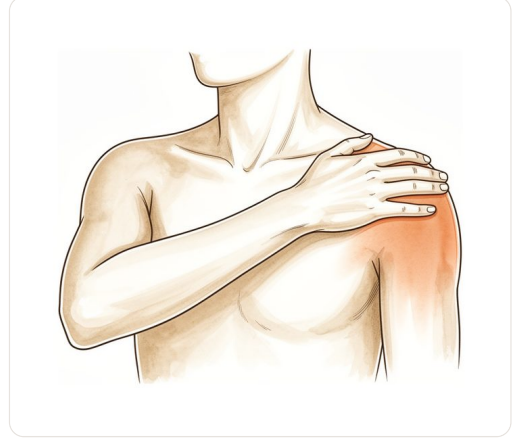


டிஸ்டல் க்ளாவிக்கல் எக்ஸிஷன் (மம்ஃபோர்ட் நடைமுறை)

விலா எலும்பின் வெளிப்புற முனை, acromioclavicular கூட்டு.

Kieran Hirpara © 2024



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

இந்த அறுவை சிகிச்சை ஏன் பரிந்துரைக்கப்பட்டது

உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர், மம்ஃபோர்ட் சிகிச்சை எனவும் அழைக்கப்படும், விளிம்பு முனையினை அகற்றுவதை பரிந்துரைத்துள்ளார். இந்த அறுவை சிகிச்சை மூலக்கூறின் வெளிப்புற முனையை அகற்றுவதன் மூலம், அது தோள்பட்டைத் தண்டுடன் தேய்க்காமல் தடுக்கிறது. அறுவை சிகிச்சை அல்லாத சிகிச்சைகள் மூலம் குணமடையாத தொடர்ச்சியான வலி அல்லது உடைந்து சிதைந்த கீல்வாதம் இருப்பதால் உங்களுக்கு இது தேவைப்படலாம்.

இந்த அறுவை சிகிச்சை பொதுவாக பழைய இடமாற்றங்கள் அல்லது நாள்பட்ட வலி கொண்ட நோயாளிகளுக்கு வழங்கப்படுகிறது, அவர்கள் கனமான வேலை செய்கிறார்கள் அல்லது அடிக்கடி தங்கள் கைகளை உயர்த்துகிறார்கள். முக்கிய குறிக்கோள் உங்கள் வலியைக் குறைத்து உங்கள் தோள்பட்டை செயல்பாட்டை மேம்படுத்துவதாகும். திறந்த மற்றும் கீல்ஹோல் முறைகள் இரண்டும் நன்றாக வேலை செய்யும் போது, உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் ஆர்த்த்ரோஸ்கோபிக் அணுகுமுறையைப் பயன்படுத்துகிறார். இது சிறிய வெட்டுக்கள் மற்றும் ஒரு கேமராவை உள்ளடக்கியது, இது போன்ற நீண்ட கால முடிவுகளுடன் விரைவாக நடவடிக்கைகளுக்குத் திரும்புவதற்கு உதவுகிறது.

அறுவை சிகிச்சைக்கு முன்

உங்கள் அறுவை சிகிச்சைக்கு முன்னர் நீங்கள் உண்ணாவிடும் இருக்க வேண்டும், உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் அறிவுறுத்துவதன் படி சில மருந்துகளை எடுத்துக்கொள்வதை நிறுத்த வேண்டும். தயவுசெய்து யாராவது உங்களை வீட்டிற்கு அழைத்துச் செல்லவும், வசதியான ஆடைகளை அணியவும் ஏற்பாடு செய்யுங்கள். உங்கள் ஆரோக்கியத்தை சரிபார்க்கவும், செயல்முறையைத் திட்டமிடவும் உங்களுக்கு எக்ஸ்-கதிர்கள், எம்ஆர்ஐ, இரத்த பரிசோதனைகள் அல்லது மயக்க பரிசோதனை தேவைப்படலாம். உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் இந்த அறுவை சிகிச்சையை இரண்டு அல்லது மூன்று சிறிய வெட்டுகள் மற்றும் மூட்டுக்குள் ஒரு சிறிய கேமராவைக் கொண்டு ஆர்த்தோஸ்கோபிக் (கீஹோல்) அணுகுமுறையைப் பயன்படுத்தி செய்வார். இந்த முறை பெரிய வடுக்களைத் தவிர்த்து விரைவாக நடவடிக்கைகளுக்குத் திரும்புவதற்கு உதவுகிறது. உங்கள் தற்போதைய மருந்துகளின் பட்டியலை உங்கள் சந்திப்பிற்கு கொண்டு வாருங்கள்.

