

# உறைந்த தோள்பட்டை

உறைந்த தோள்பட்டையில், மூட்டுக் காப்ஸ்யூல் வீக்கமடைந்து, தடித்து, சுருங்கி, சுற்றியுள்ள எலும்பில் தன்னை ஒட்டிக்கொள்கிறது, அதனால்தான் எளிய இயக்கங்கள் கூட வலி மற்றும் கட்டுப்படுத்தப்படுகின்றன.

Kieran Hirpara © 2014 4.0



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

## நீங்கள் என்ன உணர்கிறீர்கள்

உங்கள் தோள்பட்டை வலி படிப்படியாகத் தொடங்கி வாரங்கள் முதல் மாதங்கள் வரை மோசமடைகிறது. வலி பொதுவாக இரவில் மோசமாகிறது மற்றும் பாதிக்கப்பட்ட பக்கத்தில் படுத்துக் கொண்டால் மோசமடைகிறது. உங்கள் கையை நீங்கள் குறைவாகப் பயன்படுத்தும்போது, வலி இறுக்கத்திற்கு வழிவகுக்கிறது. இயக்கத்தை கட்டுப்படுத்துவதன் மூலம் வலி நிவாரணத்தை நீங்கள் தேடலாம், இது இறுக்கம் கட்டத்தின் தொடக்கத்தை முன்னறிவிக்கிறது.

முதன்மை உறைந்த தோள்பட்டை விறைப்பு நிலை பொதுவாக 4 முதல் 12 மாதங்கள் வரை நீடிக்கும். விறைப்பு முன்னேறும்போது, ஒரு மந்தமான வலி கிட்டத்தட்ட எல்லா நேரங்களிலும், குறிப்பாக இரவில் உள்ளது. இயக்கத்தின் புதிய இறுதி புள்ளிகளில் அல்லது அதற்கு அருகில் இயக்கத்தின் வரம்பின் போது கூர்மையான வலி பெரும்பாலும் மந்தமான வலியைக் கொண்டுள்ளது. ஆண்கள் தங்கள் பின்புற பைகளில் உள்ள பண்ப்பையை அடைவதில் சிரமப்படுவது மற்றும் பெண்கள் பிராக்களை இணைப்பதில் சிரமப்படுவது போன்ற அன்றாட வாழ்க்கை நடவடிக்கைகளில் உள்ள சிரமத்தை நீங்கள் விவரிக்கலாம்.

உறைந்த தோள்பட்டை உருகும் கட்டம் வாரங்கள் அல்லது மாதங்கள் நீடிக்கும். உருகும் கட்டத்தில் இயக்கம் அதிகரிக்கும் போது, வலி குறைகிறது. நன்மையான புறக்கணிப்பு தவிர வேறு சிகிச்சை இல்லாமல், பெரும்பாலான நோயாளிகளில் இயக்கம் திரும்புவது படிப்படியாக உள்ளது, ஆனால் புறநிலை இயல்பு நிலைக்கு திரும்பாது. பெரும்பாலான நோயாளிகள் உருகும் கட்டத்திற்குப் பிறகு இயல்பான நிலைக்கு அருகில் இருப்பதாக உணர்கிறார்கள், ஒருவேளை தினசரி வாழ்க்கை நடவடிக்கைகளைச் செய்வதற்கான இழப்பீடு அல்லது சரிசெய்தலின் விளைவாக.

## உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

உறைந்த தோள்பட்டை என்பது உங்கள் தோள்பட்டை மூட்டுக்கு சுற்றியுள்ள நெகிழ்வான ஸ்லீவ் அடர்த்தியாகவும், இறுக்கமாகவும், வீக்கமாகவும் மாறும் ஒரு நிலை ஆகும். இந்த இறுக்கம் உங்கள் இயக்கத்தை கட்டுப்படுத்துகிறது மற்றும் குறிப்பிடத்தக்க வலியை ஏற்படுத்துகிறது. இது எந்தவொரு முந்தைய காயம் அல்லது ஏற்கனவே இருக்கும் தோள்பட்டை பிரச்சினைகள் இல்லாமல் தானாகவே ஏற்படலாம். இது எலும்பு முறிவு அல்லது மென்மையான திசு சேதம் போன்ற காயத்திற்குப் பிறகு ஏற்படலாம், இருப்பினும் அறிகுறிகளின் முறை மாறுபடலாம்.

மிகவும் பொதுவான வடிவத்தில், இந்த நிலை மூன்று தனித்துவமான கட்டங்களாக முன்னேறுகிறது. முதல் கட்டம் வலி. வாரங்கள் முதல் மாதங்கள் வரை மோசமடைந்து வரும் படிப்படியான, பரவலான வலியை நீங்கள் உணருவீர்கள். இந்த வலி பெரும்பாலும் இரவில் மோசமாகி, பாதிக்கப்பட்ட பக்கத்தில் தூங்குவதை கடினமாக்குகிறது. இந்த வேதனையான கட்டம் பொதுவாக 10 முதல் 36 வாரங்கள் வரை நீடிக்கும்.

