

# லேடார்ஜெட் நடைமுறை

லேடர்ஜெட் சிகிச்சைக்குப் பிறகு எக்ஸ்-ரேஃ இரண்டு திருகுகள் இடமாற்றம் செய்யப்பட்ட கோரகோய்டு எலும்புத் தொகுதியை தோள்பட்டை சாக்கெட்டின் முன் பகுதியுடன் பிடித்து, எலும்புத் தொகுதியை மீட்டெடுத்து, பந்து வெளியேறுவதைத் தடுக்கிறது.

Kieran Hirpara © ① ④ 4.0



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

## இந்த அறுவை சிகிச்சை ஏன் பரிந்துரைக்கப்பட்டது

உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் இந்த அறுவை சிகிச்சையை பரிந்துரைத்திருக்கலாம், ஏனென்றால் உங்கள் தோள்பட்டை தொடர்ந்து இடத்திலிருந்து விலகிச் செல்கிறது (முந்தைய நிலையற்ற தன்மை) மற்றும் பிற சிகிச்சைகள் போதுமான நிவாரணத்தை வழங்கவில்லை. இந்த நடைமுறையால் சிகிச்சையளிக்கப்பட்ட பெரும்பாலான நோயாளிகளுக்கு சிறந்த முடிவுகள் கிடைத்தாலும், ஒரு சிறுபான்மைக்கு அவர்களின் தனிப்பட்ட சுகாதார காரணிகளின் அடிப்படையில் மோசமான முடிவுகள் இருக்கலாம். இயற்பியல் சிகிச்சை போன்ற அறுவை சிகிச்சை அல்லாத விருப்பங்கள் தோள்பட்டை வெளியேறுவதை நிறுத்தத் தவறியபோது இந்த அறுவை சிகிச்சை பெரும்பாலும் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

இந்த அறுவை சிகிச்சையின் முக்கிய குறிக்கோள் மற்ற பழுதுபார்ப்புகளை விட அதிக ஸ்திரத்தன்மையை வழங்குவதாகும், இது மீண்டும் தோள்பட்டை நழுவுவதற்கான வாய்ப்பைக் கணிசமாகக் குறைக்கிறது. பெரும்பாலான நோயாளிகள்  $2.7 \pm 3.0$  மாதங்களுக்குள் வேலைக்குத் திரும்புகிறார்கள், 8 மாதங்களுக்குள், 73% பேர் தங்கள் முக்கிய விளையாட்டை மீண்டும் தொடங்கியுள்ளனர். ஒட்டுமொத்த சிக்கல் விகிதம் 18.6% என்றாலும், மேலதிக அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படும் கடுமையான நிகழ்வுகள் 4.9% வழக்குகளில் மட்டுமே நிகழ்கின்றன. உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் உங்கள் தோள்பட்டை செயல்பாட்டை மீட்டெடுப்பதையும், எதிர்கால இடமாற்றங்களைத் தடுப்பதையும் நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளார், இதனால் நீங்கள் உங்கள் அன்றாட நடவடிக்கைகள் மற்றும் விளையாட்டுகளுக்குத் திரும்பலாம்.

## அறுவை சிகிச்சைக்கு முன்

உங்கள் அறுவை சிகிச்சைக்கு முன் நீங்கள் உண்ணாவிரதம் இருக்க வேண்டும் மற்றும் உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளரின் ஆலோசனையின்படி சில மருந்துகளை நிறுத்த வேண்டும். தயவுசெய்து வீட்டிற்கு ஒரு சவாரி ஏற்பாடு செய்து, உங்கள் தற்போதைய மருந்துகளின் பட்டியலை வசதியான ஆடைகளில் கொண்டு வாருங்கள். உங்கள் ஆரோக்கியத்தை சரிபார்க்கவும், செயல்முறையைத் திட்டமிடவும் உங்களுக்கு எக்ஸ்-ரே, எம்ஆர்ஐ ஸ்கேன், இரத்த பரிசோதனைகள் அல்லது மயக்க பரிசோதனை தேவைப்படலாம். உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் இந்த அறுவை சிகிச்சையை இரண்டு அல்லது மூன்று சிறிய வெட்டுகள் மற்றும் மூட்டுக்குள் ஒரு சிறிய கேமரா மூலம் ஆர்த்தரோஸ்கோபிக் (கீல்ஹோல்) அணுகுமுறையாக செய்கிறார். இந்த முறை வெட்டுகளை சிறியதாக வைத்திருக்கும்போது நிலைத்தன்மையை மீட்ட உதவுகிறது.

## அன்று

இந்த அறுவை சிகிச்சை பொது மயக்க மருந்தின் கீழ் ஒரு பிராந்திய நரம்புத் தடுப்புடன் இணைக்கப்படுகிறது. அறுவை சிகிச்சைக்கு 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 மருத்துவர் உங்களை சந்தித்து இரண்டு பகுதிகளிலும் பேசுவார்.

உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் இந்த நடைமுறையை இரண்டு அல்லது மூன்று சிறிய வெட்டுக்கள் மற்றும் ஒரு சிறிய கேமராவை மூட்டுக்குள் பயன்படுத்தி செய்கிறார். பின்னர் நீங்கள் அறுவை சிகிச்சை அறைக்கு மாற்றப்படுவீர்கள், அங்கு குழு உங்களை அறுவை சிகிச்சைக்கு தயார்படுத்துகிறது. நடைமுறைக்குப் பிறகு, நீங்கள் மீட்பு பகுதியில் எழுந்திருப்பீர்கள், அங்கு செவிலியர்கள் உங்கள் ஆறுதல் மற்றும் முக்கிய அறிகுறிகளை கண்காணிப்பார்கள். நீங்கள் நிலையான மற்றும் வீட்டிற்கு அல்லது உங்கள் மருத்துவமனை அறைக்கு செல்ல தயாராக இருக்கும் வரை நீங்கள் அங்கேயே இருப்பீர்கள்.

## அறுவை சிகிச்சையின் உள்ளடக்கம்

உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் இந்த அறுவை சிகிச்சையை சிறிய கீல்ஹோல் வெட்டுக்களைப் பயன்படுத்தி செய்வார், இது ஆர்த்தரோஸ்கோபிக் அணுகுமுறை என்று அழைக்கப்படுகிறது. அவர்கள் உங்கள் தோளின் முன் பகுதியில் இரண்டு அல்லது மூன்று சிறிய வெட்டுக்களைச் செய்வார்கள், ஒவ்வொன்றும் சுமார் 1 சென்டிமீட்டர் நீளம் கொண்டது. இந்த சிறிய துளைகள் வழியாக, ஒரு சிறிய கேமரா மற்றும் சிறப்பு உபகரணங்கள் மூட்டுக்குள் பார்க்க வைக்கப்படுகின்றன.

உங்கள் தோள்பட்டைக்குள், உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் உறுதியற்ற தன்மையை ஏற்படுத்தும் கிழிந்த திசுக்கள் மற்றும் எலும்புகளை சரிசெய்வார். அவர்கள் உறுதியற்ற தன்மையை மீட்டெடுப்பதற்காக சேதமடைந்த கட்டமைப்புகளை மீண்டும் எலும்புடன்

இணைப்பார்கள். பழுது முடிந்ததும், சிறிய வெட்டுக்கள் தையல் அல்லது பசை மூலம் மூடப்படுகின்றன, மேலும் அந்த பகுதியை பாதுகாக்க ஒரு பிளாஸ்டிக் பயன்படுத்தப்படுகிறது. இந்த நடைமுறை தொடர்ச்சியான தோள்பட்டை உறுதியற்ற தன்மைக்கான பிற பொதுவான பழுதுகளை விட அதிக ஸ்திரத்தன்மையை வழங்க வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது.

## அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு

இந்த அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு, பெரும்பாலான நோயாளிகள் ஒரு இரவு மருத்துவமனையில் தங்கியிருப்பார்கள், இருப்பினும் சிலர் அதே நாளில் வீட்டிற்குச் செல்ல முடியும். முதல் 24 மணிநேரங்களுக்கு யாராவது உங்களுடன் இருக்க வேண்டும். அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு உங்கள் கையை மெதுவாக நகர்த்தத் தொடங்கலாம். உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் ஒரு ஆர்த்தோஸ்கோபிக் அணுகுமுறையைப் பயன்படுத்தினார், அதாவது அவர்கள் இரண்டு அல்லது மூன்று சிறிய வெட்டுக்களைச் செய்து, உங்கள் மூட்டுக்குள் ஒரு சிறிய கேமராவைப் பயன்படுத்தினர்.

## மீட்பு

அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு உங்கள் தோளில் சில வலி மற்றும் வீக்கத்தை நீங்கள் உணரலாம். இது சாதாரணமானது, ஏனென்றால் உங்கள் உடல் சிறிய கீல் துளை வெட்டுக்களிலிருந்து குணமடைகிறது. உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் அசைவ கரியத்தை நிர்வகிக்க பனி மற்றும் மருந்துகளைப் பயன்படுத்துவதில் உங்களுக்கு வழிகாட்டுவார்.

முதல் சில வாரங்களுக்கு, உங்கள் தோள்பட்டை குணமடையும் வரை அதைப் பாதுகாக்க ஒரு ஸ்லிங் அணிவீர்கள். உங்கள் கையை பாதுகாப்பாக நகர்த்துவதற்கு மென்மையான உடற்கூறியல் பயிற்சிகளைச் செய்வீர்கள். பெரும்பாலான மக்கள் தட்டையாகப் படுத்துக்கொள்வதை விட தலையணைகளில் தூங்குவதை எளிதாகக் காண்கிறார்கள். உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் ஸ்லிங் பயன்படுத்துவதை நிறுத்திவிட்டு அதிக சுறுசுறுப்பான இயக்கத்தைத் தொடங்குவது எப்போது பாதுகாப்பானது என்று உங்களுக்குச் சொல்வார்.