அன்று

இந்த அறுவை சிகிச்சை பொது மயக்க மருந்தின் கீழ் ஒரு பிராந்திய நரம்புத் தடுப்புடன் இணைந்து செய்யப்படுகிறது. நீங்கள் அறுவை சிகிச்சைக்கு முழுமையாக தூங்கிவிடுவீர்கள், மேலும் தடுப்பு (நீங்கள் எழுந்திருக்கும் முன் கையை வழங்கும் நரம்புகளை மயக்கும் ஒரு ஊசி) அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு முதல் 12 முதல் 24 மணிநேரங்களுக்கு வலி நிவாரணத்தை அளிக்கிறது. அறுவை சிகிச்சைக்கு முன் மயக்க மருத்துவர் உங்களைச் சந்தித்து இரண்டு பகுதிகளிலும் பேசுவார்.

அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு, நீங்கள் அறுவை சிகிச்சை அறைக்குச் செல்வீர்கள், அங்கு உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் ஒரு முக்கிய துளை அணுகுமுறையைப் பயன்படுத்தி செயல்முறையைச் செய்கிறார். இது இரண்டு அல்லது மூன்று சிறிய வெட்டுக்கள் மற்றும் வேலையை வழிநடத்த மூட்டுக்குள் ஒரு சிறிய கேமரா ஆகியவற்றை உள்ளடக்கியது. அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு, நீங்கள் மீட்பு அறையில் எழுந்திருப்பீர்கள், அங்கு மயக்கம் நீங்கும்போது குழு உங்கள் வசதியை கண்காணிக்கும்.

அறுவை சிகிச்சையின் உள்ளடக்கம்

உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் இந்த அறுவை சிகிச்சையை கீஹோல் நுட்பங்களைப் பயன்படுத்தி செய்வார். அவர்கள் உங்கள் தோள்பட்டைக்கு அருகில் இரண்டு அல்லது மூன்று சிறிய வெட்டுக்களைச் செய்வார்கள். இந்த துளைகள் வழியாக, ஒரு சிறிய கேமரா மற்றும் சிறப்பு கருவிகள் மூட்டுக்குள் பார்க்க வைக்கப்படுகின்றன. இந்த அணுகுமுறை உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் ஒரு பெரிய வெட்டு செய்யாமல் உங்கள் விலா எலும்பின் வெளிப்புற முனையை அணுக அனுமதிக்கிறது.

முக்கிய குறிக்கோள் உங்கள் விலா எலும்பின் வெளிப்புற முனையில் இருந்து ஒரு சிறிய எலும்பு பகுதியை அகற்றுவதாகும். உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் இந்த எலும்பை தோள்பட்டைக்கு எதிராக தேய்த்துக்கொள்வதைத் தடுக்க கவனமாக அகற்றுவார்.

சான்றுகள் சுமார் 5 மிமீ எலும்பை அகற்றுவது எலும்புகள் மீண்டும் தொடாது என்பதை உறுதிப்படுத்துகிறது, அதே நேரத்தில் 2.5 மிமீ அகற்றுவது பல சந்தர்ப்பங்களில் வெற்றிகரமாக இருந்தது. அருகிலுள்ள கட்டமைப்புகளை காயப்படுத்துவதைத் தவிர்ப்பதற்காக உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் கேமரா மற்றும் கருவிகளை துல்லியமாக வைப்பார்.

