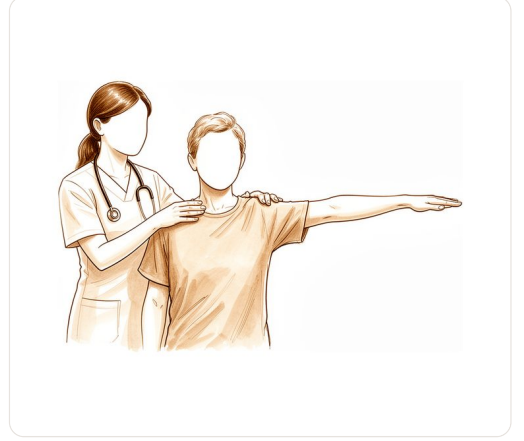


கால்சிபிக் டெண்டினைட்டிஸ்

தோள்பட்டையின் கால்சிபிக் டெண்டினைட்டிஸ்: சுழற்சி பட்டைப் பட்டைகளில் ஒன்றின் உள்ளே, பெரும்பாலும் சூப்பர்ஸ்பினைட்டஸில் ஒரு கால்சியம் வைப்பு உருவாகிறது, மேலும் இது சுற்றியுள்ள திசுக்களை அழிக்கும்போது திடீரென கடுமையான வலியை ஏற்படுத்தும்.

Kieran Hirpara © ① ④ 4.0



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

நீங்கள் என்ன உணர்கிறீர்கள்

உங்கள் சுழற்சி கட்டி இடுப்புகளில் உள்ள கால்சியம் வைப்புகளைச் சுற்றியுள்ள அழற்சியால் ஏற்படும் உங்கள் தோளில் கடுமையான அல்லது நாள்பட்ட வலியை நீங்கள் அனுபவிக்கலாம். இந்த நிலை, கால்சியம் இடுப்பு அழற்சி என்று அழைக்கப்படுகிறது, இது உங்கள் வாழ்க்கைத் தரத்தை கணிசமாக பாதிக்கும் மற்றும் வேலையில் இருந்து நேரத்தை ஏற்படுத்தும். வலி பெரும்பாலும் தீவிரமானது மற்றும் எச்சரிக்கை இல்லாமல் எரியக்கூடும். சில இயக்கங்கள் கூர்மையான அச om கரியத்தைத் தூண்டும், மற்றவை மந்தமானதாகவும் தொடர்ச்சியாகவும் இருப்பதை நீங்கள் கவனிக்கலாம்.

தினசரி வேலைகள் கடினமாகிவிடும். சட்டைக்குள் புகுத்துவது அல்லது பிராவைப் பிணைக்க உங்கள் முதுகுக்குப் பின்னால் செல்வது போன்ற எளிய செயல்கள் சவாலானதாக இருக்கலாம். அழுத்தம் வலியை மோசமாக்கும் என்பதால் பாதிக்கப்பட்ட பக்கத்தில் தூங்குவது உங்களுக்கு கடினமாக இருக்கலாம். இரவு நேர அச om கரியம் பொதுவானது, பெரும்பாலும் உங்கள் ஓய்வை சீர்குலைத்து உங்களை சோர்வாக உணர வைக்கிறது. எழுந்தவுடன் வலி மோசமடையக்கூடும், இதனால் உங்கள் நாளைத் தொடங்குவது கடினம்.

சில சந்தர்ப்பங்களில், நீங்கள் வழக்கத்திற்கு மாறான அறிகுறிகளை அனுபவிக்கலாம். உதாரணமாக, வலி உங்கள் தோளின் பின்புறத்தில் தனிமைப்படுத்தப்படலாம் அல்லது டெரெஸ் மைனர் தசை சம்பந்தப்பட்டால் மேல்நோக்கி இயக்கங்களை பாதிக்கலாம். அரிதாக, நீங்கள் பிற பகுதிகளில் கால்சியேட்டிங் காயங்களைக் கொண்டிருக்கலாம், அதாவது நடுத்தர பக்கவாட்டு இழை, அல்லது இரு தோள்களிலும் ஒரே நேரத்தில்.

இருப்பினும், பெரும்பாலான மக்கள் வழக்கமான நடவடிக்கைகளில் தலையிடும் உள்ளூர் தோள்பட்டை வலியை அனுபவிக்கிறார்கள்.

