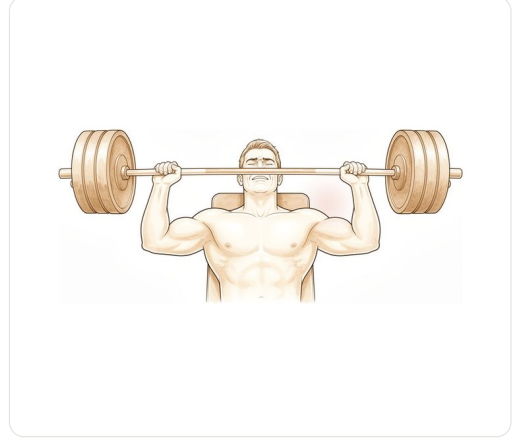


பெக்டோரல் பெரிய விரிசல்

பெக்டோரலிஸ் பெரிய விரிசல்: மார்பு தசை அது கைக்கு இணைந்திருக்கும் இடத்திற்கு அருகில் கிழிகிறது, பாரம்பரியமாக ஒரு கனமான பெஞ்ச் பிரஸின் போது.

Kieran Hirpara © ① ② ③ 4.0



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

நீங்கள் என்ன உணர்கிறீர்கள்

பெரும்பாலான மக்கள் சரியான தருணத்தை நினைவில். அடிக்கடி அது கனமான பெஞ்ச் போது நடக்கிறது அழுத்தவும், பட்டை மார்பு குறைக்கப்படுகிறது போலவே, மற்றும் ஒரு திடீர் பாப் உள்ளது அல்லது தோள்பட்டை முன் பகுதியில் அரிப்பு உணர்வு, ஒரு கூர்மையான வெடிப்பு வலி. ஒரு நாள் அல்லது இரண்டு நாட்களுக்குள் கையின் முன் பகுதியில் காயம் பரவுகிறது மற்றும் மார்பு முழுவதும், மற்றும் பகுதியில் வீங்குகிறது.

வீக்கம் குறையும் போது, உங்கள் மார்பகத்தின் வடிவம் முதுகெலும்பின் முன் பகுதியில் உள்ள சாதாரண உறுதியான மடிப்பு தட்டையானதாகவோ அல்லது மறைந்துவிடும், மற்றும் தசை தன்னை மார்பக எலும்பு நோக்கி கும்பல், தேடும் அல்லது மற்ற பக்கத்தில் இருந்து வித்தியாசமாக உணர்கிறேன். தள்ளும் இயக்கங்கள் பலவீனமாக உணர்கிறேன்ஃ மூடுதல் ஒரு கனமான கதவு, ஒரு நாற்காலியில் இருந்து அழுத்தி, அல்லது உங்கள் உடல் முழுவதும் கை கொண்டு அந்த ஆரம்ப பலவீனம் சில வெறுமனே வலி, ஆனால் தள்ளும் வலி உண்மையான இழப்பு நீடிக்கும் போகிறது.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

பெக்டோரலிஸ் மேஜர் என்பது மார்பகத்தின் பெரிய, விசிறி வடிவிலான தசை. மூன்று முக்கிய வழிகளில்: **தள்ளுதல்** உங்களிடமிருந்து விலகிச் செல்லும் விஷயங்கள், **தழுவுதல்** கை உடல் முழுவதும், மற்றும் **சுழலும்** கை உள்நோக்கி சுருங்குகிறது. வலுவான இடுப்பு, மேல் கை எலும்பில் (ஹெமரஸ்), தோள்.

ஒரு முறிவு என்பது அந்த தசை-நரம்பு அலகு ஒரு கிழித்து, மற்றும் அது பெரும்பாலும் வழி கொடுக்கிறது தசை எலும்புடன் இணைந்துள்ள இடத்தில் அல்லது அதற்கு அருகில். தசை வலுவாக சுருங்கும் போது திடீர், வலுவான நீட்சி (சரியாக என்ன ஒரு பெஞ்ச் பிரஸ் கீழே நடக்கிறது என எடை குறைக்கப்படுகிறது). அது ஆண்களில், குறிப்பாக சுறுசுறுப்பான எடை பயிற்சியாளர்கள் மற்றும் ** அனபோலிக் ஸ்டீராய்டு பயன்பாடு ஒரு அங்கீகரிக்கப்பட்ட ஆபத்து காரணி ஆகும்** ஏனெனில் இது இடுப்பை பலவீனப்படுத்தும்.

