

# காப்ஸ்யூல் வெளியீடு

தோள்பட்டை மூட்டு ஒரு கடினமான ஃபைபர்ஸ் காப்ஸ்யூலுக்குள் அமர்ந்திருக்கிறது (இங்கே விரிவடைந்துள்ளது). உறைந்த தோளில் இந்த காப்ஸ்யூல் சுருங்கி இறுக்கமாகிறது; காப்ஸ்யூலார் வெளியீடு கூட்டு கட்டமைப்பை விடுவிக்க வெட்டுகிறது.

Kieran Hirpara © ① ④ 4.0



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

## இந்த அறுவை சிகிச்சை ஏன் பரிந்துரைக்கப்பட்டது

உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் உங்கள் தோள்பட்டை இறுக்கமாகவும் வலியுடனும் இருப்பதால் ஒரு ஆர்த்தரோஸ்கோபிக் காப்ஸ்யூலர் வெளியீட்டை பரிந்துரைத்துள்ளார், இது பெரும்பாலும் உறைந்த தோள்பட்டை அல்லது பிசின் காப்ஸ்யூலிட்டிஸ் என்று அழைக்கப்படுகிறது. இந்த நடைமுறை ஒரு சிறிய கேமரா மற்றும் இரண்டு அல்லது மூன்று சிறிய வெட்டுக்களைப் பயன்படுத்தி உங்கள் மூட்டுக்குள் இறுக்கமான திசுக்களை மெதுவாக தளர்த்தும். இது பொதுவாக 9 முதல் 12 மாதங்களுக்குள் நீட்சி மற்றும் உடலியல் சிகிச்சை போன்ற அறுவை சிகிச்சை அல்லாத விருப்பங்கள் உதவத் தவறிய பின்னரே உங்களுக்கு வழங்கப்படுகிறது.

ரோட்டேட்டர் கஃப் பழுதுபார்ப்புக்குப் பிறகு ஆரம்பகால கடினத்தன்மை கொண்ட பெரும்பாலான மக்கள் இந்த அறுவை சிகிச்சை தேவையில்லாமல் மீண்டு வருகிறார்கள், ஆனால் இது கவனமாக தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட நோயாளிகளுக்கு இயக்கத்தை மீட்டெடுப்பதற்கான நம்பகமான வழியாகும். நீங்கள் வலியின் உடனடி நிவாரணம் மற்றும் உங்கள் இயக்க வரம்பில் வியத்தகு முன்னேற்றங்களை எதிர்பார்க்கலாம், இது பெரும்பாலும் ஊசிகள் அல்லது சிகிச்சையால் மட்டுமே அடையக்கூடியதை விட வேகமாக இருக்கும். முக்கிய குறிக்கோள் உங்களை இயல்பான செயல்பாட்டிற்குத் திருப்புவதும் வலியைக் குறைப்பதும் ஆகும், இதனால் உங்கள் தோளை மீண்டும் சுதந்திரமாக நகர்த்த முடியும்.

## அறுவை சிகிச்சைக்கு முன்

உங்கள் அறுவை சிகிச்சைக்கு பல மணிநேரங்களுக்கு முன்பு நீங்கள் உண்ணாவிடும் இருக்க வேண்டும், உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளரின் ஆலோசனையின்படி சில மருந்துகளை உட்கொள்வதை நிறுத்த வேண்டும். தயவுசெய்து ஒரு நண்பர் அல்லது குடும்ப உறுப்பினர் உங்களை வீட்டிற்கு அழைத்துச் செல்ல ஏற்பாடு செய்யுங்கள், மற்றும் வசதியான ஆடைகளை அணியுங்கள். உங்கள் தோள்பட்டை மற்றும் பொதுவான ஆரோக்கியத்தை சரிபார்க்க உங்களுக்கு எக்ஸ்-ரே, எம்.ஆர்.ஐ அல்லது இரத்த பரிசோதனை தேவைப்படலாம். இந்த சோதனைகள் உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் உங்களுக்கு சிறந்த அணுகுமுறையைத் திட்டமிட உதவுகின்றன. உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் இந்த அறுவை சிகிச்சையை இரண்டு அல்லது மூன்று சிறிய வெட்டுக்கள் மற்றும் மூட்டுக்குள் ஒரு சிறிய கேமரா மூலம் ஆர்த்திரோஸ்கோபிக் (கீல் துளை) நுட்பத்தைப் பயன்படுத்தி செய்வார். உங்கள் நடைமுறையின் நாளில் உங்கள் தற்போதைய அனைத்து மருந்துகளின் பட்டியலையும் மருத்துவமனைக்கு கொண்டு வாருங்கள்.

## அன்று

அறுவை சிகிச்சைக்கு முன்னர் நீங்கள் மருத்துவமனைக்கு வந்து உங்கள் மயக்க மருத்துவரை சந்திப்பீர்கள். இந்த அறுவை சிகிச்சை ஒரு பிராந்திய நரம்புத் தடுப்பின் 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.

