

பைசெப்ஸ் டெனோடெசிஸ்

இருமுடி இடுப்பின் நீளமான தலை க்லெனோய்டின் மேல் பகுதியில் நிறுத்தப்பட்டுள்ளது மற்றும் டெனோடெசிஸ் மூலம் நிவர்த்தி செய்யப்படும் பொதுவான வலி மூலமாகும்.

Kieran Hirpara © ① ④ 4.0



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

இந்த அறுவை சிகிச்சை ஏன் பரிந்துரைக்கப்பட்டது

உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் பைசெப்ஸ் டெனோடெசிஸை பரிந்துரைத்துள்ளார், இது ஒரு செயல்முறையாகும், இது சேதமடைந்த பைசெப்ஸ் தசைகளை மேல் கை எலும்பில் மீண்டும் இணைக்கிறது. அறுவை சிகிச்சை அல்லாத சிகிச்சைகள் உங்கள் தோள்பட்டை வலியைக் குறைக்கத் தவறிய பிறகு இந்த அறுவை சிகிச்சை பொதுவாக உங்களுக்கு வழங்கப்படுகிறது. இது பெரும்பாலும் 25 வயதிற்குட்பட்ட நோயாளிகளுக்கு அல்லது விளையாட்டு அல்லது கனமான வேலைக்கு திரும்ப வேண்டிய குறிப்பிட்ட தசைக் கண்ணீர் கொண்டவர்களுக்கு தேர்ந்தெடுக்கப்படுகிறது.

இந்த அறுவை சிகிச்சையின் முக்கிய குறிக்கோள், நடைமுறைக்கு இரண்டு ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு குறிப்பிடத்தக்க மருத்துவ முன்னேற்றத்தையும் உயர் வெற்றி விகிதத்தையும் வழங்குவதாகும். பெரும்பாலான நோயாளிகள் ஐந்து முதல் எட்டு மாதங்களுக்கு இடையில் அர்த்தமுள்ள நிவாரணத்தை அடைகிறார்கள், 13 மாதங்களுக்குள் முழு முடிவுகள் எதிர்பார்க்கப்படுகின்றன. இந்த அணுகுமுறையின் நோக்கம் செயல்பாடு மற்றும் ஸ்திரத்தன்மையை மீட்டெடுப்பதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது. அதே நேரத்தில் மற்ற சிகிச்சைகளுடன் சில நேரங்களில் காணப்படும் ஒப்பனை மாற்றங்களைத் தவிர்க்கிறது.

அறுவை சிகிச்சைக்கு முன்

அறுவை சிகிச்சைக்கு முன்னர் உங்கள் தோள்பட்டை மற்றும் பைசெப்ஸ் பதத்தை சரிபார்க்க உங்களுக்கு எக்ஸ்-கதிர்கள் மற்றும் ஒருவேளை ஒரு எம்ஆர்ஐ அல்லது அல்ட்ராசவுண்ட் தேவைப்படும். இந்த சோதனைகள் உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளருக்கு சரியான

சிக்கலைக் காணவும் சிறந்த சிகிச்சையைத் திட்டமிடவும் உதவுகின்றன. நடைமுறைக்குப் பிறகு நீங்கள் வாகனம் ஓட்ட முடியாது என்பதால் யாராவது உங்களை வீட்டிற்கு அழைத்துச் செல்ல ஏற்பாடு செய்யுங்கள். வசதியான, தளர்வான ஆடைகளை உங்கள் சந்திப்புக்கு அணியுங்கள் மற்றும் உங்கள் தற்போதைய மருந்துகளின் பட்டியலைக் கொண்டு வாருங்கள். அறுவை சிகிச்சைக்கு முன்னர் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்திற்கு நீங்கள் உண்ணாவிடும் இருக்க வேண்டும் (உண்ணாவிடும் மற்றும் குடிப்பதை நிறுத்துங்கள்); உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் எப்போது நிறுத்த வேண்டும் என்று உங்களுக்கு சரியாகச் சொல்வார். அறுவை சிகிச்சைக்கு நீங்கள் பாதுகாப்பாக இருக்கிறீர்கள் என்பதை உறுதிப்படுத்த உங்களுக்கு இரத்த பரிசோதனைகள் அல்லது மயக்க மருத்துவருடன் மதிப்பாய்வு தேவைப்படலாம். உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் இந்த அறுவைகளை இரண்டு அல்லது மூன்று சிறிய வெட்டு

அன்று

அறுவை சிகிச்சைக்கு முன்னர் நீங்கள் மருத்துவமனைக்கு வந்து உங்கள் மயக்க மருத்துவரை சந்திப்பீர்கள். இந்த அறுவை சிகிச்சை ஒரு பிராந்திய நரம்புத் தடுப்புடன் இணைந்து பொது மயக்க மருந்தின் கீழ் செய்யப்படுகிறது. நீங்கள் அறுவை சிகிச்சைக்கு முழுமையாக தூங்குவீர்கள், மற்றும் தடுப்பு (நீங்கள் எழுந்திருக்கும் முன் கையை வழங்கும் நரம்புகளை மயக்கும் ஒரு ஊசி) அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு முதல் 12 முதல் 24 மணிநேரங்களுக்கு வலி நிவாரணத்தை வழங்குகிறது. அறுவை சிகிச்சைக்கு முன்னர் மயக்க மருத்துவர் உங்களை சந்தித்து இரண்டு பகுதிகளையும் பற்றி பேசுவார்.

உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் பின்னர் உங்களை அறுவை சிகிச்சை அறைக்கு அழைத்துச் செல்வார். இரண்டு அல்லது மூன்று சிறிய வெட்டுக்கள் மற்றும் ஒரு சிறிய கேமராவுடன் மூட்டுக்குள் ஒரு ஆர்த்தோஸ்கோபிக் அணுகுமுறையைப் பயன்படுத்தி அவர்கள் அறுவை சிகிச்சையைச் செய்வார்கள். செயல்முறைக்குப் பிறகு, நீங்கள் மீட்கப்படுவீர்கள். மயக்க மருந்தின் விளைவுகள் மறைந்துவிடும் வரை நீங்கள் நெருக்கமாக கண்காணிக்கப்படுவீர்கள்.

அறுவை சிகிச்சையின் உள்ளடக்கம்

உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் இந்த அறுவை சிகிச்சையை சிறிய விசை துளை வெட்டுக்களைப் பயன்படுத்தி செய்வார், பொதுவாக இரண்டு அல்லது மூன்று வெட்டுக்கள் ஒவ்வொன்றும் சுமார் 1 செ. மீ. வேலைக்கு வழிகாட்ட ஒரு சிறிய கேமரா தோள்பட்டை மூட்டுக்குள் வைக்கப்படுகிறது. இந்த அணுகுமுறை உங்கள் தோள்பட்டை முன் ஒரு பெரிய வெட்டு செய்யாமல் சேதமடைந்த தசை பார்க்க உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் அனுமதிக்கிறது.

அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் மூட்டுக்குள் இருந்து பைசெப்ஸ் பதனியின் நீண்ட தலையின் சேதமடைந்த பகுதியை அகற்றுவார். மீதமுள்ள பதனானது மேல் கை எலும்பில் மீண்டும் இணைக்கப்படும். இது பதனத்தை இடத்தில் வைத்திருக்க சிறிய நங்கூரங்கள் அல்லது திருகுகளைப் பயன்படுத்தி செய்யப்படுகிறது. பதனானது அதன் பள்ளத்திலிருந்து

வெளியேறினால், உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் அதை வைத்திருக்கும் திசுவையும் சரிசெய்வார்.

அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு இரண்டு வாரங்களுக்கு நீங்கள் ஒரு ஸ்லிங் அணிவீர்கள். உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் உங்கள் கையை நகர்த்துவதற்கும் உடற்பயிற்சிகளைச் செய்வதற்கும் எப்போது தொடங்குவது என்று உங்களுக்கு வழிகாட்டுவார்.

அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு

உங்கள் தோள்பட்டை ஒரு ஸ்லிங்கில் இருப்பதால் நீங்கள் மீட்புப் பிரிவில் எழுந்திருப்பீர்கள். உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் சிறிய கீஹோல் வெட்டுக்கள் மற்றும் மூட்டுக்குள் ஒரு கேமராவைப் பயன்படுத்துவார். சிறிய வெட்டுக்களில் உங்களுக்கு பிணைப்புகள் இருக்கும். தோள்பட்டை இம்மொபிலைசர் 2 வாரங்களுக்கு அணியப்படுகிறது, அதைத் தொடர்ந்து கூடுதல் 2 வாரங்களுக்கு ஒரு ஸ்லிங்க் அணியப்படுகிறது. உங்கள் கையை மெதுவாக நகர்த்தலாம், ஆனால் தூக்குவது அல்லது தள்ளுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். இந்த அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு பெரும்பாலான நோயாளிகள் ஒரு இரவு மருத்துவமனையில் தங்கியிருக்கிறார்கள், இருப்பினும் சிலர் அதே நாளில் வீட்டிற்குச் செல்ல முடியும். உங்களுக்கு உதவ முதல் 24 மணிநேரங்களுக்கு யாராவது உங்களுடன் இருக்க வேண்டும். வலி தேவைக்கேற்ப மருந்துகளுடன் நிர்வகிக்கப்படுகிறது.

மீட்பு

முதல் சில நாட்களுக்கு உங்கள் தோளில் வலி மற்றும் வீக்கத்தை நீங்கள் உணருவீர்கள். சிறிய சாவி துளை வெட்டுக்களில் இருந்து உங்கள் உடல் குணமடையும்போது இது இயல்பானது. இந்த அசௌகரியத்தை நிர்வகிக்க உங்களுக்கு உதவ உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் பனிப் பொதிகள் மற்றும் வலி நிவாரணங்களை பரிந்துரைக்கலாம். ஆரம்ப வீக்கம் குறைந்து வருவதால் பெரும்பாலான மக்கள் வலியை கணிசமாகக் குறைக்கிறார்கள்.