[பக்கம் 3-ன் படம்] **முழுமையான** கண்ணீர் தண்டு முற்றிலும் எலும்பு இருந்து இழை இழக்கிறது, இது மார்பு வடிவத்தில் வெளிப்படையான மாற்றம் மற்றும் மிகப்பெரிய இழப்பை உருவாக்குவது எது வலிமை **பகுதியளவு** கண்ணீர், அல்லது தசை வயிற்றில் உள்ள கண்ணீர் மாறாக இடுப்பை விட, இணைப்பு இன்னும் அப்படியே விட்டு. நீங்கள் எந்த வகையான இது எவ்வாறு சிறந்த முறையில் சிகிச்சையளிக்கப்படுகிறது என்பது மிகவும் முக்கியமானது.

நாம் என்ன செய்ய முடியும்

முதல் படி துல்லியமாக என்ன கிழிந்த மற்றும் எங்கே வேலை செய்ய உள்ளது. தோள்பட்டை பரிசோதித்து அதை உறுதிப்படுத்துதல் **எம்ஆர்ஐ ஸ்கேன்**, இது காட்டுகிறது கண்ணீர் பகுதி அல்லது முழுமையானதா மற்றும் அது இழுக்கப்படுகிறது என்பதைக் குறிக்கிறது எலும்பு அல்லது தசைக்குள் கிழிந்தது.

மூட்டு முற்றிலுமாக கிழிந்த ஒரு செயலில் உள்ள நபருக்கு, அறுவை சிகிச்சை எலும்புடன் இடுப்பை மீண்டும் இணைப்பது பொதுவாக பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. தள்ளும் வலிமை மற்றும் மார்பகத்தின் இயல்பான சுருக்கத்தை மீண்டும் உருவாக்குகிறது, மற்றும் சரிசெய்யப்பட்ட நரம்புகள் கண்ணீரை விட அதிக வலிமையை மீட்டெடுக்கின்றன என்பதற்கான சான்றுகள் நிலையானவை இங்கே மிக முக்கியமான காரணி டைமிங் ஆகும்: சீர்திருத்தம் ஆரம்பத்தில் செய்யப்படும்போது சிறந்த முடிவுகள் கிடைக்கின்றன** இடுப்பு இன்னும் ஆரோக்கியமாக இருக்கும் போது வாரங்கள் மற்றும் வடுக்கள் அல்லது இழுத்து திரும்பவில்லை. காத்திருப்பதை விட உடனடியாக மதிப்பீடு செய்யப்பட வேண்டிய முக்கிய காரணம் இதுதான் அது எப்படி அமைகிறது என்று பார்க்க.

பகுதிக் கண்ணீர், வயிற்று தசைக்குள் கண்ணீர், மற்றும் வயதானவர்கள் அல்லது குறைந்த உடல் தேவைகள் கொண்டவர்கள் அறுவை சிகிச்சை இல்லாமல் நன்றாக நிர்வகிக்கப்படுகிறார்கள்: ஒரு ஓய்வு காலம், பின்னர் ஒரு படிப்படியான மறுவாழ்வு திட்டம் இயக்கத்தை மீண்டும் உருவாக்க மற்றும் இந்த பாதை நல்ல தினசரி செயல்பாட்டை மீட்டெடுக்கிறது, இருப்பினும் இது வழக்கமாக சரிசெய்யப்பட்ட முழுமையான கண்ணீருடன் ஒப்பிடும்போது உச்ச தள்ளும் சக்தியை இழக்கிறது. ஒரு முழுமையான கண்ணீர் ஆரம்பத்தில் தவறவிட்டால் பழைய பழுது இன்னும் சாத்தியம், ஆனால் அவர்கள் மேலும் முடிவுகள் நம்பகமானவை அல்ல, அதனால்தான் ஆரம்பகால மதிப்பீடுகள் கணக்கிடப்படுகின்றன.

