

விரிவான ஆர்த்ரோஸ்கோபிக் மேலாண்மை (சிஏஎம்)



விரிவான ஆர்த்ரோஸ்கோபிக் மேலாண்மை இயல்பான மூட்டுவை பாதுகாக்கிறது - முற்போக்கான தோள்பட்டை கீல்வாதம் கொண்ட இளைய, செயலில் உள்ள நோயாளிகளுக்கு ஒரு மூட்டு-சேமிக்கும் விருப்பம்.

Kieran Hirpara © 2024

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

இந்த அறுவை சிகிச்சை ஏன் பரிந்துரைக்கப்பட்டது

விரிவான ஆர்த்ரோஸ்கோபிக் மேலாண்மை என்பது உங்கள் தோள்பட்டை மூட்டுகளில் ஆரம்பகால உடைப்பு மற்றும் கண்ணீர் கீல்வாதம் சிகிச்சையளிப்பதற்கான ஒரு முறையான அணுகுமுறையாகும். உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் இதை பரிந்துரைத்திருக்கலாம், ஏனெனில் உங்களுக்கு 2 மிமீக்கும் அதிகமான கூட்டு இடம் உள்ளது மற்றும் உங்கள் கூட்டு மேற்பரப்புகள் இன்னும் குறிப்பிடத்தக்க சிதைவு இல்லாமல் நன்கு பொருந்துகின்றன. இந்த நடைமுறை ஒரு கூட்டு-பாதுகாக்கும் விருப்பமாகும், இது மூட்டு மாற்றுவதைத் தவிர்க்க விரும்பும் முற்போக்கான கீல்வாதம் கொண்ட இளைய, செயலில் உள்ள நோயாளிகளுக்கு வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது.

அறுவை சிகிச்சை அல்லாத சிகிச்சைகள் பொதுவாக முதலில் வருகின்றன. இந்த முறைகள் போதுமான முன்னேற்றத்தை வழங்காதபோது மட்டுமே அறுவை சிகிச்சை கருதப்படுகிறது. இந்த அறுவை சிகிச்சையின் நோக்கம் சேதமடைந்த திசுக்களை சுத்தம் செய்வதன் மூலமும், மூட்டு மீண்டும் வெளிப்படுவதன் மூலமும் வலியைக் குறைப்பதும், செயல்பாட்டை மேம்படுத்துவதும் ஆகும். இது செயலில் உள்ள நபர்களுக்கு பெரிய அறுவை சிகிச்சைக்கு நம்பகமான மாற்றாக செயல்படுகிறது. உங்கள் இயற்கையான மூட்டு கட்டமைப்பை முடிந்தவரை நீண்ட காலத்திற்கு பாதுகாக்கும் அதே வேளையில் உங்களுக்கு கணிக்கக்கூடிய குறுகிய கால நன்மையை வழங்குவதே இதன் நோக்கம்.

அறுவை சிகிச்சைக்கு முன்

உங்கள் அறுவை சிகிச்சைக்கு எட்டு மணி நேரம் நோன்பிருங்கள். உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் எந்த மருந்துகளை நிறுத்த வேண்டும் என்று உங்களுக்குச் சொல்வார். யாராவது உங்களை வீட்டிற்கு அழைத்துச் செல்ல ஏற்பாடு செய்யுங்கள். தற்போதைய அனைத்து மருந்துகளின் பட்டியலையும் கொண்டு வாருங்கள். உங்களுக்கு எக்ஸ்-ரே, எம்ஆர்ஐ ஸ்கேன் அல்லது இரத்த பரிசோதனைகள் தேவைப்படலாம். இந்த சோதனைகள் உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளரை பாதுகாப்பாக திட்டமிட உதவுகின்றன. மயக்க பரிசோதனை நீங்கள் அறுவை சிகிச்சைக்கு பொருத்தமாக இருப்பதை உறுதி செய்கிறது. உங்கள் சந்திப்புக்கு வசதியான ஆடைகளை அணியுங்கள். இந்த தயாரிப்பு உங்கள் மீட்பை சீராகத் தொடங்க உதவுகிறது. உங்கள் குழு நீங்கள் விரிவான ஆர்தோஸ்கோபிக் மேலாண்மைக்குத் தயாராக இருக்க விரும்புகிறது. இந்த அணுகுமுறை உங்கள் தோளில் சீரழிப்பு மற்றும் கண்ணீர் மூட்டுவலிக்கு சிகிச்சையளிக்கிறது. தயாராக இருப்பது மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கிறது மற்றும் உங்களைப் பாதுகாப்பாக வைத்திருக்கிறது.