நல்ல செய்தி என்னவென்றால், அறிகுறிகள் கொண்ட கால்சியிக் டெண்டைடிஸ் நீண்ட காலத்திற்கு முற்றிலும் தீர்க்கப்படுவதற்கான நல்ல வாய்ப்பைக் கொண்டுள்ளது. கன்சர்வேடிவ் சிகிச்சை பெரும்பாலும் முதன்மை தேர்வாகும், குறிப்பாக கடுமையான வழக்குகளுக்கு, மருத்துவ ரீதியாக குறிப்பிடத்தக்க முன்னேற்றத்தைக் காட்டுகிறது. வைப்பு அளவு அல்லது இருப்பிடத்தைப் பொருட்படுத்தாமல், சுமார் 72% நோயாளிகள் அறுவை சிகிச்சையற்ற சிகிச்சையுடன் சிறந்த அல்லது நல்ல முடிவுகளை அடைகிறார்கள். அறிகுறிகள் நீடித்தால், உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் மற்ற விருப்பங்களைப் பற்றி விவாதிக்கலாம், ஆனால் பலர் கன்சர்வேடிவ் நடவடிக்கைகள் மூலம் நிவாரணம் பெறுகிறார்கள். இந்த அறிகுறிகளைப் புரிந்துகொள்வது எதிர்பார்ப்புகளை நிர்வகிக்கவும், உங்கள் சுகாதாரக் குழுவுடன் இணைந்து சிறந்த பாதையைக் கண்டுபிடிக்கவும் உதவுகிறது.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

கால்சியம் தசை அழற்சி என்பது உங்கள் தோள்பட்டை தசைகளுக்குள் கால்சியம் குவிந்துள்ள ஒரு நிலை. இந்த தசைகள் உங்கள் தசைகளை உங்கள் எலும்புகளுடன் இணைக்கும் கடினமான, கயிறு போன்ற பட்டைகள் ஆகும். அவற்றை உங்கள் கையை உயர்த்தவும் நகர்த்தவும் உதவும் கேபிள்களாக நினைத்துப் பாருங்கள். கால்சியம் வைப்புக்கள் உருவாகும்போது, அவை இந்த மென்மையான திசுக்களில் ஒரு கடினமான கட்டி உருவாக்குகின்றன. இந்த குவிப்பு சுற்றியுள்ள பகுதியை எரிச்சலூட்டுகிறது, இது குறிப்பிடத்தக்க வலியை ஏற்படுத்துகிறது மற்றும் உங்கள் தோள்பட்டை எவ்வளவு நன்றாகப் பயன்படுத்த முடியும் என்பதைக் கட்டுப்படுத்துகிறது.

உங்கள் தோள்பட்டை ஒரு சிக்கலான பந்து மற்றும் சாக்கெட் கூட்டு ஆகும். இது சுழற்சி மஞ்ச் என்று அழைக்கப்படும் தசைகள் மற்றும் தசைகளின் குழுவை நம்பியுள்ளது, இது நிலையானதாகவும் மென்மையாகவும் நகரும். பைசெப்ஸின் நீண்ட தலை இந்த கூட்டு நிலையானதாக இருப்பதில் ஒரு பங்கைக் கொண்டுள்ளது. பல சந்தர்ப்பங்களில், கால்சியம் வைப்புகள் இந்த கட்டமைப்புகளை பாதிக்கின்றன. உங்கள் தோள்பட்டையின் முன் பகுதியில் வலியை நீங்கள் உணரலாம். இது ஒரு ஒற்றை, தனிமைப்படுத்தப்பட்ட பிரச்சினையாக இருப்பதை விட, வைப்பு சுற்றியுள்ள மென்மையான திசுக்களுடன் தொடர்புகொள்வதால் இது நிகழ்கிறது. வலி என்பது அந்த நுட்பமான சமநிலையில் ஏதோ தவறு இருக்கிறது என்பதற்கான உங்கள் உடலின் சமிக்ஞையாகும்.