அறுவை சிகிச்சைக்காக நீங்கள் அறுவை சிகிச்சை அறைக்குச் செல்வீர்கள். உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் இந்த அறுவை சிகிச்சையை இரண்டு அல்லது மூன்று சிறிய வெட்டுக்கள் மற்றும் மூட்டுக்குள் ஒரு சிறிய கேமரா மூலம் ஆர்த்திரோஸ்கோபிக் (கீல்ஹோல்) அணுகுமுறையாக செய்கிறார். அதன்பிறகு, உங்கள் குழு உங்கள் ஆறுதல் மற்றும் இயக்கத்தை கண்காணிக்கும் மீட்பு பகுதியில் நீங்கள் எழுந்திருப்பீர்கள்.

## அறுவை சிகிச்சையின் உள்ளடக்கம்

உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் இந்த அறுவை சிகிச்சையை ஆர்த்திரோஸ்கோபிக் அணுகுமுறையைப் பயன்படுத்தி செய்வார். இதன் பொருள் அவர்கள் உங்கள் தோளில் சுமார் 1 சென்டிமீட்டர் சுற்றி இரண்டு அல்லது மூன்று சிறிய சாவி துளை வெட்டுக்களைச் செய்வார்கள். இந்த சிறிய துளைகள் வழியாக, அவர்கள் ஒரு சிறிய கேமராவையும் சிறப்பு கருவிகளையும் ஒரு பெரிய வெட்டு செய்யாமல் மூட்டுக்குள் பார்க்க வைக்கிறார்கள்.

இந்த அறுவை சிகிச்சை உங்கள் தோளில் சிக்கியிருக்கும் இறுக்கமான திசுவை விடுவிப்பதில் கவனம் செலுத்துகிறது. உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் தடித்த மூட்டு காப்ஸ்யூலை மூட்டு சுற்றி ஒரு வட்டத்தில் கவனமாக வெட்டுவார். இந்த “காப்ஸ்யூலார்

வெளியீடு” உங்கள் இயக்கத்தை கட்டுப்படுத்தும் வடு திசுவை நீக்குகிறது. சுற்றியுள்ள பகுதிகளுக்கு குறைந்தபட்ச சேதத்துடன் இயக்கத்தை மீட்டெடுப்பதே குறிக்கோள். சிறிய துளைகள் மூலம் அறுவை சிகிச்சை செய்யப்படுவதால், திறந்த அறுவை சிகிச்சையுடன் ஒப்பிடும்போது தோல் மற்றும் தசைகளுக்கு குறைவான அதிர்ச்சி உள்ளது.

இறுக்கமான திசு விடுவிக்கப்பட்டவுடன், உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் சிறிய வெட்டுக்களை கரைக்கும் தையல் அல்லது பசை மூலம் மூடி, அவற்றை பிணைப்புடன் மூடிவிடுவார். இந்த முறை உறைந்த தோள்பட்டை கொண்ட கவனமாக தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட நோயாளிகளுக்கு இயக்கத்தை மீட்டெடுப்பதற்கான நம்பகமான வழியாக கருதப்படுகிறது. இது பொதுவாக ஒன்பது முதல் 12 மாதங்கள் வரை நீட்டிப்பு அல்லது ஊசிகள் போன்ற தோல்வியுற்ற அறுவை சிகிச்சைகளுக்குப் பிறகு பயன்படுத்தப்படுகிறது.

## அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு

நீங்கள் ஒரு மீட்பு வார்டில் எழுந்திருப்பீர்கள். உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் இரண்டு அல்லது மூன்று சிறிய வெட்டுக்கள் மற்றும் ஒரு சிறிய கேமராவை மூட்டுக்குள் பயன்படுத்துகிறார். இந்த சிறிய வெட்டுக்களில் உங்களுக்கு பிணைப்புகள் இருக்கும். உங்கள் தோள்பட்டைக்கு ஆதரவாக ஒரு ஸ்லிங் அல்லது பிராஸ் பயன்படுத்தப்படலாம். வலி பொதுவான மருந்துகளால் நிர்வகிக்கப்படுகிறது. 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. அது பாதுகாப்பானது என விரைவில் மென்மையான இயக்கத்தைத் தொடங்குவீர்கள்.

## மீட்பு

இந்த அறுவை சிகிச்சையானது இரண்டு அல்லது மூன்று சிறிய வெட்டுக்கள் மற்றும் ஒரு சிறிய கேமராவைப் பயன்படுத்தி உங்கள் தோள்பட்டையில் உள்ள இறுக்கமான திசுக்களை மெதுவாக விடுவிக்கிறது. உங்களுக்கு சில வலிகள் இருக்கலாம் என்றாலும், பெரும்பாலான மக்கள் உடனடியாக தங்கள் கையை எவ்வளவு தூரம் நகர்த்த முடியும் என்பதில் வியத்தகு முன்னேற்றங்களைக் கவனிக்கிறார்கள்.

