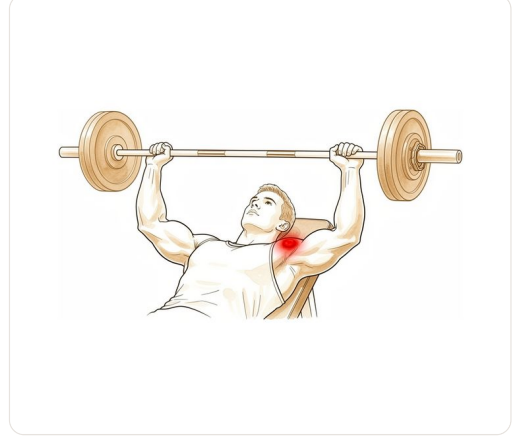


டிஸ்டல் கலாவிசல் ஆஸ்டியோலிசிஸ்

டிஸ்டல் கிளாவிசல் ஆஸ்டியோலிசிஸ் (எடை தூக்கும் தோள்பட்டை) தோள்பட்டையின் மேல் பகுதியில் வலியை ஏற்படுத்துகிறது, பாரம்பரியமாக அழுத்தும் பயிற்சிகளுடன்.

Kieran Hirpara © ① ④ 4.0



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

நீங்கள் என்ன உணர்கிறீர்கள்

உங்கள் தோள்பட்டை உங்கள் விலா எலும்பை சந்திக்கும் இடத்தில் வலியை நீங்கள் உணரலாம். இந்த பகுதி அக்ரோமியோக்லாவிசுலர் மூட்டு ஆகும். வலி பெரும்பாலும் கூர்மையானது அல்லது வலிக்கிறது. கனமான பொருட்களை தூக்கியபின் அல்லது மீண்டும் மீண்டும் மேல்நோக்கி வேலை செய்தபின் அது எரியக்கூடும். உங்கள் சட்டை அல்லது உங்கள் முதுகுக்குப் பின்னால் ஒரு பிராவைப் பிடிக்க உங்கள் உடலைக் கடக்கும்போது வலி அதிகரிப்பதை நீங்கள் கவனிக்கலாம்.

பல நோயாளிகள் இரவில் வலி மோசமாக இருப்பதைக் காண்கிறார்கள். வலி பக்கத்தில் படுத்து தூங்குவது கடினம். இறுக்கத்துடன் எழுந்திருப்பதும் பொதுவானது. சிலர் தங்கள் கையை நகர்த்தும்போது அரைக்கும் உணர்வை உணர்கிறார்கள் அல்லது கிளிக் செய்யும் ஒலிகளைக் கேட்கிறார்கள். உங்களுக்கு முன்பு தோள்பட்டை அறுவை சிகிச்சை நடந்திருந்தால், இந்த வலி பாரிய எலும்பு இழப்பு அல்லது தவறவிட்ட எலும்பு முறிவின் அறிகுறியாக இருக்கலாம்.

வலி அதிகரிக்கும் போது அன்றாட பணிகள் கடினமாகிவிடும். உயர்ந்த அலமாரியை அடைவது அல்லது மளிகைப் பொருட்களை எடுத்துச் செல்வது போன்ற எளிய இயக்கங்கள் கூர்மையான அசௌகரியத்தைத் தூண்டக்கூடும். கடந்த காலத்தில் அதிக எலும்பு அகற்றப்பட்டிருந்தால், உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் கிடைமட்ட உறுதியற்ற தன்மை இருப்பதைக் காணலாம். சில நோயாளிகளுக்கு அறிகுறிகள் இல்லை என்றாலும், மற்றவர்கள் நீடிக்காத வலி அல்லது மூட்டுவலியுடன் போராடுகிறார்கள். இதற்கு முன்பு

நீங்கள் அறுவை சிகிச்சை செய்திருந்தால், மூட்டு நிலையற்றதாக இருப்பதாகவோ அல்லது காலப்போக்கில் குறைந்துவிட்டதாகவோ நீங்கள் உணரலாம்.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

உங்கள் தோளில், உங்கள் விலா எலும்பின் மேலே உள்ள ஒரு சிறிய மூட்டு உடைந்து போகிறது. இந்த நிலை டிஸ்டல் கிளாவிகல் ஆஸ்டியோலிசிஸ் என்று அழைக்கப்படுகிறது. மூட்டு அதன் மென்மையான பூச்சு அல்லது முடக்குப்புறத்தை இழந்த ஒரு கதவு கீறல் போன்றது என்று நினைத்துப் பாருங்கள். இந்த மென்மையான அடுக்கு இல்லாமல், எலும்பு முனைகள் ஒருவருக்கொருவர் தேய்க்கின்றன. இந்த உராய்வு அழற்சி மற்றும் வலியை ஏற்படுத்துகிறது, குறிப்பாக நீங்கள் உங்கள் கையை உயர்த்தும்போது அல்லது உங்கள் தோளை நகர்த்தும்போது.

பொதுவாக இந்த மூட்டு நிலையானதாக வைத்திருக்கும் திசுக்கள் இடுப்பு இழைகளால் செய்யப்பட்ட கயிறுகளைப் போன்றவை. இந்த கயிறுகள் நீட்டப்படும்போது அல்லது கிழிந்தால், மூட்டு நிலையற்றதாகிவிடும். இந்த நிலையற்ற தன்மை உங்கள் தோள்பட்டை எவ்வாறு நகர்கிறது என்பதை மாற்றுகிறது, இது உங்கள் கையைப் பயன்படுத்துவதில் அதிக வலி மற்றும் சிக்கலுக்கு வழிவகுக்கும். சில நேரங்களில், ஒரு குறிப்பிட்ட வகை பாக்டீரியா இந்த தேய்மானத்தை ஏற்படுத்தும், இது விலா எலும்பின் முடிவில் எலும்பு இழப்புக்கு வழிவகுக்கும்.

