு தொந்தரவாக இருந்தால் சிகிச்சையளிக்கலாம்.