நீங்கள் தூங்கும்போது மற்றும் ஓய்வெடுக்கும்போது பழுதுபார்ப்பைப் பாதுகாக்க ஒரு குறுகிய காலத்திற்கு ஒரு ஸ்லிங்கை அணிவீர்கள். உங்கள் பிசியோதெரபிஸ்ட் உங்கள் தோள்பட்டை அரிப்பு இல்லாமல் நகர்த்துவதற்கு மென்மையான இயக்கங்கள் மூலம் உங்களுக்கு வழிகாட்டுவார். சாப்பிடுவது அல்லது பல் துலக்குவது போன்ற இலகுவான தினசரி பணிகளை நீங்கள் செய்யலாம், ஆனால் நீங்கள் கனமான எதையும் தூக்குவதை அல்லது உங்கள் முதுகுக்குப் பின்னால் செல்வதைத் தவிர்க்க வேண்டும். உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் மற்றும் பிசியோதெரபிஸ்ட் அது பாதுகாப்பானது என்று சொன்னால் மட்டுமே உங்கள் கை மற்றும் தோள்பட்டை வலுப்படுத்தும் பயிற்சிகள் தொடங்கும்.

உங்கள் மீட்பு பயணம் உங்களுக்கு தனித்துவமானது. பலர் முழு செயல்பாட்டை மீட்டெடுக்கும்போது, உங்கள் உடல் எவ்வாறு பதிலளிக்கிறது என்பதைப் பொறுத்து உங்கள் தனிப்பட்ட காலவரிசை மாறுபடலாம். உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் மற்றும்

பிசியோதெரபிஸ்ட் உங்கள் முன்னேற்றத்தை கண்காணித்து, உங்கள் தோள்பட்டைக்கு சிறந்த முடிவை உறுதிப்படுத்த உங்கள் திட்டத்தை சரிசெய்வார்கள்.

என்ன தவறு நடக்கலாம்

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

உங்கள் மேல் கையில் அல்லது தோளில் ஆழமான, துடிக்கும் வலியை நீங்கள் உணரலாம். இது எளிய வலி நிவாரண மருந்துகளால் குணமடையாது. இது இடுப்பு சரியாக குணமடையவில்லை அல்லது மீண்டும் கிழிந்துவிட்டது என்று அர்த்தம். இது நடந்தால், உங்கள் அடுத்த நடவடிக்கைகளைப் பற்றி விவாதிக்க உடனடியாக கிளினிக்கை அழைக்கவும்.

சில நோயாளிகள் தோளில் ஒரு இறுக்கமான, இறுக்கமான உணர்வைக் கவனிக்கிறார்கள். இது கைகளை உயர்த்துவதை கடினமாக்குகிறது. இந்த இறுக்கம் மூட்டுக்குள் ஒரு கனமான தொகுதி போல உணரலாம். உங்கள் இயக்கம் எதிர்பார்த்தபடி மேம்படவில்லை என்றால், உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் உங்களுக்கு உதவ முடியும் என்பதற்காக அடுத்த பரிசோதனையில் அதைக் கொண்டு வாருங்கள்.

அரிதான சந்தர்ப்பங்களில், உங்கள் பைசெப் தசைகளில் வலிப்பு ஏற்படலாம் அல்லது உங்கள் கையில் திடீரென ஒரு ஸ்னாப் ஏற்படலாம். இந்த உணர்வுகள் சங்கடமாக இருக்கலாம் மற்றும் பழுதுபார்ப்பில் ஒரு சிக்கலைக் குறிக்கலாம். இந்த குறிப்பிட்ட அறிகுறிகளை நீங்கள் உணர்ந்தால் உடனடியாக உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளரைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

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

எப்போது எங்களை அழைக்க வேண்டும்

உங்களுக்கு காய்ச்சல், அதிகரிக்கும் சிவப்பு அல்லது உங்கள் சிறிய கேமரா வெட்டுக்களில் இருந்து வெளியேற்றம் இருந்தால் எங்களை அழைக்கவும். திடீரென கடுமையான வலி, கன்றுக்குட்டி வீக்கம் அல்லது மூச்சுத் திணறல் இருந்தால் உடனடியாக உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளரைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். நீங்கள் உணர்வை இழந்துவிட்டால் அல்லது உங்கள் கையை நகர்த்த முடியாவிட்டால் அவசரநிலைக்குச் செல்லுங்கள். சிக்கல்கள் அரிதானவை என்றாலும், இந்த அறிகுறிகளுக்கு உங்கள் மீட்பைப் பாதுகாக்க அவசர மதிப்பீடு தேவை.