இதை சரிசெய்ய, உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் விலா எலும்பின் முடிவை அகற்றலாம். இந்த நடைமுறை தூர விலா எலும்பு அகற்றுதல் என்று அழைக்கப்படுகிறது. இந்த சிறிய எலும்பு பகுதியை அகற்றுவது தேய்த்தல் நிறுத்தப்பட்டு வலியைக் குறைக்கிறது. இதைச் செய்த நோயாளிகள் பெரும்பாலும் விரைவாக நன்றாக உணர்கிறார்கள், மேலும் பழைய திறந்த அறுவை சிகிச்சை முறைகளை விட விரைவாக அவர்களின் அன்றாட நடவடிக்கைகளுக்குத் திரும்பலாம். மூட்டு புதியதைப் போலவே திரும்புவதில்லை என்றாலும், இந்த அறுவை சிகிச்சை நீடித்த அறிகுறிகளைக் கொண்ட பலருக்கு வலியையும் செயல்பாட்டையும் நம்பகமான முறையில் மேம்படுத்துகிறது.

நாம் என்ன செய்ய முடியும்

உங்கள் பயணம் பொதுவாக சுய-பராமரிப்பு மற்றும் வழிகாட்டப்பட்ட பயிற்சிகளுடன் தொடங்குகிறது. உங்கள் தோள்பட்டைச் சுற்றியுள்ள தசைகளை வலுப்படுத்தவும், உங்கள் மூட்டு எவ்வாறு நகர்கிறது என்பதை மேம்படுத்தவும் ஒரு உடற்பயிற்சி நிபுணருடன் நீங்கள் பணியாற்றுவீர்கள். இந்த அணுகுமுறையின் நோக்கம் வலியைக் குறைத்து, அறுவை சிகிச்சை இல்லாமல் தினசரி நடவடிக்கைகளுக்குத் திரும்புவதற்கு உதவுவதாகும். அதிக ஆக்கிரமிப்பு நடவடிக்கைகளை கருத்தில் கொள்வதற்கு முன்பு இந்த பழமைவாத பராமரிப்புக்கு ஒரு நியாயமான வாய்ப்பை நீங்கள் கொடுக்க வேண்டும்.

உடற்பயிற்சிகள் மட்டும் போதுமான நிவாரணத்தை வழங்கவில்லை என்றால், உங்கள் அறுவை சிகிச்சை மருத்துவர் மருத்துவ விருப்பங்களைப் பற்றி விவாதிக்கலாம். இவை

வலி மருந்துகள் மற்றும் அழற்சி எதிர்ப்பு மருந்துகளை உள்ளடக்கியது. சில சந்தர்ப்பங்களில், கோர்டிசோன், ஹைலூரோனிக் அமிலம் அல்லது பி.ஆர்.பி போன்ற ஊசிகள் மூட்டுகளில் அழற்சியை அமைதிப்படுத்த வழங்கப்படலாம். இந்த சிகிச்சைகள் குறிப்பிடத்தக்க வலி குறைப்பை வழங்க முடியும் என்றாலும், முடிவுகள் மாறுபடும் மற்றும் அனைவருக்கும் நிரந்தர தீர்வை உத்தரவாதம் அளிக்காது என்று சான்றுகள் குறிப்பிடுகின்றன.

இந்த அறுவை சிகிச்சை அல்லாத முயற்சிகள் இருந்தபோதிலும் தொடர்ச்சியான வலி அல்லது அதிர்ச்சிக்கு பிந்தைய கீல்வாதம் தொடர்ந்தால் அறுவை சிகிச்சை பரிசீலிக்கப்படுகிறது. இந்த சூழ்நிலைகளில், விலா எலும்பின் வெளிப்புற முனையை அகற்றுவது (தீவிர விலா எலும்பு வெட்டுதல்) பெரும்பாலும் அறிகுறிகளைக் குறைப்பதற்கான சிறந்த நடைமுறையாகும். இந்த அறுவை சிகிச்சை புறக்கணிக்கத்தக்க நோய்வாய்ப்பை வழங்குகிறது மற்றும் செயல்பாட்டிற்கு விரைவாக திரும்புவதை அனுமதிக்கிறது, நோயாளிகள் பொதுவாக வலி மற்றும் தோள் நிலைத்தன்மையில் குறிப்பிடத்தக்க முன்னேற்றத்தைக் காண்கின்றனர்.

யாரையாவது எப்போது பார்க்க வேண்டும்

உங்கள் தோள்பட்டை வலி நீடித்திருந்தால் உங்கள் GP ஐப் பார்க்கவும். நீங்கள் பலவீனம், நிலையற்ற தன்மை அல்லது உங்கள் தோள்பட்டை பூட்டுகள் அல்லது வழியைக் கொடுத்தால் நிபுணர் மதிப்பாய்வைக் கேளுங்கள். உங்கள் தூக்கம் அல்லது வேலையில் அறிகுறிகள் தலையிட்டால் உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளரைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். வலியின் திடீர் மோசமடைவதற்கு உதவி தேடுங்கள். எலும்பு 10 மிமீக்கு மேல் அகற்றப்பட்டால் கிடைமட்ட நிலையற்ற தன்மை ஏற்படலாம் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். நிலைப்படுத்தும் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு 70% நோயாளிகளில் வசைகுழாய் சுரங்கப்பாதை விரிவாக்கம் காணப்பட்டது. எலும்பு முடிவை முழுமையாக அகற்றுவது மேலும் அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படுவதற்கான ஒரு பொதுவான காரணமாகும்.