

அருகில் உள்ள இடுப்பு எலும்பு முறிவு

எக்ஸ்-ரே தோள்பட்டை கூட்டுக்கு கீழே மேல் கை எலும்பு மேல் ஒரு முறிவு காட்டுகிறது.

Kieran Hirpara © ① ② ③ 4.0



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

நீங்கள் என்ன உணர்கிறீர்கள்

உங்கள் மேல் கை மற்றும் தோள்பட்டை பகுதியில் வலியை நீங்கள் உணரலாம். இந்த வலி பெரும்பாலும் தோள்பட்டை மூட்டுக்கு அருகிலுள்ள எலும்பு முறிவிலிருந்து வருகிறது. உங்கள் எலும்பு முறிவு பலவீனமான எலும்புகளுடன் தொடர்புடையதாக இருந்தால், ஆஸ்டியோபோரோசிஸ் என்று அழைக்கப்படுகிறது, வலி பலவீனமான காயங்களின் ஒரு பெரிய வடிவத்தின் ஒரு பகுதியாக இருக்கலாம். எலும்பு துண்டுகள் இடத்தில் இருக்கும் இடமில்லாத முறிவுகள் இந்த குழுவில் பொதுவானவை. எலும்பு நகராதபோதும், இந்த முறிவுகள் இன்னும் குறிப்பிடத்தக்க ஊனமுற்ற தன்மையை ஏற்படுத்தும் மற்றும் உங்கள் ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கிய உணர்வைக் குறைக்கும்.

உங்கள் தோள்பட்டை நிலையற்றதாக இருப்பதால், உங்கள் கையை பயன்படுத்தும் எந்த முயற்சியும் காயத்தை மோசமாக்கலாம். உங்கள் தோள்பட்டை வலிக்கும்போது, உங்கள் தோள்பட்டை வலிக்கும்போது, உங்கள் தோள்பட்டை வலிக்கும். உங்கள் தோள்பட்டை வலிக்கும்போது, உங்கள் தோள்பட்டை வலிக்கும்.

கை ஓய்வெடுப்பது பொதுவாக வலியைக் குறைக்க உதவுகிறது. இருப்பினும், இரவில் நீங்கள் இன்னும் எரிச்சலை அனுபவிக்கலாம். பல நோயாளிகள் பாதிக்கப்பட்ட பக்கத்தில் தூங்குவது வேதனையானது அல்லது சாத்தியமற்றது என்று தெரிவிக்கின்றனர். ஒரு இறுக்கமான அல்லது வலிக்கும் தோள்பட்டைடன் எழுந்திருப்பது பொதுவானது. உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் குணமடையும் எலும்பைப் பாதுகாக்கும் போது உங்களை எவ்வாறு வசதியாக நிலைநிறுத்துவது என்பது குறித்து உங்களுக்கு வழிகாட்டுவார்.

நீங்கள் 65 வயதிற்குட்பட்டவராக இருந்தால், அறுவை சிகிச்சை அல்லாத சிகிச்சையை விட அறுவை சிகிச்சை தெளிவான நன்மைகளை வழங்குகிறது என்பதை உங்கள் அறுவை

சிகிச்சை நிபுணர் விவாதிக்கலாம். இந்த வயதில் உள்ள பல பெரியவர்களுக்கு, அறுவை சிகிச்சைக்கு ஒரு வலுவான நன்மையை ஆதாரம் காட்டவில்லை. பெரும்பாலான ஒரு பகுதி எலும்பு முறிவுகள் அறுவை சிகிச்சை இல்லாமல் நன்றாக குணமடைகின்றன. வயதான பெரியவர்களும் அடிக்கடி அறுவை சிகிச்சை இல்லாமல் சிகிச்சை பெறுகிறார்கள். உங்கள் வயதைப் பொருட்படுத்தாமல், நோக்கம் உங்கள் வலியை நிர்வகிக்கவும், எலும்பு குணமடையும் போது அதைப் பாதுகாக்கவும் ஆகும். சிக்கல்கள் வெவ்வேறு கட்டங்களில் ஏற்படலாம், எனவே உங்கள் குழு உங்களை நெருக்கமாகக் கண்காணிக்கும். இந்த செயல்பாட்டில் நீங்கள் தனியாக இல்லை; உங்கள் பராமரிப்பு குழு உங்கள் மீட்புக்கு ஆதரவையும், பாதுகாப்பாக செயல்பட உதவுவதற்கும் உள்ளது.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

