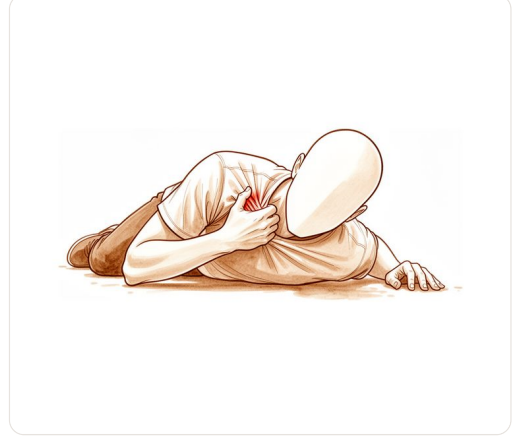


# விலா எலும்பு முறிவு

இடது விலா எலும்பின் (கீழ்தட்டு எலும்பு) இடப்பெயர்ச்சி முறிவைக் காட்டும் எக்ஸ்-ரே.

Kieran Hirpara © ① ④ 4.0



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

## நீங்கள் என்ன உணர்கிறீர்கள்

உங்கள் தோள்பட்டைக்கு முன்னால் அல்லது உங்கள் விலா எலும்பு முழுவதும் கூர்மையான வலியை நீங்கள் உணரலாம். இந்த காயம் பெரும்பாலும் உங்கள் தோள்பட்டைக்கு விழுந்தபின் அல்லது நேரடி அடிக்குப் பிறகு நிகழ்கிறது. இது ஆண்களில் பொதுவானது, குறிப்பாக கால்பந்து போன்ற விளையாட்டுகளின் போது. எலும்பின் மீது வீக்கம் மற்றும் வெடிப்புகளை நீங்கள் கவனிக்கலாம். இந்த பகுதி தொடுவதற்கு மென்மையாக இருக்கும்.

எளிய அன்றாட வேலைகள் கடினமாகிவிடும், ஏனென்றால் உங்கள் கையை நகர்த்துவது காயமடைந்த எலும்பை இழுக்கிறது. உங்கள் முதுகுக்குப் பின்னால் ஒரு பிராவைப் பிணைக்க அல்லது ஒரு சட்டைக்குள் நுழைவது வேதனையாக இருக்கலாம். இலகுவான பொருட்களை கூட தூக்குவது கனமாகவோ அல்லது பாதுகாப்பற்றதாகவோ உணரலாம். உங்கள் உடலில் இருந்து உங்கள் கையை விலக்கி வைத்திருப்பது கடினம். உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் உங்கள் கையை உங்கள் பக்கத்திற்கு நெருக்கமாக வைத்திருக்க அறிவுறுத்துவார்.

வலி பெரும்பாலும் இரவில் வெடிக்கிறது, இது ஒரு வசதியான தூக்க நிலையைக் கண்டுபிடிப்பதை கடினமாக்குகிறது. காயமடைந்த பக்கத்தில் படுத்துக் கொள்வது பொதுவாக சாத்தியமில்லை. விறைப்புடன் எழுந்திருப்பது பொதுவானது, குறிப்பாக நீங்கள் இரவில் நகர்ந்திருந்தால். செயல்பாட்டிற்குப் பிறகு, வலி அதிகரிக்கக்கூடும். ஓய்வெடுப்பது பொதுவாக வலியைக் குறைக்க உதவுகிறது, ஆனால் அசௌகரியத்தில் கூர்மையான கூர்முனைகளை ஏற்படுத்தும் எந்தவொரு இயக்கத்தையும் நீங்கள் தவிர்க்க வேண்டும்.

