

அக்ரோமியேல்

Os acromiale: எலும்பு முதிர்ச்சியின் போது அக்ரோமியனின் முன்பகுதி மீதமுள்ள அக்ரோமியனுடன் இணைக்கப்படவில்லை.

Kieran Hirpara © 2014



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

நீங்கள் என்ன உணர்கிறீர்கள்

உங்கள் தோளின் மேல் பகுதியில் வலியை நீங்கள் உணரலாம். எம்.ஆர்.ஐ தேவைப்படும் தோள்பட்டை பிரச்சினைகள் உள்ள நோயாளிகளில் இந்த நிலை சுமார் 2.13% பாதிக்கிறது. வலி பெரும்பாலும் சுழற்சி கம்பளத்தில் ஒரு கண்ணீர் இருந்து வருகிறது, இது உங்கள் கையை நகர்த்தும் தசைகள் மற்றும் தசைகளின் குழு ஆகும். இந்த கண்ணீர் கூடுதல் எலும்பு துண்டு அசாதாரணமாக நகர்ந்து உங்கள் மற்ற திசுக்களுடன் தேய்கிறது என்பதால் ஏற்படுகிறது.

சில செயல்களைச் செய்தபின் வலி அதிகரிக்கலாம். இரவில் உங்களை எழுப்பலாம் அல்லது அந்த பக்கத்தில் தூங்க முயற்சிக்கும்போது வலிக்கலாம். எளிய அன்றாட வேலைகள் கடினமாகிவிடும். உங்கள் முதுகுக்குப் பின்னால் சென்று பிராவைப் பிணைக்கவோ அல்லது சட்டைக்குள் நுழையவோ நீங்கள் சிரமப்படலாம். இந்த இயக்கங்கள் எலும்பு துண்டுகள் முழுமையாக இணைக்கப்படாத பகுதியில் அழுத்தத்தை ஏற்படுத்துகின்றன.

உங்கள் தோள்பட்டை மாற்று அறுவை சிகிச்சைக்கு உட்படுத்தப்பட்டிருந்தால், இந்த எலும்புப் பகுதியின் மேல் உணர்திறன் இருப்பதை நீங்கள் கவனிக்கலாம். இந்த நடைமுறைக்குப் பிறகு 4 நோயாளிகளில் 1 பேருக்கு இது நிகழ்கிறது. நல்ல செய்தி என்னவென்றால், இந்த வலி பொதுவாக பெரும்பாலான மக்களுக்கு காலப்போக்கில் தானாகவே மறைந்துவிடும். இந்த கூடுதல் எலும்புப் பகுதி உங்கள் வலிக்கு முக்கிய காரணம் என்பதை தீர்மானிக்க உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் உங்கள் அறிகுறிகளை சரிபார்க்கிறார்.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

உங்கள் தோள்பட்டையில் os acromiale எனப்படும் ஒரு சிறிய எலும்பு துண்டு உள்ளது. இது முக்கிய எலும்புடன் இணைக்கப்படவில்லை. இது ஒரு எம்ஆர்ஐ தேவைப்படும் தோள்பட்டை பிரச்சினைகள் உள்ள நோயாளிகளில் சுமார் 2.13% இல் நிகழ்கிறது. இந்த இணைக்கப்படாத இடத்தை உங்கள் தோள்பட்டை எலும்பின் இரண்டு பகுதிகளுக்கு இடையில் ஒரு தளர்வான ஜாஸ்கெட்டாக நினைத்துப் பாருங்கள். ஒரு திட துண்டாக நகர்வதற்கு பதிலாக, இந்த தளர்வான துண்டு உங்கள் கையை நகர்த்தும்போது தேய்த்து நகர்த்தலாம்.

இந்த அசாதாரண இயக்கம் பெரும்பாலும் அருகிலுள்ள மென்மையான திசுக்களை எரிச்சலூட்டுகிறது. ரோட்டேட்டர் கஃப் என்பது உங்கள் கையை உயர்த்துவதற்கும் சுழற்றுவதற்கும் கயிறுகளைப் போல செயல்படும் தண்டுகளின் குழுவாகும். தளர்வான எலும்பு விசித்திரமாக நகருவதால், இது இந்த தண்டுகளை பிடுங்கக்கூடும். இந்த பிடுங்குதல் அல்லது மோதல் பெரும்பாலும் ரோட்டேட்டர் கஃப் கண்ணீருக்கு வழிவகுக்கிறது. இளம் விளையாட்டு வீரர்களில், இந்த குறிப்பிட்ட காயம் முறை பொதுவானது மற்றும் நோயறிதலை உறுதிப்படுத்த கவனமாக சரிபார்க்க வேண்டும்.