இரண்டாவது கட்டம் இறுக்கம். வலியைத் தவிர்ப்பதற்காக நீங்கள் இயல்பாகவே குறைவாக நகர்த்தலாம், இது மேலும் இறுக்கத்திற்கு வழிவகுக்கிறது. இந்த கட்டம் பொதுவாக 4 முதல் 12 மாதங்கள் வரை நீடிக்கும். இந்த நேரத்தில், நீங்கள் பின்புற பாக்கெட்டுகளுக்குள் செல்வது அல்லது பிராவை இணைப்பது போன்ற தினசரி பணிகளுடன் போரடலாம். ஒரு மந்தமான வலி கிட்டத்தட்ட எல்லா நேரங்களிலும் இருக்கலாம், குறிப்பாக இரவில். உங்கள் கையை அதன் புதிய, வரையறுக்கப்பட்ட வரம்பிற்கு அருகில் நகர்த்த முயற்சிக்கும்போது கூர்மையான வலியை நீங்கள் உணரலாம்.

மூன்றாவது கட்டம் கரைத்தல் ஆகும். வாரங்கள் அல்லது மாதங்களில், உங்கள் இயக்கம் படிப்படியாக அதிகரிக்கிறது மற்றும் வலி குறைகிறது. குறிப்பிட்ட சிகிச்சை இல்லாமல், இந்த இயற்கையான மீட்பு செயல்முறை மொத்தம் சுமார் 18 மாதங்கள் ஆகலாம். பெரும்பாலான நோயாளிகள் இந்த கட்டத்தில் சாதாரணமாக உணர்கிறார்கள் என்றாலும், உங்கள் இயக்கம் முந்தையதைப் போலவே முழுமையாக திரும்பாது.

எக்ஸ்-கதிர்கள் பொதுவாக சாதாரணமாக இருக்கும்போது, இந்த உள் தடிமன் உங்கள் இயக்கத்தை கட்டுப்படுத்துகிறது. உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் வேறு எந்த காயமோ அல்லது நோயோ உங்கள் குறிப்பிட்ட இயக்க இழப்பை விளக்கவில்லை என்பதைக் கவனிப்பதன் மூலம் இதைக் கண்டறிகிறார்.

## நாம் என்ன செய்ய முடியும்

உறைந்த தோள்பட்டை வழியாக உங்கள் பயணம் வழக்கமாக மூன்று கட்டங்களைப் பின்பற்றுகிறது: வலி, கடினத்தன்மை மற்றும் கரைத்தல். முதல் கட்டத்தில், இரவில் அல்லது பாதிக்கப்பட்ட பக்கத்தில் படுத்திருக்கும்போது மோசமடைந்து வரும் படிப்படியான, பரவலான வலியை நீங்கள் உணரலாம். உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் சுய மேலாண்மை மற்றும் இயற்பியல் சிகிச்சையுடன் தொடங்குவதை பரிந்துரைக்கலாம். மென்மையான இயக்கம் மற்றும் மேற்பார்வையிடப்பட்ட பயிற்சிகள் உங்களிடம் உள்ள

இயக்கத்தை பராமரிக்கவும் மேலும் இறுக்கத்தைத் தடுக்கவும் உதவுகின்றன. பெரும்பாலான நோயாளிகள் இந்த அறுவை சிகிச்சை அல்லாத நடவடிக்கைகளுடன் ஒப்பீட்டளவில் குறுகிய காலத்தில் தீர்வு காணப்படுகிறார்கள். இருப்பினும், நன்மை பயக்கும் அலட்சியம் தவிர வேறு சிகிச்சையின்றி, இயக்கம் திரும்புவது படிப்படியானது மற்றும் புறநிலையாக இயல்பு நிலைக்கு திரும்பாமல் இருக்கலாம் என்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள். நீங்கள் வழக்கமான வழியில் உணரலாம், பெரும்பாலும் நீங்கள் தினசரி பணிகளை எவ்வாறு செய்கிறீர்கள் என்பதை சரிசெய்வதன் மூலம்.