உங்கள் பிசியோதெரபிஸ்டிடானான படிப்படியான திட்டத்தின் மீது உங்கள் மீட்பு சார்ந்துள்ளது. உங்கள் தோள்பட்டை சுதந்திரமாக நகர்த்துவதற்கு நீங்கள் குறிப்பிட்ட நீட்டிப்பு பயிற்சிகளை தவறாமல் செய்ய வேண்டும். உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் உங்களை ஒரு குறுகிய காலத்திற்கு ஒரு ஸ்லிங் அல்லது பிராஸ் அணியுமாறு கேட்கலாம், ஆனால் அவர்கள் உங்களை விடுவித்தவுடன் மெதுவாக நகர்த்தத் தொடங்க வேண்டும். உங்கள் இயக்கம் திரும்பும் வரை கனமான தூக்குதல் அல்லது திடீர் இழுக்கும் இயக்கங்களைத் தவிர்க்கவும், நீங்கள் வலியின்றி பிடிக்கலாம்.

முதலில் தூங்குவது தந்திரமானதாக இருக்கலாம், எனவே உங்கள் முதுகில் அல்லது அறுவை சிகிச்சை அல்லாத பக்கத்தில் தலையணைகளுடன் ஆதரவுடன் ஓய்வெடுக்க

முயற்சிக்கவும். உங்கள் காலவரிசை மற்றவர்களிடமிருந்து வேறுபடலாம்; உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் மற்றும் உடலியல் நிபுணர் எப்போது மீண்டும் வாகனம் ஓட்டுவது, வேலை செய்வது அல்லது விளையாட்டுக்கு திரும்புவது என்பது குறித்து உங்களுக்கு வழிகாட்டுவார்கள். செயல்முறையை நம்புங்கள், உங்கள் உடற்பயிற்சிகளுடன் நிலையான முயற்சி உங்கள் முழு அளவிலான இயக்கத்தையும் திரும்பப் பெறுவதற்கான திறவுகோல் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

## என்ன தவறு நடக்கலாம்

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

அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு உங்கள் தோள்பட்டை அல்லது இடுப்பு இன்னும் இறுக்கமாகவோ அல்லது இறுக்கமாகவோ இருப்பதை நீங்கள் உணரலாம். கூட்டு காப்ஸ்யூல் எதிர்பார்த்தபடி குணமடையாவிட்டால் இது ஏற்படலாம். திடீரென வீக்கம், சிறிய வெட்டுக்களில் இருந்து சிவப்பு பரவுதல் அல்லது எளிய வலி நிவாரண மருந்துகளால் குணமடையாத ஆழமான வலி இருப்பதை நீங்கள் கவனித்தால், உடனடியாக கிளினிக்கை அழைக்கவும்.

சில நேரங்களில் மூட்டு நிலையற்றதாக உணரலாம் அல்லது அது இடத்திலிருந்து நழுவக்கூடும். கீல் துளை அறுவை சிகிச்சையின் போது காப்ஸ்யூல் இறுக்கமாக மூடப்படாவிட்டால் இது மிகவும் சாத்தியமாகும். மூட்டுவில் ஒரு கிளிக், அரைத்தல் அல்லது திடீர் மாற்றத்தை நீங்கள் உணர்ந்தால், உடனடியாக மருத்துவ உதவியை நாடுங்கள்.

சில வாரங்களுக்குப் பிறகு உங்கள் இயக்க வரம்பு எதிர்பார்த்தபடி மேம்படவில்லை என்றால், உங்கள் அடுத்த பரிசோதனையில் இதைக் கொண்டு வாருங்கள்.

அரிதான சந்தர்ப்பங்களில், புனரமைப்புக்குப் பிறகும் மூட்டு உறுதியாக இருக்காமல் போகலாம். நீங்கள் தளர்வான உணர்வை உணர்ந்தால் அல்லது மூட்டு நழுவுகிறது என்று பயந்தால், உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணரைத் தொடர்புகொண்டு ஆலோசனை பெறுங்கள்.

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

## எப்போது எங்களை அழைக்க வேண்டும்

உங்களுக்கு காய்ச்சல், அதிகரிக்கும் சிவத்தல், அல்லது உங்கள் சிறிய சாவி துளை வெட்டுக்களில் இருந்து வெளியேற்றப்பட்டால் எங்களை அழைக்கவும். நீங்கள் திடீரென கடுமையான வலியை உணர்ந்தால், கன்றுக்குட்டி வீக்கத்தை கவனித்தால் அல்லது சுவாசிப்பதில் சிரமம் இருந்தால் அவசரநிலைக்குச் செல்லுங்கள். உங்கள் கையில் உணர்வை இழந்துவிட்டால் அல்லது உங்கள் உறுப்பை நகர்த்த முடியாவிட்டால் உடனடியாக

எங்களைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். பெரும்பாலான தோள்கள் சுழலும் மடிப்பு பழுதுபார்ப்புக்குப் பிறகு இயக்கத்தை மீட்டெடுக்கின்றன, அரிதாகவே இந்த வெளியீடு தேவைப்படுகிறது, ஆனால் இந்த அறிகுறிகளுக்கு அவசர சோதனைகள் தேவை.