சில நேரங்களில் இந்த தளர்வான எலும்பு ஒரு வீழ்ச்சி அல்லது காயத்திற்குப் பிறகு காயமடையக்கூடும், இருப்பினும் இது அரிதானது. தலைகீழ் மொத்த தோள்பட்டை மாற்றுதல் போன்ற பிற காரணங்களுக்காக நீங்கள் அறுவை சிகிச்சை செய்தால், 4 நோயாளிகளில் 1 பேரில் இந்த இடத்தில் உள்ளூர் மென்மையை நீங்கள் உணரலாம். இந்த வலி பொதுவாக காலப்போக்கில் தானாகவே மறைந்துவிடும். இந்த கூடுதல் எலும்பு துண்டு பெரிய தோள்பட்டை மாற்று அறுவை சிகிச்சையிலிருந்து உங்கள் ஒட்டுமொத்த முடிவுகளை பாதிக்காது.

நாம் என்ன செய்ய முடியும்

பெரும்பாலான மக்கள் சுய-பராமரிப்பு மற்றும் உடல் சிகிச்சையுடன் வலியை நிர்வகிக்கத் தொடங்குகிறார்கள். உங்கள் சிகிச்சையாளர் தோள்பட்டை தசைகளை வலுப்படுத்தவும், இயக்கத்தை மேம்படுத்தவும் பயிற்சிகளை வழிநடத்துவார். இந்த அணுகுமுறையின் நோக்கம் கூடுதல் எலும்பு துண்டு அமர்ந்திருக்கும் இடத்தில் உராய்வு குறைப்பதாகும். மற்ற படிகளை கருத்தில் கொள்வதற்கு முன்பு இந்த அறுவை சிகிச்சை அல்லாத திட்டத்தை ஒரு நியாயமான சோதனை கொடுக்க வேண்டும்.

வலி நீடித்தால், உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் மருந்துகள் அல்லது ஊசிகளைப் பற்றி விவாதிக்கலாம். அழற்சி எதிர்ப்பு மருந்துகள் மூட்டுக்குச் சுற்றியுள்ள வீக்கம் மற்றும் வலியைக் குறைக்க உதவும். சில சந்தர்ப்பங்களில், அழற்சியை விரைவாகக் குறைக்க ஒரு கார்டிசோன் ஊசி பயன்படுத்தப்படுகிறது. இந்த சிகிச்சைகளுக்கான துல்லியமான காலங்களை ஆதாரங்கள் குறிப்பிடவில்லை என்றாலும், மருந்துகள் செயல்படும்போது பல நோயாளிகள் நிவாரணம் பெறுகிறார்கள். நீங்கள் ஒரு போட்டி விளையாட்டு வீரராக இருந்தால், உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் அபாயங்களை கவனமாக எடைபோடுவார்,

ஏனெனில் தொழில்முறை டென்னிஸ் வீரர்களுக்கு அறுவை சிகிச்சை பெரும்பாலும் பரிந்துரைக்கப்படவில்லை.

உங்கள் நோய் அறிகுறிகளை கட்டுப்படுத்த இந்த பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகள் தோல்வியடைந்தால் மட்டுமே அறுவை சிகிச்சை பரிசீலிக்கப்படுகிறது. அறுவை சிகிச்சையின் நோக்கம் நிலையற்ற எலும்பு துண்டுகளை அகற்றுவதோ அல்லது வலிமிகுந்த இயக்கத்தை நிறுத்துவதற்காக அதை சரிசெய்வதோ ஆகும். உங்கள் குறிப்பிட்ட வழக்கு மற்றும் இமேஜிங் முடிவுகளை மதிப்பாய்வு செய்தபின் உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணருடன் சேர்ந்து இந்த முடிவு எடுக்கப்படுகிறது.

யாரையாவது எப்போது பார்க்க வேண்டும்

உங்கள் தோள்பட்டை வலி ஓய்வில் முன்னேறவில்லை என்றால் உங்கள் GP ஐப் பார்க்கவும். நீங்கள் பலவீனம், நிலையற்ற தன்மை அல்லது உங்கள் தோள்பட்டை பூட்டுகள் அல்லது வழியைக் கண்டால் ஒரு நிபுணர் மதிப்பாய்வைக் கேளுங்கள். தூக்கம் அல்லது வேலைக்கு இடையூறு விளைவிக்கும் அறிகுறிகளும் கவனம் தேவை. வலி திடீரென மோசமடைந்தால் உதவியை நாடுங்கள். இந்த நிலை சுழற்சி மடிப்பு காயங்களுடன் தொடர்புடையது, இது அசாதாரண இயக்கத்திலிருந்து தாக்கத்தை ஏற்படுத்தக்கூடும். அரிதாக இருந்தாலும், காயம் ஏற்பட்ட பிறகு மூட்டு காயமடையக்கூடும். நீங்கள் ஒரு தொழில்முறை டென்னிஸ் வீரராக இருந்தால், அறுவை சிகிச்சை பொதுவாக சுட்டிக்காட்டப்படவில்லை, ஆனால் ஒரு நிபுணர் பரிசோதனை மற்றும் இமேஜிங் மூலம் நோயறிதலை உறுதிப்படுத்த முடியும்.