பெரும்பாலான பட்டை எலும்பு முறிவுகள் அறுவை சிகிச்சை அல்லாத பராமரிப்புடன் நன்கு குணமடைகின்றன. இருப்பினும், எலும்பு இடத்திலிருந்து நகராமல் இருப்பதை

உறுதிப்படுத்த நீங்கள் நெருக்கமாகப் பின்தொடர வேண்டும். மிகவும் பொதுவான சிக்கல்கள் சங்கங்கள் அல்லாதவை, அங்கு எலும்பு குணமடையாது, மற்றும் தவறான சங்கங்கள், அங்கு அது சற்று மாறுபட்ட நிலையில் குணமடைகிறது. இவை நீடித்த வலி அல்லது காணக்கூடிய குமிழியை ஏற்படுத்தக்கூடும். உங்களுக்கு நடுத்தர பட்டை எலும்பு முறிவு இருந்தால் (உங்கள் மார்பகத்திற்கு நெருக்கமாக), ஆரம்ப அதிர்ச்சியில் இருந்து நீங்கள் உயிர் பிழைத்தால் எலும்பு நன்றாக குணமடைகிறது. ஆனால் இந்த குறிப்பிட்ட வகை முறிவு கொண்ட நோயாளிகளில் அதிக சதவீதம் காயம் ஏற்பட்ட மூன்று ஆண்டுகளுக்குள் கடுமையான சுகாதார அபாயங்களை எதிர்கொள்ளக்கூடும் என்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள்.

அகற்றப்பட்ட விளிம்பு எலும்பு முறிவுகளுக்கு (கழுத்து மூட்டுக்கு அருகில்), அறுவை சிகிச்சை அல்லாத சிகிச்சையானது அதிகப்படியான ஒற்றுமை இல்லாத விகிதங்களுக்கு வழிவகுக்கிறது, ஆனால் இன்னும் சிறந்த தோள்பட்டை செயல்பாட்டையும் மற்ற சிக்கல்களின் குறைந்த அபாயத்தையும் வழங்குகிறது. முற்றிலும் அகற்றப்பட்ட எலும்பு முறிவுகள் கொண்ட இளைஞர்கள் பெரும்பாலும் ஐந்து ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு அறுவை சிகிச்சை இல்லாமல் சிகிச்சையளிக்கப்பட்டால் சிறந்த முடிவுகளைக் காணலாம். உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் உங்கள் குறிப்பிட்ட எலும்பு முறிவு முறை மற்றும் எதிர்பார்ப்புகளுக்கு ஏற்ப உங்கள் கவனிப்பைத் தையல் செய்வார்.

## உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

உங்கள் விலா எலும்பு உங்கள் மார்பக எலும்பை உங்கள் தோள்பட்டைக்கு இணைக்கிறது. இது உங்கள் தோளை அகலமாகவும் நிலையானதாகவும் வைத்திருக்கும் ஒரு ஆதரவாக செயல்படுகிறது. பெரும்பாலான முறிவுகள் உங்கள் தோளில் நேரடியாக விழும்போது அல்லது அந்த பகுதிக்கு கடுமையான அடி எடுக்கும்போது நிகழ்கின்றன. இந்த காயங்கள் ஆண்டுகளில் பொதுவானவை மற்றும் பெரும்பாலும் கார் விபத்துக்கள், வீழ்ச்சிகள் அல்லது விளையாட்டுகளுடன் தொடர்புடையவை.

எலும்பு உடைந்தால், இயல்பான சீரமைப்பு இழக்கப்படுகிறது. இது வலியை ஏற்படுத்தும் மற்றும் உங்கள் கையை எவ்வாறு நகர்த்துவது என்பதைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. நல்ல செய்தி என்னவென்றால், இந்த எலும்பை குணப்படுத்துவதில் உங்கள் உடல் மிகவும் சிறந்தது. பெரும்பாலான முறிவுகள், குறிப்பாக நடுத்தர பகுதியில், அறுவை சிகிச்சை இல்லாமல் நன்றாக குணமடைகின்றன. நீங்கள் ஒரு அறுவை சிகிச்சை செய்ய வேண்டாம் என்று தேர்வு செய்தாலும், உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் உங்களை உன்னிப்பாகக் கவனிப்பார். காயம் ஏற்பட்ட உடனேயே எலும்பு துண்டுகள் சற்று நகர்த்தக்கூடும் என்பதால் இது.