உங்கள் தோள்பட்டை ஒரு பந்து மற்றும் சாக்கெட் கூட்டு ஆகும், அங்கு மேல் கை எலும்பு உங்கள் தோள்பட்டை சந்திக்கிறது. உங்கள் கை எலும்பின் மேல் இரண்டு சிறிய குவியல்களைக் கொண்டுள்ளது. இந்த குவியல்கள் சுழற்சி கட்டி தண்டுகளுக்கு நங்கூரம் புள்ளிகள் போல செயல்படுகின்றன. இந்த தண்டுகள் உங்கள் கையை உயர்த்தி சுழற்றும் இழைகளின் வலுவான கயிறுகள் ஆகும். உங்கள் கை எலும்பின் மேல் பகுதியை நீங்கள் உடைக்கும்போது, இந்த நங்கூரம் புள்ளிகள் இடத்திலிருந்து நகர்த்தப்படலாம்.

எலும்புக்கூடுகள் கீழ்நோக்கி நகர்ந்தால், தண்டுகள் அவற்றின் சரியான பதற்றத்தை இழக்கின்றன. இது மூட்டு இயந்திரத்தை சீரமைப்பதில் இருந்து இழுக்கிறது. 15 டிகிரி ஒரு சிறிய மாற்றம் கூட மூட்டு எவ்வாறு நகர்கிறது மற்றும் எடை தாங்குகிறது என்பதை மாற்றலாம். இந்த தவறான சீரமைப்பு வலியை ஏற்படுத்துகிறது மற்றும் உங்கள் இயக்கத்தை கட்டுப்படுத்துகிறது. இது மூட்டு சரியான நிலையில் குணமடைவதை கடினமாக்குகிறது.

கூட்டு காப்ஸ்யூல் என்பது தோளைச் சுற்றியுள்ள ஸ்லீவ் ஆகும். இது கூட்டு ஒன்றாக வைத்திருக்கிறது மற்றும் விஷயங்களை நெகிழ்வாக வைத்திருக்க திரவத்தை உற்பத்தி செய்கிறது. ஒரு முறிவுக்குப் பிறகு, இந்த காப்ஸ்யூல் இறுக்கமாகவோ அல்லது வடுவாகவோ மாறக்கூடும். இந்த இறுக்கம், தசைகளுக்கு ஏதேனும் சேதங்களுடன் சேர்ந்து, உங்கள் வலிமையையும் இயக்க வரம்பையும் குறைக்கிறது. இந்த திசுக்கள் மீண்டும் ஒன்றாக வேலை செய்ய உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் உடற்கூறியலை மீட்டெடுக்க வேண்டும்.

பலருக்கு, குறிப்பாக வயதான பெரியவர்களுக்கு, எலும்பு துண்டுகள் தகடுகள் மற்றும் திருகுகள் மூலம் சரிசெய்ய முடியாத அளவுக்கு உடைந்துவிட்டன. இந்த சந்தர்ப்பங்களில், உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் ஒரு கூட்டு மாற்றத்தை பரிந்துரைக்கலாம். இந்த நடைமுறை சேதமடைந்த பந்தை ஒரு உலோக மற்றும் பிளாஸ்டிக் உள்வைப்புடன் மாற்றுகிறது. உங்கள் கையை மீண்டும் நகர்த்தும்போது இந்த விருப்பம் பெரும்பாலும் தேர்ந்தெடுக்கப்படுகிறது. இது நிலையான ஆதரவை வழங்குகிறது மற்றும் அசல் எலும்பு அமைப்பு கடுமையாக பாதிக்கப்பட்டிருந்தாலும் செயல்பாட்டை மீண்டும் பெற உங்களை அனுமதிக்கிறது.