அன்று

இந்த அறுவை சிகிச்சை பொதுவான மயக்க மருந்தின் கீழ் ஒரு பிராந்திய நரம்புத் தடுப்புடன் இணைந்து செய்யப்படுகிறது. அறுவை சிகிச்சையின் போது நீங்கள் முழுமையாக தூங்குவீர்கள், மேலும் இந்த தடுப்பு (நீங்கள் எழுந்திருக்கும் முன் கையை வழங்கும் நரம்புகளை மயக்கும் ஊசி) அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு முதல் 12 முதல் 24 மணிநேரங்களுக்கு வலி நிவாரணத்தை வழங்குகிறது. அறுவை சிகிச்சைக்கு முன் மயக்க மருந்து நிபுணர் உங்களை சந்தித்து இரண்டு பகுதிகளிலும் பேசுவார்.

நீங்கள் இன்னும் விழித்திருக்கும்போது அறுவை சிகிச்சை அறைக்கு அழைத்துச் செல்லப்படுவீர்கள். செயல்முறைக்கு குழு உங்களை தயார்படுத்துகிறது. அறுவை சிகிச்சையின் போது நீங்கள் எதையும் உணரவோ அல்லது நினைவில் கொள்ளவோ மாட்டீர்கள். அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு, நீங்கள் மீட்பு பகுதியில் எழுந்திருப்பீர்கள். செவிலியர்கள் உங்கள் வலி அளவைக் கண்காணித்து, நீங்கள் நிலையானவர் என்பதை உறுதிப்படுத்துவார்கள். மயக்க மருந்து நீங்கும் வரை நீங்கள் அங்கேயே இருப்பீர்கள், நீங்கள் வீட்டிற்கு அல்லது ஒரு வார்டுக்கு செல்ல தயாராக இருப்பீர்கள்.

அறுவை சிகிச்சையின் உள்ளடக்கம்

விரிவான ஆர்தோஸ்கோபிக் மேலாண்மை (சிஏஎம்) என்பது உங்கள் தோள்பட்டை மூட்டுகளில் ஆரம்பகால உடைப்பு மற்றும் கண்ணீர் கீல்வாதம் சிகிச்சையளிக்கப் பயன்படுத்தப்படும் ஒரு முறையான அணுகுமுறையாகும். உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் இந்த நடைமுறையை ஆர்தோஸ்கோபியைப் பயன்படுத்தி செய்கிறார், அதாவது ஒரு பெரிய திறந்த வெட்டுக்கு பதிலாக சிறிய கீல்ஹோல் வெட்டுக்களைப் பயன்படுத்துகிறார். இது உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளரை மூட்டுக்குள் தெளிவாகப் பார்க்க அனுமதிக்கிறது,

அதே நேரத்தில் உங்கள் தோல் மற்றும் தசைகளுக்கு குறைந்தபட்ச சேதத்தை ஏற்படுத்துகிறது.

அறுவை சிகிச்சையின் போது, உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் மூட்டுவை கவனமாக சுத்தம் செய்வார். இந்த செயல்முறை, வலி மற்றும் இறுக்கத்தை ஏற்படுத்தும் சேதமடைந்த திசுக்கள் மற்றும் குப்பைகளை அகற்றுவதை உள்ளடக்கியது. தேவைப்பட்டால், உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் க்ளெனோயிட் மறுசீரமைப்பையும் செய்யலாம். இது உங்கள் தோள்பட்டை மூட்டுவின் சாக்கெட் பகுதியை மென்மையாக்குதல் அல்லது மறுவடிவமைத்தல் என்பதாகும். இது உங்கள் மேல் கை எலும்புடன் எவ்வாறு நகர்கிறது என்பதை மேம்படுத்துகிறது. உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் மூட்டுவைச் சுற்றியுள்ள இறுக்கமான திசுக்களை விடுவிக்கலாம். உங்கள் இயக்க வரம்பை மீட்டெடுக்க உதவும்.

இதன் நோக்கம் உங்கள் இயற்கையான மூட்டு கட்டமைப்பைப் பாதுகாப்பதாகும். இந்த அணுகுமுறை குறிப்பாக 2 மிமீக்கும் அதிகமான மூட்டு இடைவெளி மீதமுள்ள நோயாளிகளுக்கு பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. மேலும் தோள்பட்டை எலும்புகள் குறிப்பிடத்தக்க சிதைவு இல்லாமல் இன்னும் சீரமைக்கப்பட்டுள்ளன. இது மூட்டு மாற்றுவதற்கு ஒரு மூட்டு-பாதுகாக்கும் மாற்றாக செயல்படுகிறது, இது பொதுவாக கடுமையான எலும்பு சேதம் அல்லது பொருந்தாத தன்மை கொண்ட வழக்குகளுக்கு ஒதுக்கப்பட்டுள்ளது.