வயதாகும்போது, உங்கள் தசைகளில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் மிகவும் பொதுவானதாகின்றன. நீச்சல் வீரர்கள் மற்றும் சுறுசுறுப்பான நபர்கள் பெரும்பாலும் இந்த கட்டமைப்பு மாற்றங்களை முன்கூட்டியே காண்கிறார்கள். கால்சியம் வைப்பு அளவு மாறுபடலாம். காயம் 1 சென்டிமீட்டருக்கு மேல் இருந்தால், அதை அகற்ற அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படுவதற்கான வாய்ப்பு கிட்டத்தட்ட மூன்று மடங்கு அதிகம். இருப்பினும், பலர் ஒரு அறுவை சிகிச்சை இல்லாமல் நிவாரணம் பெறுகிறார்கள். அதிர்ச்சி அலை சிகிச்சை போன்ற பழமைவாத சிகிச்சைகள் பெரும்பாலும் வலியைக் குறைப்பதிலும், மிகக் குறைந்த பக்க விளைவுகளுடன் செயல்பாட்டை மீட்டெடுப்பதிலும் மிகவும் வெற்றிகரமாக உள்ளன.

அறுவை சிகிச்சை தேவைப்பட்டால், உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் கால்சியம் வைப்புகளை அகற்றுவார். இது பெரும்பாலும் ஒரு சிறிய கேமரா மற்றும் கருவிகளைப் பயன்படுத்தி செய்யப்படுகிறது (ஆர்த்தோஸ்கோபி). பல சந்தர்ப்பங்களில், அறுவை சிகிச்சையாளர் அதே நேரத்தில் சுழற்சியை சரிசெய்வார். இந்த கலவையானது வலி மற்றும் தோள்பட்டை செயல்பாட்டில் குறிப்பிடத்தக்க முன்னேற்றங்களுக்கு வழிவகுக்கிறது. இந்த நன்மைகள் முழுமையாகக் காட்ட நேரம் எடுக்கும். உங்கள் தோள்பட்டை செயல்பாடு அதன் சிறந்த மட்டத்தை அடைய அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு குறைந்தது ஆறு மாதங்கள் காத்திருக்க வேண்டும். இந்த நேரத்தில், உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் சிறந்த முடிவை உறுதிப்படுத்த மீட்பு மூலம் உங்களுக்கு வழிகாட்டுவார்.

நாம் என்ன செய்ய முடியும்

பெரும்பாலான மக்கள் அறுவை சிகிச்சை இல்லாமல் நிவாரணம் பெறுகிறார்கள். உங்கள் பயணம் பொதுவாக எளிய சுய பராமரிப்பு மற்றும் வழிகாட்டப்பட்ட இயக்கத்துடன் தொடங்குகிறது. வலியை அமைதிப்படுத்த வாய்வழி அழற்சி எதிர்ப்பு மருந்துகளை நீங்கள் முயற்சி செய்யலாம். உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் உங்கள் தோள்பட்டை இயக்கம் மற்றும் வலிமையை மீட்டெடுக்க உடற்பயிற்சி சிகிச்சையையும் பரிந்துரைக்கலாம். இந்த அறுவை சிகிச்சை அல்லாத முறைகள் கடுமையான கால்சியஸ் டெண்டைடிஸுக்கு முதன்மை தேர்வாகும்.

நீங்கள் கன்சர்வேடிவ் சிகிச்சைக்கு வேலை செய்ய நேரம் கொடுக்க வேண்டும். நிலைமை நீண்ட காலத்திற்கு முற்றிலும் தீர்க்கப்படுவதற்கான நல்ல வாய்ப்பைக் கொண்டுள்ளது. உண்மையில், 72% நோயாளிகள் அறுவை சிகிச்சை அல்லாத சிகிச்சையுடன் சிறந்த அல்லது நல்ல முடிவுகளை அடைகிறார்கள். கால்சியம் எங்கு அமைந்துள்ளது, அதன் அளவு அல்லது உங்கள் ஆரம்ப அறிகுறிகள் எவ்வளவு கடுமையானவை என்பதைப் பொருட்படுத்தாமல் இந்த வெற்றி விகிதம் உண்மையாக உள்ளது. உங்கள் வலி நீடித்தால், அது வேலையில் இருந்து விலகுவதற்கும் வாழ்க்கைத் தரத்தை குறைப்பதற்கும் வழிவகுக்கும். உங்கள் அன்றாட வாழ்க்கைத்திற்குத் திரும்புவதற்கு சிகிச்சையுடன் நிலையான முயற்சி முக்கியமானது.