நாம் என்ன செய்ய முடியும்

பெரும்பாலான ஒற்றை-பகுதி எலும்பு முறிவுகள் அறுவை சிகிச்சை இல்லாமல் நன்றாக குணமடைகின்றன. உண்மையில், அறுவை சிகிச்சை அல்லாத மேலாண்மை பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில் தரமாக உள்ளது. உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் எலும்பு நெசவு செய்ய ஒரு காலத்தை பரிந்துரைக்கலாம். முறிவு வடிவத்தைப் பொருட்படுத்தாமல், குறுகிய மற்றும் நீண்ட ஓய்வு காலங்கள் இதேபோன்ற முடிவுகளைத் தரும் என்று நீங்கள் எதிர்பார்க்கலாம். இந்த அணுகுமுறை குறிப்பாக வயதான பெரியவர்களுக்கும் குழந்தைகளுக்கும் பொதுவானது, அவற்றின் எலும்புகள் மறுவடிவமைப்பதற்கான மகத்தான திறனைக் கொண்டுள்ளன.

இந்த நேரத்தில், பிசியோதெரபி முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. உங்கள் சிகிச்சையாளர் இயக்கம் வரம்பை மீட்டெடுக்க மென்மையான இயக்கங்கள் மூலம் உங்களுக்கு வழிகாட்டுவார். நோக்கம் குணமடையும் எலும்பைப் பாதுகாக்கும் போது கடினத்தன்மையைத் தடுப்பதாகும். 60 வயது அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட நோயாளிகளில் இடம்பெயர்ந்த இரண்டு பகுதி எலும்பு முறிவுகளுக்கு, ஆய்வுகள் அறுவை சிகிச்சை மற்றும் அறுவை சிகிச்சை அல்லாத சிகிச்சைக்கு இடையில் இரண்டு ஆண்டுகளில் முடிவுகளில் குறிப்பிடத்தக்க வேறுபாட்டைக் காட்டவில்லை. எனவே, உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் அதிக ஆக்கிரமிப்பு விருப்பங்களைக் கருத்தில் கொள்வதற்கு முன்பு கன்சர்வேடிவ் பராமரிப்புக்கு ஒரு நியாயமான வாய்ப்பை வழங்குமாறு உங்களுக்கு அறிவுறுத்தலாம்.

வலி நிர்வகித்தல் உங்கள் ஆறுதலுக்கு இன்றியமையாதது. வீக்கம் மற்றும் அசைவ கரியத்தை கட்டுப்படுத்த உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் வலி மருந்துகள் அல்லது அழற்சி எதிர்ப்பு மருந்துகளை பரிந்துரைக்கலாம். அறுவை சிகிச்சை அல்லாத பராமரிப்பின் வெற்றியை சான்றுகள் எடுத்துக்காட்டுகின்றன என்றாலும், இந்த எலும்பு முறிவு வகைக்கு கார்டிசோன் அல்லது பிஆர்பி போன்ற குறிப்பிட்ட ஊசி நெறிமுறைகளை இது விவரிப்பதில்லை. அதற்கு பதிலாக, உங்கள் இயலாமை அட்டவணையை கடைப்பிடிப்பதில் கவனம் செலுத்துங்கள் மற்றும் உடலியல் சிகிச்சை அமர்வுகளில் கலந்து கொள்ளுங்கள். இந்த ஆரம்ப வாரங்களில் நிலையான முயற்சி உங்கள் மீட்புக்கு அடித்தளத்தை அமைக்கிறது.