அறுவை சிகிச்சை முடிந்ததும், உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் சிறிய வெட்டுக்களை மூடுவார். மூடுவதற்கான சரியான முறை உங்கள் குறிப்பிட்ட வழக்கைப் பொறுத்தது, ஆனால் இது பொதுவாக சருமம் சரியாக குணமடைய உதவும் தையல்கள் அல்லது பசைகளை உள்ளடக்கியது. பின்னர் அந்த பகுதியை பாதுகாக்க ஒரு பிணைப்பைப் பயன்படுத்துவீர்கள். இந்த நடைமுறை வலியைக் குறைக்கவும் செயல்பாட்டை மேம்படுத்தவும் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது, இது முன்கூட்டிய தோள்பட்டை கீல்வாதம் கொண்ட இளைய, செயலில் உள்ள நோயாளிகளுக்கு ஒரு கணிக்கக்கூடிய குறுகிய கால விருப்பத்தை வழங்குகிறது.

அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு

நீங்கள் மீட்புப் பிரிவில் எழுந்திருப்பீர்கள். உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் உங்கள் வலியை நிர்வகிப்பார் மற்றும் உங்கள் காயத்தை சரிபார்க்கிறார். நீங்கள் ஒரு ஸ்லிங்கை அணிந்து உங்கள் தோளில் ஒரு பிணைப்பைக் கொண்டிருப்பீர்கள். உங்கள் விரல்களையும் முழங்கால்களையும் மெதுவாக நகர்த்தலாம். 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. எந்தவொரு தோள் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு குறைந்தது ஆறு வாரங்களுக்கு வாகனம் ஓட்ட வேண்டாம். எந்தக் கையில் அறுவை சிகிச்சை மேற்கொள்ளப்பட்டாலும் இந்த விதி பொருந்தும். வாகனம் ஓட்டுவதற்கு முன் நீங்கள் ஸ்லிங்கிலிருந்து வெளியே இருக்க வேண்டும். உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் ஆறு வார மதிப்பாய்வில் உங்களை அனுமதிப்பார். மேலும் விவரங்களுக்கு, பார்க்கவும் [மேல் கால் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு வாகனம் ஓட்டுதல்](#).

மீட்பு

உங்கள் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு முதல் சில நாட்களில் சில வலி மற்றும் வீக்கத்தை நீங்கள் உணரலாம். இது இயல்பானது. உங்கள் தோள்பட்டை குணமடையத் தொடங்கும் போது கடினமாகவோ அல்லது வலியாகவோ உணரலாம். இந்த அசௌகரியத்தை நிர்வகிக்க உதவும் மருந்துகளை உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் உங்களுக்கு வழங்குவார். பனிப் பொதிகளை பயன்படுத்துவதும் வீக்கத்தைக் குறைத்து வலியைக் குறைக்கலாம். இந்த ஆரம்ப கட்டத்தில் உங்கள் கையை முடிந்தவரை ஓய்வெடுக்கவும்.

உங்கள் தோள்பட்டை குணமடையும் போது அதைப் பாதுகாக்க நீங்கள் ஒரு ஸ்லிங் அணிவீர்கள். உங்கள் பிசியோதெரபிஸ்ட் உங்கள் மூட்டு நகரும் வகையில் மென்மையான பயிற்சிகளை உங்களுக்குக் கற்பிப்பார். இந்த இயக்கங்கள் சிறியதாகவும் கட்டுப்படுத்தப்பட்டதாகவும் இருக்கும். கனமான பொருட்களை தூக்கவோ அல்லது மேல்நோக்கி எட்டவோ வேண்டாம். சாப்பிடுவது அல்லது உங்கள் பற்களைத் துலக்குவது போன்ற எளிய பணிகளுக்கு பயிற்சி தேவைப்படலாம். உங்கள் கையை ஆதரிக்கும் தலையணியுடன் பொதுவாக உங்கள் முதுகில் தூங்கலாம். இந்த நிலை தோள்பட்டை நிலையானதாகவும் வசதியாகவும் வைத்திருக்க உதவுகிறது.

வீக்கம் குறையும்போது, நீங்கள் படிப்படியாக உங்கள் செயல்பாட்டை அதிகரிப்பீர்கள். உங்கள் உடல்நல மருத்துவர் உங்கள் வலிமை திரும்பும்போது மிகவும் சவாலான பயிற்சிகள் மூலம் உங்களுக்கு வழிகாட்டுவார். உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் உங்களுக்கு அனுமதி அளிக்கும்போது நீங்கள் அடுத்த கட்டத்திற்கு தயாராக இருப்பதை நீங்கள் அறிவீர்கள். உதாரணமாக, உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் ஒப்புதல் அளித்தவுடன் மட்டுமே நீங்கள் மீண்டும் வாகனம் ஓட்டலாம். இது பொதுவாக உங்கள் ஆறு வார மதிப்பாய்வில் நிகழ்கிறது. ஒரு ஸ்லிங் அணிந்து கொண்டு வாகனம் ஓட்ட வேண்டாம். உங்கள் காலவரிசை மாறுபடலாம்; உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் மற்றும் பிசியோ உங்கள் குறிப்பிட்ட முன்னேற்றத்தின் அடிப்படையில் உங்களுக்கு வழிகாட்டுவார்.