சுய பராமரிப்பு மற்றும் சிகிச்சை போதுமானதாக இல்லாவிட்டால், உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் மருத்துவ தலையீடுகளை பரிந்துரைக்கலாம். அழற்சி மற்றும் வலியைக் குறைக்க கார்டிகோஸ்டிராய்டு ஊசிகள் ஒரு பொதுவான விருப்பமாகும். மற்றொரு பயனுள்ள ஆக்கிரமிப்பு அல்லாத சிகிச்சை என்பது உடலுக்கு வெளியே அதிர்ச்சி அலை சிகிச்சை (ESWT) ஆகும். இந்த சிகிச்சை கால்சியம் வைப்புகளை உடைக்க ஒலி அலைகளைப் பயன்படுத்துகிறது. இது பாதுகாப்பானது மற்றும் வலி நிவாரணம் மற்றும் செயல்பாட்டு மீட்டெடுப்பில் அதிக வெற்றி விகிதத்தை உருவாக்குகிறது. இந்த சிகிச்சையின் பின்னர் நோயாளிகள் பெரும்பாலும் வலி அறிகுறிகளை குறைத்து தோள் செயல்பாட்டை மேம்படுத்துகின்றனர். ESWT இன் சிக்கல்கள் புறக்கணிக்கத்தக்கவை.

உங்கள் அறுவை சிகிச்சை 1 செ.மீ. க்கும் அதிகமாக இருந்தால், உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் அறுவை சிகிச்சையை பரிந்துரைக்கலாம், ஏனெனில் இவை அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படுவதற்கான 2.8 அதிகரித்த வாய்ப்பைக் கொண்டுள்ளன.

விறைப்புத்தன்மையின் ஆர்த்தோஸ்கோபிக் அகற்றுதல் நாள்பட்ட வழக்குகளுக்கு மேம்பட்ட மருத்துவ முடிவுகளுக்கு வழிவகுக்கிறது. இந்த அறுவை சிகிச்சைக்கு உட்பட்ட பெரும்பாலான நோயாளிகளுக்கு இதனுடன் ரோட்டேட்டர் கம்பளத்தை சரிசெய்ய வேண்டும்.

நீங்கள் அறுவை சிகிச்சைக்குச் சென்றால், படிப்படியான மீட்பை எதிர்பார்க்கலாம். செயல்பாட்டு மதிப்பெண்கள் செயல்பாட்டிற்குப் பிறகு மெதுவாக மேம்படுகின்றன. அவை பொதுவாக அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு ஆறு மாதங்களுக்கு 75 சதவீதத்திற்கும் அதிகமாக அடையும். இந்த முன்னேற்றங்கள் புள்ளியியல் ரீதியாக குறிப்பிடத்தக்கதாக மாறுவதற்கு குறைந்தது 6 மாதங்கள் பின்தொடர்தல் தேவைப்படுகிறது. பெரும்பாலான நோயாளிகள் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு தோள்பட்டை வலி மற்றும் செயல்பாட்டில் குறிப்பிடத்தக்க முன்னேற்றங்களை அறிக்கை செய்கிறார்கள். உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் உங்கள் குறிப்பிட்ட வழக்குக்கு ஆர்த்தோஸ்கோபிக், எண்டோஸ்கோபிக் அல்லது திறந்த அறுவை சிகிச்சை சிறந்ததா என்பதைப் பற்றி விவாதிப்பார்.

எதிர்பார்ப்பது என்ன

உங்கள் தோள்பட்டை வலி calcific tendinitis இருந்து நீண்ட நேரம் நீடிக்கும். இந்த அறிகுறிகள் நீடிக்கப்படலாம். இது பெரும்பாலும் வேலை நேரம் மற்றும் வாழ்க்கை ஒரு குறைந்த தரம் அர்த்தம். நல்ல செய்தி இந்த நிலை நீண்ட காலமாக முற்றிலும் தீர்க்க ஒரு நல்ல வாய்ப்பு உள்ளது என்று. பல மக்கள் தங்கள் அறிகுறிகள் தங்கள் சொந்த அமைக்க கண்டுபிடிக்க.