மென்மையான இயக்கம் போதுமான நிவாரணத்தை வழங்கவில்லை என்றால், உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் வலி மற்றும் அழற்சியைக் கட்டுப்படுத்த மருத்துவ நிர்வாகத்தை பரிந்துரைக்கலாம். உறைந்த தோள்பட்டைக்கு உள்-கட்டு ஸ்டிராய்டு ஊசிகள் பயனுள்ளவை மற்றும் பாதுகாப்பானவை. அவை வலியைக் குறைக்கின்றன, செயல்பாட்டு செயல்திறனை மேம்படுத்துகின்றன, மேலும் உங்கள் இயக்க வரம்பை அதிகரிக்கின்றன. இந்த ஊசிகளை ஒரு ஷாட் அல்லது தோள்பட்டை மூட்டுக்குள் பல இடங்களில் கொடுக்கலாம். சில நோயாளிகளுக்கு, ஹைட்ரோடிலேஷன் (கப்சூலை நீட்ட திரவத்தை செலுத்துதல்) பயன்படுத்தப்படுகிறது. இந்த நடைமுறையின் போது 20 மில்லிக்கு மேல் ஊசியை நீங்கள் பொறுத்துக்கொள்ள முடியாவிட்டால், 41% வழக்குகளில் மேலதிக சிகிச்சை சுட்டிக்காட்டப்படலாம். முதன்மை உறைந்த தோள்பட்டை (33%) இரண்டாம் நிலை உறைந்த தோளுடன் ஒப்பிடும்போது (16%). உங்கள் அறுவை சிகிச்சை உங்கள் குறிப்பிட்ட அறிகுறிகள் மற்றும் நிலை நிலை அடிப்படையில் சிறந்த விருப்பத்தைத் தேர்ந்தெடுவார்.

தற்காப்பு பராமரிப்பு அதன் வரம்பை எட்டியவுடன் மற்றும் அறிகுறிகள் நீடிக்கும்போது மட்டுமே அறுவை சிகிச்சை கருதப்படுகிறது. ஆரம்பகால அறுவை சிகிச்சை உங்கள் அறிகுறிகளின் ஒட்டுமொத்த காலத்தை சுருக்கலாம். விருப்பங்களில் மயக்கத்தின் கீழ் கையாளுதல் அடங்கும், அங்கு உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் உங்கள் கையை மெதுவாக நகர்த்துவதன் மூலம் வடு திசுக்களை உடைக்கிறார், அல்லது ஆர்த்தரோஸ்கோபிக் காப்ஸ்யூலர் வெளியீடு, இது தோள்பட்டை காப்ஸ்யூலின் இறுக்கமான பகுதிகளை கவனமாக வெட்டுவதை உள்ளடக்கியது. வரையறுக்கப்பட்ட காப்ஸ்யூலர் வெளியீடு மற்றும் கையாளுதல் ஆகியவற்றின் கலவையானது பாதுகாப்பான மற்றும் பயனுள்ள நடைமுறையாகும், இது வலி, செயல்பாடு மற்றும் இயக்கம் ஆகியவற்றில் குறிப்பிடத்தக்க முன்னேற்றத்தை ஏற்படுத்துகிறது. மற்ற சிகிச்சைகளுக்கு பதிலளிக்காத மின்தடை செய்யப்பட்ட தோள்பட்டைக் கொண்ட நோயாளிகளுக்கு இந்த தலையீடுகள் பொருத்தமானவை. உங்கள் முன்னேற்றம் மற்றும் உங்கள் கடினத்தன்மையின் தீவிரத்தின் அடிப்படையில் இந்த நடவடிக்கைகள் உங்களுக்கு

## எதிர்பார்ப்பது என்ன

உறைந்த தோள்பட்டை என்பது ஒரு வலி மற்றும் இறுக்கமான நிலை ஆகும், இது பொதுவாக மூன்று கட்டங்களாக உருவாகிறது: வலி, இறுக்கம் மற்றும் கரைத்தல். முதல் கட்டத்தில், இரவில் அல்லது பாதிக்கப்பட்ட பக்கத்தில் படுத்துக் கொண்டிருக்கும்போது படிப்படியாக, பரவலான வலியை நீங்கள் உணரலாம். இந்த வலி பெரும்பாலும் வாரங்கள் முதல் மாதங்கள் வரை நீடிக்கும். நிலைமை இறுக்க நிலைக்கு நகரும்போது, வலியைத் தவிர்க்க உங்கள் இயக்கத்தை நீங்கள் கட்டுப்படுத்தலாம். இந்த கட்டம் பொதுவாக 4 முதல்

12 மாதங்கள் வரை நீடிக்கும். இந்த நேரத்தில், ஒரு பின்புற பாக்கெட்டில் செல்வது அல்லது பிராவை இணைப்பது போன்ற தினசரி பணிகளை நீங்கள் கடினமாகக் காணலாம். உங்கள் தோளை அதன் எல்லைக்கு அருகில் நகர்த்த முயற்சிக்கும்போது கூர்மையான வலியுடன் சேர்ந்து, கிட்டத்தட்ட எல்லா நேரத்திலும் மந்தமான வலியை நீங்கள் உணரலாம்.