என்ன தவறு நடக்கலாம்

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

உங்கள் தோள்பட்டை மூட்டுகளில் உடைந்துபோகும் கீல்வாதம் இருந்தால், ஆர்த்தரோஸ்கோபிக் சிகிச்சை பொதுவாக இயக்கம் மற்றும் ஆறுதலுடன் உதவுகிறது. கடுமையான பிரச்சினைகள் அரிதானவை. இருப்பினும், இந்த அணுகுமுறை வழக்கமான பயன்பாட்டிற்கு எப்போதும் பரிந்துரைக்கப்படுவதில்லை, ஏனெனில் அதன் நீண்டகால நன்மைக்கு வலுவான ஆதாரம் இல்லை. உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் தொடங்குவதற்கு முன் இந்த காரணிகளை கவனமாக எடைபோடுவார்.

தோள்பட்டை நிலையற்ற தன்மைக்கு, பயன்படுத்தப்படும் குறிப்பிட்ட நுட்பத்தைப் பொறுத்து முடிவுகள் மாறுபடும். ஒவ்வொரு முறையும் அதன் சொந்த சுயவிவரத்தைக் கொண்டுள்ளது.

உங்கள் தோள்பட்டைக்கு எந்த விருப்பம் சிறப்பாக பொருந்துகிறது என்பதைப் பற்றி விவாதிப்பது முக்கியம். உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் விவரங்களை பகுப்பாய்வு செய்து, உங்கள் மூட்டு நிலையானதாக இருப்பதற்கு ஆர்த்ரோஸ்கோபி சரியான தேர்வு என்பதை தீர்மானிப்பார்.

ரோட்டேட்டர் கஃப்ட் இடுப்புகளில் உங்களுக்கு ஒரு பெரிய கண்ணீர் இருந்தால், டிரிட்மென்ட் (சேதமடைந்த திசுவை சுத்தம் செய்தல்) பரிசீலிக்கப்படலாம். இந்த நடைமுறையின் நீண்டகால விளைவுகள் இன்னும் முழுமையாக புரிந்து கொள்ளப்படவில்லை. இது பல ஆண்டுகளாக உங்களை எவ்வாறு பாதிக்கிறது என்பதை அறிய மேலும் மதிப்பீடு தேவை. உங்கள் பராமரிப்பைத் திட்டமிடும்போது இந்த நிச்சயமற்ற தன்மையை மனதில் கொள்ளுங்கள்.

மிகவும் அரிதான சந்தர்ப்பங்களில், தோள்பட்டை மூட்டுகளில் கடுமையான தொற்றுநோய் தொற்றுநோய்க்கு பிந்தைய அறுவை சிகிச்சைக்கு வழிவகுக்கும். இதன் பொருள் தொற்றுநோய்க்குப் பிறகு நிரந்தர மூட்டு சேதம் ஏற்படுகிறது, அதை சிகிச்சையளிக்க நீங்கள் மீண்டும் மீண்டும் அறுவை சிகிச்சைகள் செய்தாலும் கூட. இது போன்ற கடுமையான தொற்றுநோயின் தவிர்க்க முடியாத விளைவாகும். கடுமையான தொற்றுநோயை நீங்கள் சந்தேகித்தால், உடனடியாக மருத்துவ உதவியை நாடுங்கள்.

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

எப்போது எங்களை அழைக்க வேண்டும்

உங்களுக்கு காய்ச்சல், அதிகரிக்கும் காய்ச்சல் அல்லது வெளியேற்றம் அல்லது திடீர் கடுமையான வலி இருந்தால் எங்களை அழைக்கவும். நீங்கள் கன்றுக்குட்டி வீக்கம் அல்லது மூச்சுத் திணறல் கவனித்தால் அவசரநிலைக்குச் செல்லுங்கள். நீங்கள் உணர்வை இழந்துவிட்டால் அல்லது உங்கள் உறுப்பை நகர்த்த முடியாவிட்டால் உடனடியாக அழைக்கவும். அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு குறைந்தது ஆறு வாரங்களுக்கு வாகனம் ஓட்ட வேண்டாம். உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் உங்கள் ஆறு வார மதிப்பாய்வில் வாகனம் ஓட்டுவதற்கு உங்களை அனுமதிப்பார்.