உங்கள் வலி போகவில்லை என்றால், உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் சிகிச்சையை பரிந்துரைக்கலாம். அதிர்ச்சி அலை சிகிச்சை அல்லது ஊசி உறிஞ்சுதல் போன்ற அறுவை சிகிச்சை அல்லாத விருப்பங்கள் பயனுள்ளதாக இருக்கும். அதிர்ச்சி அலை சிகிச்சை வலி நிவாரணம் மற்றும் செயல்பாட்டு மீட்பு ஆகியவற்றில் மிகக் குறைவான தொடர்புடைய சிக்கல்களுடன் அதிக வெற்றி விகிதத்தை வழங்குகிறது. ஊசி உறிஞ்சுதல் சற்று ஆக்கிரமிப்பு மற்றும் வேதனையானது. இந்த சிகிச்சைகள் பல நோயாளிகளுக்கு நன்றாக வேலை செய்கின்றன.

அறுவை சிகிச்சை தேவைப்பட்டால், உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் கால்சியம் வைப்பை அகற்றுவார். அதே நேரத்தில் உங்களுக்கு ஒரு சுழற்சி மஞ்ச் பழுதுபார்ப்பு தேவைப்படலாம். இது நடைமுறையின் ஒரு பொதுவான பகுதியாகும். உங்கள் தோள்பட்டை வலி மற்றும் செயல்பாடு அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு கணிசமாக மேம்படும். இருப்பினும், மீட்பு உடனடியாக இல்லை. ஆர்த்தோஸ்கோபிக் சிகிச்சைக்கு உட்பட்ட நோயாளிகளின் செயல்பாட்டு மதிப்பெண்கள் மெதுவாக மேம்பட்டன. அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு ஆறு மாதங்களுக்குள் 75 சதவீதத்திற்கும் அதிகமான முன்னேற்றத்தைக் காண்பீர்கள்.

ஆர்த்தோஸ்கோபிக் அகற்றலின் முழு நன்மையை உணர நேரம் எடுக்கும். இந்த முன்னேற்றங்கள் புள்ளியியல் ரீதியாக குறிப்பிடத்தக்கதாக மாறுவதற்கு குறைந்தது 6 மாதங்கள் பின்தொடர்தல் தேவைப்படுகிறது. உங்கள் குணமடைய அவசரப்பட வேண்டாம். இந்த செயல்முறையின் மூலம் உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் உங்களுக்கு வழிகாட்டுவார். பெரும்பாலான நோயாளிகள் இறுதி முடிவுகளில் திருப்தி அடைகிறார்கள்.

யாரையாவது எப்போது பார்க்க வேண்டும்

ஓய்வெடுப்பதன் மூலம் குணமடையாத நீடித்த தோள்பட்டை வலி இருந்தால் உங்கள் GP ஐப் பார்க்கவும். சூழற்சி பட்டை இடுப்புகளில் உள்ள கால்சியம் வைப்புகளைச் சுற்றி அழற்சியால் ஏற்படும் கடுமையான அல்லது நாள்பட்ட வலி நிலைமை கால்சியம் இடுப்பு அழற்சி ஆகும். அறிகுறிகள் உங்கள் தூக்கம் அல்லது வேலைக்கு இடையூறு விளைவித்தால் அல்லது உங்களுக்கு பலவீனம், நிலையற்ற தன்மை அல்லது பூட்டுதல் ஏற்பட்டால் நீங்கள் உதவியை நாட வேண்டும். கன்சர்வேடிவ் சிகிச்சை முதன்மை தேர்வாகும், குறிப்பாக கடுமையான வழக்குகளுக்கு, மற்றும் 72% நோயாளிகள் சிறந்த அல்லது நல்ல முடிவுகளை அடைவதன் மூலம் மருத்துவ ரீதியாக குறிப்பிடத்தக்க முன்னேற்றத்தைக் காட்டுகிறது. இருப்பினும், கன்சர்வேடிவ் பராமரிப்பு இருந்தபோதிலும் உங்கள் வலி கடுமையாக இருந்தால், ஒரு நிபுணர் மதிப்பாய்வைக் கேளுங்கள். செயல்பாட்டை மீட்டவும் வலியைக் குறைக்கவும் கூடுதல் நடவடிக்கைகள் தேவை என்பதை உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்ந்து கொள்ளலாம்.