தற்காப்பு பராமரிப்பு அதன் வரம்பை எட்டும்போது அல்லது எலும்பு முறிவு முறை சிக்கலானதாக இருக்கும்போது மட்டுமே அறுவை சிகிச்சை கருதப்படுகிறது. இது பொதுவாக மூத்த நோயாளிகளுக்கு மூன்று அல்லது நான்கு பகுதி முறிவுகள் போன்ற கடுமையான முறிவுகளை உள்ளடக்கியது, அங்கு எலும்பு துண்டுகள் கணிசமாக இடமாற்றம் செய்யப்படுகின்றன. இந்த சந்தர்ப்பங்களில், உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் எலும்பை உறுதிப்படுத்த ஒரு நடைமுறையை பரிந்துரைக்கலாம், அதாவது நக மற்றும் தட்டு முறையைப் பயன்படுத்துதல் அல்லது சில சந்தர்ப்பங்களில், தலைகீழ் மொத்த தோள் மாற்றுதல். எலும்பு சரியாக குணமடையாதபோது இந்த விருப்பங்கள் செயல்பாட்டை மீட்டெடுப்பதையும் நீண்ட கால ஆயுளை வழங்குவதையும் நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளன. முடிவு உங்கள் வயது, குறிப்பிட்ட எலும்பு முறிவு முறை மற்றும் உங்கள் ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்தைப் பொறுத்தது.

எதிர்பார்ப்பது என்ன

உங்கள் முன்னோக்கு உங்கள் வயதைப் பொறுத்து, எத்தனை எலும்பு துண்டுகள் சம்பந்தப்பட்டிருக்கின்றன என்பதைப் பொறுத்தது. பெரும்பாலான ஒரு பகுதி எலும்பு முறிவுகள் அறுவை சிகிச்சை இல்லாமல் நன்றாக குணமடைகின்றன. வயதான பெரியவர்களுக்கு, அறுவை சிகிச்சை அல்லாத சிகிச்சை பெரும்பாலும் நல்ல செயல்பாட்டு முடிவுகளுக்கு வழிவகுக்கிறது. இருப்பினும், நீங்கள் அறுபது வயதுக்கு மேற்பட்டவராக இருந்தால், உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் சிக்கலான மூன்று அல்லது நான்கு பகுதி எலும்பு முறிவுகளுக்கு அறுவை சிகிச்சையை பரிந்துரைக்கலாம். இந்த சந்தர்ப்பங்களில், ஒரு புதிய நக மற்றும் தட்டு அமைப்பு அல்லது ஒரு தலைகீழ் தோள் மாற்றீடு எலும்பு முறிவை தனியாக விட்டுவிடுவதை விட சிறந்த நீண்ட கால செயல்பாட்டை வழங்க முடியும்.

குணமடைதல் என்பது ஒரு படிப்படியான செயல்முறையாகும். அறுவை சிகிச்சை செய்யப்படாத சந்தர்ப்பங்களில், குறுகிய மற்றும் நீண்ட கால இயலாமை இதேபோன்ற முடிவுகளைத் தருகிறது. உங்கள் இறுதி முடிவை மாற்றுவதற்கான சரியான ஓய்வின் நீளம் குறித்து நீங்கள் கவலைப்பட வேண்டியதில்லை. நீங்கள் அறுவை சிகிச்சை செய்தால், ஐந்து நாட்களுக்கு அப்பால் அறுவை சிகிச்சையின் நேரம் உங்கள் இறுதி முடிவுகளை பாதிக்காது. இது உங்கள் பராமரிப்புக் குழுவுக்கு பாதுகாப்பாக திட்டமிட நெகிழ்வுத்தன்மையை அளிக்கிறது. சிக்கலான எலும்புகள் கொண்ட பெரும்பாலான நோயாளிகள் அறுவை சிகிச்சையால் சிகிச்சையளிக்கப்பட்டால், சிக்கலான விகிதங்கள் அதிகமாக இருந்தாலும், நீண்ட கால முடிவுகளை அடைகிறார்கள்.