எலும்பு அகற்றப்பட்ட பிறகு, சிறிய வெட்டுக்கள் மூடப்படுகின்றன. அறுவை சிகிச்சையாளர் சருமத்தை மூடுவதற்கு கரைக்கும் தையல் அல்லது பசைகளைப் பயன்படுத்தலாம். பெரிய திறந்த வெட்டுடன் ஒப்பிடும்போது இந்த கீஹோல் முறையுடன் விரைவாக நடவடிக்கைகளுக்குத் திரும்புவதை நீங்கள் எதிர்பார்க்கலாம், அதே நேரத்தில் இதேபோன்ற நீண்டகால முடிவுகளை அடைவீர்கள். இந்த நடைமுறை மூட்டுகளில் உள்ள உராய்வு மூலத்தை அகற்றுவதன் மூலம் உங்கள் வலியைக் குறைப்பதில் கவனம் செலுத்துகிறது.

அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு

உங்கள் அறுவை சிகிச்சை குழு உங்கள் வலியை நிர்வகிக்கும் ஒரு மீட்பு பகுதியில் நீங்கள் எழுந்திருப்பீர்கள். உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் இரண்டு அல்லது மூன்று சிறிய வெட்டுக்கள் மற்றும் ஒரு சிறிய கேமராவை மூட்டுக்குள் ஒரு முக்கிய துளை நுட்பத்தைப் பயன்படுத்துகிறார். நீங்கள் ஒரு ஸ்லிங் அணிந்து சிறிய வெட்டுக்களுக்கு மேல் பிணைப்புகளை வைத்திருப்பீர்கள். உங்கள் விரல்களையும் மணிக்கட்டுகளையும் மெதுவாக நகர்த்த ஆரம்பிக்கலாம். இந்த அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு பெரும்பாலான நோயாளிகள் ஒரு இரவு மருத்துவமனையில் தங்கியிருக்கிறார்கள், இருப்பினும் சிலர் அதே நாளில் வீட்டிற்குச் செல்ல முடியும். முதல் 24 மணிநேரங்களுக்கு யாராவது உங்களுடன் இருக்க வேண்டும். 4 வாரங்களுக்குள் வாகனம் ஓட்டவும், 6 வாரங்களுக்குள் வேலை செய்யவும் நீங்கள் எதிர்பார்க்கலாம்.

மீட்பு

முதல் சில நாட்களுக்கு உங்கள் தோள்பட்டையில் சிறிது வலி மற்றும் வீக்கத்தை நீங்கள் உணரலாம். உங்கள் உடல் சிறிய கீல்ஹோல் வெட்டுக்களிலிருந்து குணமடைவதால் இது இயல்பானது. உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் உங்களுக்கு வசதியாக இருக்க உதவும் வகையில் பனிப் பைகள் மற்றும் வலி நிவாரணங்களை பரிந்துரைக்கலாம். பெரும்பாலான மக்கள் வீக்கம் குறைந்து வருவதால் அசௌகரியம் படிப்படியாக குறைகிறது.

நீங்கள் ஓய்வெடுக்கும்போது உங்கள் கையை ஆதரிக்க ஒரு ஸ்லிங்கை அணிவீர்கள். உங்கள் பிசியோதெரபிஸ்ட் உங்கள் தோள்பட்டை வலியுறுத்தாமல் நகர்த்துவதற்கு மென்மையான பயிற்சிகள் மூலம் உங்களுக்கு வழிகாட்டுவார். நீங்கள் தயாராக உணரும்போது வீட்டில் இலகுவான தினசரி பணிகளைச் செய்யலாம், ஆனால் கனமான எதையும் தூக்குவதைத் தவிர்க்கவும். தூக்கம் ஆரம்பத்தில் தந்திரமானதாக இருக்கலாம்; தலையணைகளுடன் உங்களை ஆதரிப்பது பெரும்பாலும் ஒரு வசதியான நிலையைக் கண்டறிய உதவுகிறது.

உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் மற்றும் உடற்பயிற்சி நிபுணர் நீங்கள் எப்போது மீண்டும் வாகனம் ஓட்டலாம், வேலைக்குச் செல்லலாம், அல்லது விளையாட்டு விளையாடலாம் என்று உங்களுக்குத் தெரிவிப்பார்கள். உங்கள் தனிப்பட்ட காலவரிசை மற்றவர்களிடமிருந்து மாறுபடலாம், எனவே உங்கள் குணமடைய அவர்களின் குறிப்பிட்ட ஆலோசனையைப் பின்பற்றுங்கள்.

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 இன்னும் வலிக்கிறது அல்லது அரைப்பது போல் உணர்கிறீர்கள் என்றால், எலும்பு போதுமான அளவு அகற்றப்படாமல் இருக்கலாம். சில நேரங்களில் எலும்பு அதே இடத்தில் மீண்டும் வளரக்கூடும். இது எளிய வலி நிவாரணி மருந்துகளால் போகாத ஆழமான வலியை ஏற்படுத்தும். உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளரிடம் இதுபோன்ற உணர்வு இருந்தால், அவர்கள் உங்கள் குணமடைவதை சரிபார்க்க முடியும்.

உங்கள் விலா எலும்பு உங்கள் தோள்பட்டை சந்திக்கும் இடத்தில் திடீர், கூர்மையான வலி அல்லது உறுதியற்ற தன்மையை நீங்கள் கவனித்தால், அதிக எலும்பு அகற்றப்பட்டிருக்கலாம். இது மூட்டு தளர்வானதாகவோ அல்லது அசையக்கூடியதாகவோ உணரக்கூடும். புதிய கிளிக் அல்லது அரைக்கும் உணர்வை உடனடியாக தெரிவிக்கவும்.

அரிதான சந்தர்ப்பங்களில், விலா எலும்பிலோ அல்லது அதற்குக் கீழே உள்ள எலும்பிலோ ஒரு எலும்பு முறிவு ஏற்படலாம். உங்கள் கையை நகர்த்துவதைத் தடுக்கும் திடீர் நொடியை அல்லது கடுமையான வலியை நீங்கள் உணரலாம். இது அவசர கவனம் தேவைப்படும் ஒரு தீவிரமான பிரச்சினை. முறிவு இருப்பதாக நீங்கள் சந்தேகித்தால் அவசர சிகிச்சை பிரிவுக்குச் செல்லுங்கள்.

உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் இரண்டு அல்லது மூன்று சிறிய வெட்டுக்கள் மற்றும் ஒரு சிறிய கேமராவை மூட்டுக்குள் கொண்டு ஒரு முக்கிய துளை அணுகுமுறையைப் பயன்படுத்துகிறார். இந்த கவனமான முறையுடன் கூட, சிக்கல்கள் ஏற்படலாம். இந்த பக்கத்தில் உள்ள சிக்கல்கள் அட்டவணையில் நீங்கள் விவரங்களை விரும்பினால் பொதுவான விகிதங்கள் பட்டியலிடப்பட்டுள்ளன.

எப்போது எங்களை அழைக்க வேண்டும்

உங்களுக்கு காய்ச்சல், அதிகரிக்கும் சிவத்தல், அல்லது உங்கள் சிறிய சாவி துளை வெட்டுக்களில் இருந்து வெளியேற்றப்பட்டால் உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளரை அழைக்கவும். நீங்கள் திடீரென கடுமையான வலியை உணர்ந்தால், உங்கள் கால் வீக்கம் மற்றும் வலி, அல்லது சுவாசிப்பதில் சிரமம் இருப்பதைக் கவனித்தால் அவசர சிகிச்சைக்குச் செல்லுங்கள். உங்கள் கையில் உணர்வை இழந்துவிட்டால் அல்லது உங்கள்

தோளை நகர்த்த முடியாவிட்டால் உடனடியாக எங்களைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். இந்த அறிகுறிகள் உங்களைப் பாதுகாப்பாக வைத்திருக்க அவசர சோதனைகள் தேவை.