வீக்கம் குறைந்து, உங்கள் வலிமை திரும்பும்போது, நீங்கள் படிப்படியாக அன்றாட பணிகளைத் தொடங்குவீர்கள். சாப்பிடுவது மற்றும் உடை அணிவது போன்ற எளிய செயல்பாடுகளுடன் தொடங்குவீர்கள், பின்னர் மிகவும் சிக்கலான இயக்கங்களுக்குச் செல்வீர்கள். உங்கள் பிசியோதெரபிஸ்ட் உங்கள் தோளின் இயக்க வரம்பை படிப்படியாக மீண்டும் உருவாக்க உதவும். ஒவ்வொருவரும் தங்கள் சொந்த வேகத்தில் குணமடைகிறார்கள், எனவே உங்கள் காலவரிசை மற்றவர்களிடமிருந்து வேறுபடலாம். உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் மற்றும் பிசியோ குழு உங்கள் மீட்பின் ஒவ்வொரு கட்டத்திலும் உங்களுக்கு வழிகாட்டும்.

## என்ன தவறு நடக்கலாம்

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

உங்கள் சிறிய வெட்டுக்களில் இருந்து சிவப்பு பரவுவதை நீங்கள் கவனித்தால் அல்லது காய்ச்சல் நீங்காமல் இருந்தால், உடனடியாக உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணரை அழைக்கவும். இந்த அறிகுறிகள் ஒரு தொற்றுநோய் தொடங்குவதைக் குறிக்கலாம். நீங்கள் ஒரு ஆழமான, துடிக்கும் வலியை உணரலாம், இது எளிய வலி நிவாரண மருந்துகள் குணப்படுத்த முடியாது.

உங்கள் தோள்பட்டை சரிசெய்ய பயன்படுத்தப்படும் எலும்பு மாற்று சில நேரங்களில் சிக்கல்களை ஏற்படுத்தும். உங்கள் மூட்டுகளில் ஒரு புதிய கிளிக் அல்லது அரைக்கும் உணர்வை நீங்கள் உணரலாம், அல்லது தோள்பட்டை இறுக்கமாகவும் இறுக்கமாகவும் இருப்பதைக் கவனிக்கலாம். இது நடந்தால், உங்கள் அடுத்த பரிசோதனையில் அதைக் கொண்டு வாருங்கள், இதனால் உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் மாற்று நிலைமையை சரிபார்க்க முடியும்.

அரிதான சந்தர்ப்பங்களில், தோள்பட்டை மீண்டும் இடத்திலிருந்து நழுவக்கூடும். உங்கள் கையை நகர்த்தும்போது திடீரென ஒரு பப் அல்லது மூட்டு நிலையற்றதாக இருப்பதை நீங்கள் உணரலாம். இது நடந்தால், உங்கள் அடுத்த படிகளைப் பற்றி விவாதிக்க உடனடியாக உங்கள் கிளினிக்கைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

காலப்போக்கில், உங்கள் தோளில் உடைந்துபோகும் மூட்டுவலி உருவாகலாம் அல்லது மோசமடையலாம். நீங்கள் ஒரு மந்தமான வலியை உணரலாம், அது செயல்பாட்டுடன் மோசமடைகிறது அல்லது உங்கள் கையை உயர்த்த முயற்சிக்கும்போது கடினத்தன்மையைக் கவனிக்கலாம். பெரும்பாலான நேரங்களில், இந்த மூட்டுவலி லேசாக இருக்கும், ஆனால் எந்தவொரு புதிய வலியையும் உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளரிடம் தெரிவிக்க வேண்டும்.

இந்த அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு ஆண்களைக் காட்டிலும் பெண்கள் அடிக்கடி அவசர சிகிச்சை பிரிவுக்குச் செல்ல வேண்டியிருக்கும். திடீரென வீக்கம், கடுமையான வலி அல்லது வேறு ஏதேனும் கவலையளிக்கும் அறிகுறி ஏற்பட்டால், காத்திருக்க வேண்டாம். அவசர சிகிச்சை பிரிவுக்குச் செல்லுங்கள் அல்லது உடனடியாக உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளரை அழைக்கவும்.

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

## எப்போது எங்களை அழைக்க வேண்டும்

காய்ச்சல், அதிகரிக்கும் சிவப்பு அல்லது உங்கள் காயத்திலிருந்து வெளியேறுதல் அல்லது திடீரென கடுமையான வலி இருந்தால் எங்களை அழைக்கவும். நீங்கள் கன்றுக்குட்டி

வீக்கம், மூச்சுத் திணறல், உணர்வு இழப்பு அல்லது உங்கள் கையை நகர்த்த முடியாவிட்டால் அவசரநிலைக்குச் செல்லுங்கள். கடுமையான சிக்கல்கள் அரிதானவை என்றாலும், இந்த அறிகுறிகளுக்கு அவசர மதிப்பீடு தேவை. உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் உங்கள் மீட்பு பாதையில் இருப்பதை உறுதிப்படுத்த விரும்புகிறார்.