இந்த காயத்திற்குப் பிறகு கடுமையான சுகாதார நிகழ்வுகளின் ஆபத்து அதிகமாக இருப்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள். ஒரு வருடத்திற்குள் இறக்கும் ஆபத்து 9.8% ஆகும். இந்த ஆபத்து ஐந்து ஆண்டுகளில் 28.2% ஆக அதிகரிக்கிறது. இந்த உயர்ந்த இறப்பு ஆபத்து மற்ற சுகாதார காரணிகளைப் பொருட்படுத்தாமல் உள்ளது. உங்கள் அறுவை சிகிச்சையின் போது உங்கள் ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்தை பராமரிக்க உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளரின் ஆலோசனையைப் பின்பற்றுவது முக்கியம்.

நீங்கள் ஒரு தலைகீழ் தோள்பட்டை மாற்று சிகிச்சைக்கு உட்பட்டால், அறுவை சிகிச்சை அல்லாத சிகிச்சையுடன் ஒப்பிடும்போது உங்கள் செயல்பாடு கணிசமாக மேம்படக்கூடும். இருப்பினும், சில நோயாளிகள் காலப்போக்கில் செயல்பாடு மற்றும் வாழ்க்கைத் தரத்தில் சரிவைக் காண்கின்றனர். இந்த மாற்றம் இரண்டு வருட அடையாளத்திற்குப் பிறகு நிகழ்கிறது, ஆனால் பொதுவாக மருத்துவ ரீதியாக பொருத்தமானது என்று கருதப்படுவதில்லை. பெரும்பாலான குழந்தை நோயாளிகள் சில சிக்கல்களுடன் முழுமையாக மீண்டு வருகிறார்கள். அறுபத்தைந்து வயதுக்குட்பட்ட பெரியவர்களுக்கு, அறுவை சிகிச்சை எப்போதும் அறுவை சிகிச்சை அல்லாத நிர்வாகத்தை விட தெளிவான நன்மையை வழங்காது. உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் உங்கள் அன்றாட வாழ்க்கையை சிறப்பாக ஆதரிக்கும் பாதையைத் தேர்வுசெய்ய இந்த காரணிகளை எடைபோடுவார்.

யாரையாவது எப்போது பார்க்க வேண்டும்

உங்கள் தோளில் பலவீனம் அல்லது நிலையற்ற தன்மையை உணர்ந்தால் ஒரு நிபுணர் மதிப்பாய்வைக் கேளுங்கள். உங்கள் கை பூட்டப்பட்டால் அல்லது வழியைக் கொடுத்தால் உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளரைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். உங்கள் தூக்கம் அல்லது வேலையில் அறிகுறிகள் தலையிட்டால் கவனிப்பைத் தேடுங்கள். வலியின் திடீர் மோசமடைதல் உடனடி கவனம் தேவை. பெரும்பாலான ஒரு பகுதி எலும்பு முறிவுகள் அறுவை சிகிச்சை இல்லாமல் நன்றாக குணமடைகின்றன. இருப்பினும், சிக்கல்கள் எந்த கட்டத்திலும் ஏற்படலாம். முதியவர்களில் பலவீனமான எலும்பு முறிவுகளுக்கு இறப்பு ஆபத்து அதிகமாக உள்ளது. ஒரு வருட இறப்பு விகிதம் 9.8% ஆகும். ஐந்து ஆண்டு இறப்பு விகிதம் 28.2% ஆக உயர்கிறது. ஒரு முறை நினைத்ததை விட சங்கமம் இல்லாத ஆபத்து அதிகமாக உள்ளது. தொடர்ச்சியான அறிகுறிகளை புறக்கணிக்க வேண்டாம். ஆரம்ப மதிப்பீடு உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளருக்கு சரியான பாதையைத் தேர்வு செய்ய உதவுகிறது.