கடைசி கட்டம் கரைக்கும் கட்டமாகும், இது வாரங்கள் அல்லது மாதங்கள் நீடிக்கும். உங்கள் இயக்கம் படிப்படியாக அதிகரிக்கும் போது, வலி குறைகிறது. பெரும்பாலான நோயாளிகள் இந்த நேரத்தில் இயல்பானதாக உணர்கிறார்கள், பெரும்பாலும் அவர்கள் தினசரி நடவடிக்கைகளை எவ்வாறு செய்கிறார்கள் என்பதை சரிசெய்துள்ளனர். இருப்பினும், சிகிச்சை இல்லாமல், இயக்கம் திரும்புவது மெதுவாக இருக்கும். சில சந்தர்ப்பங்களில், இயக்கம் ஒருபோதும் இயல்பான நிலைக்கு திரும்பாது. இந்த நிலை பொதுவாக 1 முதல் 3 ஆண்டுகளில் படிப்படியாக தீர்க்கப்படுகிறது. இந்த இயற்கையான தீர்வு இருந்தபோதிலும், 50% முதல் 60% நோயாளிகளுக்கு தொடர்ச்சியான வரம்பு ஏற்படுகிறது. நீண்ட காலத்திற்கு, 59% நோயாளிகளுக்கு இயல்பான அல்லது இயல்பான தோள்கள் உள்ளன, அதே நேரத்தில் 41% தொடர்ச்சியான அறிகுறிகளை தெரிவிக்கின்றன.

சிகிச்சை உங்கள் அறிகுறிகளை நிர்வகிக்கவும் செயல்பாட்டை மேம்படுத்தவும் உதவும். ஆரம்பகால அறுவை சிகிச்சை உங்கள் அறிகுறிகளின் ஒட்டுமொத்த காலத்தை சுருக்கலாம் மற்றும் காத்திருப்பதை விட மோசமான முடிவுகளுக்கு வழிவகுக்காது. மயக்க மருந்தின் கீழ் கையாளுதல் அல்லது ஆர்த்ரோஸ்கோபிக் கேப்சுலர் வெளியீடு போன்ற நடைமுறைகள் இயக்கம் மற்றும் செயல்பாட்டை மேம்படுத்தலாம், நீண்ட காலத்திற்கு நன்மைகளை பராமரிக்கலாம். உங்களுக்கு நீரிழிவு நோய் இருந்தால், உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் குறிப்பிட்ட கருத்தாய்வுகளைப் பற்றி விவாதிக்கலாம், ஏனெனில் அதிக இரத்த குளுக்கோஸ் அளவுகள் ஒரு ஆபத்து காரணி ஆகும். பெரும்பாலான நோயாளிகள் கணிசமாக முன்னேறினாலும், நீண்ட கால பின்தொடர்தலில் கூட சில பாதிக்கப்பட்ட இயக்க வரம்புடன் அதிக சதவீதம் இன்னும் உள்ளது. உங்கள் குறிப்பிட்ட தேவைகள் மற்றும் அறிகுறிகளின் காலத்தின் அடிப்படையில் சிறந்த பாதையைத் தேர்வு செய்ய உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்வாளர் உங்களுடன் பணியாற்றுவார்.

## யாரையாவது எப்போது பார்க்க வேண்டும்

உங்கள் தோள்பட்டை வலி இரவில் மோசமடைகிறது அல்லது தூக்கத்தைத் தடுக்கிறது என்றால் உங்கள் GP ஐப் பார்க்கவும். ஆடைகளை இணைப்பது அல்லது உங்கள் பின்புற பாக்கெட்டை அடைவது போன்ற அன்றாட பணிகளை இறுக்கம் கட்டுப்படுத்தினால் நிபுணர் மதிப்பாய்வைக் கேளுங்கள். அறிகுறிகள் பொதுவாக 1 முதல் 3 ஆண்டுகள் வரை நீடிக்கும், ஆனால் சிகிச்சையளிக்கப்படாத இறுக்கம் படிப்படியாக மேம்படுவதற்கு முன்பு மற்றொரு 6 12 மாதங்கள் நீடிக்கும். இந்த காலத்திற்குப் பிறகு பெரும்பாலான நோயாளிகள் இயல்பானதாக உணர்கிறார்கள், இருப்பினும் இயக்கம் ஒருபோதும் இயல்பு நிலைக்கு திரும்பாது. நீங்கள் பலவீனம், பூட்டுதல் அல்லது திடீர் மோசமடைதல் ஆகியவற்றை அனுபவித்தால் கவனிப்பை நாடுங்கள். 50% முதல் 60% வழக்குகளில் தொடர்ச்சியான வரம்பு ஏற்படுகிறது. ஆரம்ப தலையீடு அறிகுறிகளின் காலத்தை குறைக்க முடியும். உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் நீரி போன்ற அடிப்படை நிலைமைகளை சரிபார்க்கிறார், இது ஒரு ஆபத்து காரணி.