சில நோயாளிகளுக்கு, அறுவை சிகிச்சை சிறந்த தேர்வாகும். முறிவு முற்றிலும் இடம்பெயர்ந்தால் அல்லது எலும்பு 2 சென்டிமீட்டர் அல்லது அதற்கு மேற்பட்டதாக இருந்தால் இது பெரும்பாலும் உண்மையாகும். அறுவை சிகிச்சை எலும்பை சரியான இடத்தில் வைத்திருக்க உதவுகிறது, இதனால் அது சரியாக குணமடைகிறது. இது பெரியவர்கள் மற்றும் இளம் பருவத்தினர் இருவருக்கும் பாதுகாப்பான மற்றும் பயனுள்ள நடைமுறையாகும். உண்மையில், பசை எலும்பு முறிவுகளிலிருந்து வரும் பெரும்பாலான





மூன்று ஆண்டுகளுக்குள் கடுமையான உடல்நல அபாயங்களை எதிர்கொள்ளக்கூடும் என்பதைக் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியது அவசியம். பெரும்பாலான பிற வசைப்பலகை எலும்பு முறிவுகளுக்கு, நீண்டகால தோள்பட்டை வலி அல்லது சுபாக்ரோமியல் நோய்க்குறி வலி (தோள்பட்டை கத்தி கீழ் வலி) ஆபத்து காயம் அதிகரிக்காது.

அறுவை சிகிச்சையல்லாத சிகிச்சையை நீங்கள் தேர்வுசெய்தால், நெருக்கமான பின்தொடர்தல் அவசியம். ஆரம்ப வாரங்களில் எலும்பு துண்டுகள் மேலும் பிரிக்கப்படுவதற்கான ஆபத்து உள்ளது. நீங்கள் அறுவை சிகிச்சை செய்யாவிட்டால், உங்கள் தோள்பட்டை பக்கத்தை 10 முதல் 30 ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு மற்ற பக்கத்தை விட அறிகுறிகள் அதிகமாக உணரலாம். நீங்கள் அறுவை சிகிச்சை செய்தால், நீங்கள் சிறிது குறுகிய கால சிக்கல்களை அனுபவிக்கலாம், ஆனால் நீங்கள் விரைவில் செயல்பாட்டை மீட்டெடுப்பீர்கள். எலும்பு முறிவு முழுமையாக குணமடைந்தவுடன், மேலும் எக்ஸ்-கதிர்கள் பொதுவாக புதிய தகவல்களை வழங்காது. உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் உங்கள் குறிப்பிட்ட எலும்பு முறை மற்றும் தனிப்பட்ட இலக்குகளுக்கு திட்டத்தை வடிவமைப்பார்.

## யாரையாவது எப்போது பார்க்க வேண்டும்

உங்கள் தோளில் பலவீனம் அல்லது நிலையற்ற தன்மை இருப்பதை நீங்கள் கவனித்தால் ஒரு நிபுணர் மதிப்பாய்வைக் கேளுங்கள். உங்கள் தோள்பட்டை பூட்டப்பட்டால் அல்லது வழியைக் கொடுத்தால் கவனிப்பைத் தேடுங்கள். அறிகுறிகள் உங்கள் தூக்கத்தையோ அல்லது வேலையையோ பாதிக்கினால் உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளரைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். உங்கள் நிலை திடீரென மோசமடைந்தால் உதவியைப் பெறுங்கள். பெரும்பாலான எலும்பு முறிவுகள் தோள்பட்டைக்கு அல்லது நேரடி அடிக்கு ஏற்படுகின்றன. பெரும்பாலானவை ஆண்களில் நிகழ்கின்றன மற்றும் வாகன அதிர்ச்சி, வீழ்ச்சி அல்லது விளையாட்டு காயங்களுடன் தொடர்புடையவை. முறையான குணப்படுத்துதலை உறுதிப்படுத்த அறுவை சிகிச்சை செய்யப்படாத முக்கிய எலும்பு எலும்பு முறிவுகளை நெருக்கமாகப் பின்தொடர வேண்டும்.