எதிர்பார்ப்பது என்ன

நீங்கள் அறுவை சிகிச்சைக்கு உட்படுத்தப்பட்டால், குணமடைதல் **மாதங்கள், வாரங்கள் அல்லபழுதுபார்ப்பு** முதலில் பாதுகாக்கப்படுகிறது, பொதுவாக ஒரு **சுமார் ஆறு வாரங்களுக்கு** மற்றும் மட்டும் மென்மையான, வழிகாட்டப்பட்ட இயக்கம், இடுப்பு உறுதியாக எலும்புடன் பின்னிப் பிணைக்க அனுமதிக்கிறது. வலுவூட்டல் பின்னர் படிப்படியாக அறிமுகப்படுத்தப்படுகிறது, மேலும் கடினமான சுமை நடைபெறுகிறது ** தள்ளுதல் பயிற்சிகள் மற்றும் பெஞ்ச் பிரஸ்ஸிங் ஆகியவை பொதுவாக பெரும்பாலான மக்கள் ஆறு முதல் ஒன்பது மாதங்களுக்குள் அன்றாட நடவடிக்கைகளுக்குத் திரும்புகிறார்கள். சுமார் ஆறு வாரங்கள் மற்றும் முழுமையான விளையாட்டு அல்லது பயிற்சி நான்கு முதல் ஆறு மாதங்கள், பலம் இன்னும் ஒரு வருடம் வரை மேம்படுகிறது.

அந்த பொறுமைக்கான பலன் நன்றாக இருக்கிறது: ஆரம்பகால சரிசெய்தல் கொண்ட பெரும்பாலான மக்கள் வலுவான தள்ளும் சக்தி, ஒரு மீட்டெடுக்கப்பட்ட மார்பு வடிவம், மற்றும் ஒரு திரும்ப பெற அறுவை சிகிச்சை இல்லாமல் நிர்வகிக்கப்படுபவர்கள் பொதுவாக சற்று குறைவான உச்ச வலிமையை ஏற்றுக்கொள்வதன் மூலம் திடமான அன்றாட செயல்பாடும் உள்ளது. மறுவாழ்வு திட்டத்துடன் மற்றும் அவசரம் இல்லை கனமான அழுத்துதல் என்ன பாதுகாக்கிறது இதன் விளைவு எதுவாக இருந்தாலும் சரி.

யாரையாவது எப்போது பார்க்க வேண்டும்

- உடற்பயிற்சியின் போது திடீரென மார்பில் அல்லது தோளின் முன் பகுதியில் வெடிப்பு அல்லது கிழிவு ஏற்படுவது தூக்குதல் அல்லது வலுவான முயற்சிஃ உடனடியாக மதிப்பீடு செய்யுங்கள், ஏனென்றால் சிறந்த அறுவை சிகிச்சை முடிவுகள் ஆரம்பத்தில் சரிசெய்தல் இருந்து வருகிறது.
- **கையில் அல்லது மார்பில் பரவும் காயங்கள், குறிப்பிடத்தக்க வீக்கம், அல்லது உங்கள் மார்பக வடிவத்தில் காணக்கூடிய மாற்றம்** அல்லது முன் மடிப்பு விலா எலும்பு.
- **தொடர்ச்சியான பலவீனம்** ஒருமுறை உங்கள் உடலின் மீது கை தள்ளுதல் அல்லது கொண்டுவருதல் ஆரம்ப வலி குணமாகிவிட்டது.
- நீங்கள் எந்த அளவுக்கு மோசமாக இருக்கிறீர்கள் என்று உறுதியாக தெரியாத எந்தக் காயமும்ஃ ஒரு ஆரம்ப ஸ்கேன் முழுமையான ஒரு பகுதியிலிருந்து ஒரு பகுதியளவு கண்ணீரை வரிசைப்படுத்துகிறது, அந்த முடிவு நேர உணர்திறன் கொண்டது.