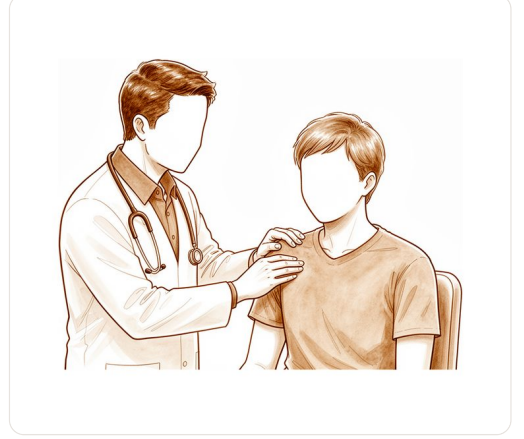


ரோட்டேட்டர் மஞ்ச் பழுதுபார்ப்பு

ஒரு கிழிந்த சப்ராஸ்பினடஸ் மூட்டு சுழற்சி மஞ்சத்தின் மிகவும் பொதுவான கண்ணீர் வடிவமாகும். பழுதுபார்க்கும் செயல்பாடு சிறிய நங்கூரங்களைப் பயன்படுத்தி கிழிந்த மூட்டை மீண்டும் மேல் கை எலும்பில் இணைக்கிறது.

Kieran Hirpara © ① ④ 4.0



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

இந்த அறுவை சிகிச்சை ஏன் பரிந்துரைக்கப்பட்டது

இந்த அறுவை சிகிச்சை, ஒரு சிறிய கேமரா மற்றும் கீஹோல் வெட்டுக்களைப் பயன்படுத்தி ஒரு கிழிந்த தோள்பட்டை தண்டுவை சரிசெய்கிறது. பிசியோதெரபி போன்ற அறுவை சிகிச்சை அல்லாத சிகிச்சைகள் உங்களுக்கு வலி அல்லது பலவீனத்திலிருந்து போதுமான நிவாரணத்தை அளிக்காததால் உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் அதை பரிந்துரைத்திருக்கலாம். பலர் சிகிச்சையால் மட்டுமே சமாளிக்க முடியும் என்றாலும், அறுவை சிகிச்சை பெரும்பாலும் பெரியதாக இருக்கும்போது பரிந்துரைக்கப்படுகிறது, தண்டு குணமடையத் தவறிவிட்டது, அல்லது உங்கள் அறிகுறிகள் கடுமையானவை மற்றும் உங்கள் அன்றாட வாழ்க்கையை கட்டுப்படுத்துகின்றன.

முக்கிய நோக்கம் உங்கள் தோள்பட்டை செயல்பாட்டை மீட்டெடுப்பதும் வலியைக் குறைப்பதும் ஆகும். பெரும்பாலான நோயாளிகள் 12 மாதங்களுக்குள் தங்கள் கையை எவ்வாறு பயன்படுத்துகிறார்கள் என்பதில் குறிப்பிடத்தக்க முன்னேற்றத்தை அடைகிறார்கள் என்பதை சான்றுகள் காட்டுகின்றன. வயதான நோயாளிகளுக்கு அல்லது பெரிய கண்ணீருடன் இருப்பவர்களுக்கு கூட, இந்த பழுது நீடித்த நிவாரணம் மற்றும் அறுவை சிகிச்சை செய்யாததை விட சிறந்த இயக்கத்தை வழங்க முடியும்.

அறுவை சிகிச்சைக்கு முன்

உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் உங்கள் தோள்பட்டை மற்றும் ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்தை சரிபார்க்க எக்ஸ்-கதிர்கள், எம்.ஆர்.ஐ, இரத்த பரிசோதனைகள் மற்றும் மயக்க மருந்துகளை பரிசோதிக்க உத்தரவிடுவார். தயவுசெய்து தற்போதைய அனைத்து மருந்துகளின் பட்டியலையும் எடுத்துக்கொண்டு, வசதியான ஆடைகளை அணியுங்கள். உங்கள் அறுவை சிகிச்சைக்கு முன் நீங்கள் உண்ணாவிடாத இரக்க வேண்டும் மற்றும் உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணரின் அறிவுறுத்தல்களின்படி சில மருந்துகளை நிறுத்த வேண்டும். நீங்களே ஓட்ட முடியாது என்பதால், யாராவது உங்களை வீட்டிற்கு அழைத்துச் செல்ல ஏற்பாடு செய்யுங்கள்.

அன்று

அறுவை சிகிச்சைக்கு முன்னர் நீங்கள் மருத்துவமனைக்கு வந்து உங்கள் மயக்க மருத்துவரை சந்திப்பீர்கள். உங்கள் வலி எவ்வாறு நிர்வகிக்கப்படும் என்பதை அவர்கள் விளக்கி உங்களுக்கு ஏதேனும் கேள்விகள் இருந்தால் பதிலளிப்பார்கள். இந்த அறுவை சிகிச்சை பிராந்திய நரம்புத் தடுப்புடன் இணைந்து பொது மயக்க மருந்தின் கீழ் செய்யப்படுகிறது. அறுவை சிகிச்சைக்கு நீங்கள் முழுமையாக தூங்குவீர்கள், மேலும் தடுப்பு (நீங்கள் எழுந்திருக்கும் முன் கையை வழங்கும் நரம்புகளை மயக்கும் ஒரு ஊசி) அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு முதல் 12 முதல் 24 மணிநேரங்களுக்கு வலி நிவாரணத்தை அளிக்கிறது. அறுவை சிகிச்சைக்கு முன்னர் மயக்க மருத்துவர் உங்களை சந்தித்து இரண்டு பகுதிகளையும் பற்றி பேசுவார்.

உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் பின்னர் ஆர்த்ரோஸ்கோபிக் அணுகுமுறையைப் பயன்படுத்தி பழுதுபார்ப்பார். இதன் பொருள் அவர்கள் இரண்டு அல்லது மூன்று சிறிய வெட்டுக்களைப் பயன்படுத்துகிறார்கள் மற்றும் கண்ணீரைக் காணவும் சரிசெய்யவும் உங்கள் மூட்டுக்குள் ஒரு சிறிய கேமராவைப் பயன்படுத்துகிறார்கள். செயல்முறை முடிந்ததும் நீங்கள் மீட்பு பகுதியில் எழுந்திருப்பீர்கள். நீங்கள் வீட்டிற்கு அல்லது உங்கள் அறைக்குச் செல்லத் தயாராக இருக்கும் வரை நீங்கள் நெருக்கமாக கண்காணிக்கப்படுவீர்கள்.

அறுவை சிகிச்சையின் உள்ளடக்கம்

உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் இந்த அறுவை சிகிச்சையை ஆர்த்ரோஸ்கோபிக் அல்லது கீஹோல் அணுகுமுறையைப் பயன்படுத்தி செய்வார். இதன் பொருள் அவர்கள் உங்கள் தோளில் இரண்டு அல்லது மூன்று சிறிய வெட்டுக்களைச் செய்வார்கள், ஒவ்வொன்றும் சுமார் 1 சென்டிமீட்டர் நீளம் கொண்டது. இந்த சிறிய துளைகள் வழியாக, அவர்கள் உங்கள் மூட்டுக்குள் பார்க்க ஒரு சிறிய கேமராவையும் சிறப்பு கருவிகளையும் செருகுவார்கள். இந்த முறை பெரிய வெட்டு தேவையில்லாமல் கண்ணீரை பல கோணங்களில் பார்க்க அனுமதிக்கிறது.

முதலில், உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் எந்தவொரு வடு திசுவையும் அல்லது இயக்கத்தை கட்டுப்படுத்தும் வீக்கமான திரவத்தையும் சுத்தம் செய்வார். பின்னர் அவர்கள் கிழிந்த இடுப்பை அதன் இயல்பான நிலைக்கு கொண்டு வர இறுக்கமான திசுவை மெதுவாக விடுவிப்பார்கள். கண்ணீர் பெரியதாக இருந்தால், அதிக இடத்தை உருவாக்க அவர்கள் தோளின் முன்னால் ஒரு சிறிய எலும்பு துண்டை அகற்ற வேண்டியிருக்கும். அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் பின்னர் உங்கள் கிழிந்த இடுப்பை எலும்புக்கு சிறிய நங்கூரங்கள் மற்றும் வலுவான தையல்களைப் பயன்படுத்தி மீண்டும் இணைப்பார். அவர்கள் இந்த நங்கூரங்களை எலும்பு மேற்பரப்பில் ஒரு தொட்டியில் வைக்கிறார்கள், இது வலுவான பிடியை உறுதி செய்கிறது.

உங்கள் தோள்பட்டையின் இயல்பான வடிவத்தை மீட்டெடுக்கவும், சுற்றியுள்ள தசைகளுக்கு ஏற்படும் சேதத்தை குறைக்கவும் இந்த நடைமுறை வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது.

அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு

உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் இரண்டு அல்லது மூன்று சிறிய வெட்டுக்கள் மற்றும் மூட்டுக்குள் ஒரு சிறிய கேமராவுடன் ஒரு முக்கிய துளை அணுகுமுறையைப் பயன்படுத்துகிறார். உங்கள் கையை ஆதரிக்க உங்களுக்கு ஒரு பிணைப்பு மற்றும் ஒரு ஸ்லிங் இருக்கும். வலி பொதுவான முறைகளால் நிர்வகிக்கப்படும். இந்த அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு பெரும்பாலான நோயாளிகள் ஒரு இரவு மருத்துவமனையில் தங்கியிருக்கிறார்கள், இருப்பினும் சிலர் அதே நாளில் வீட்டிற்குச் செல்ல முடியும். முதல் 24 மணிநேரங்களுக்கு யாராவது உங்களுடன் இருக்க வேண்டும். அறிவுறுத்தப்பட்டபடி மென்மையான இயக்கத்தைத் தொடங்கலாம். அது குணமடையும் போது உங்கள் கை பாதுகாக்கப்படும்.

மீட்பு

உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் உங்களுக்கு வசதியாக ஓய்வெடுக்க உதவும் வலி நிவாரணம் பரிந்துரைக்கலாம். பெரும்பாலான மக்கள் நீங்கள் மென்மையான இயக்கத்தைத் தொடங்கும்போது வலி மற்றும் வீக்கம் குறையத் தொடங்குகிறது.

உங்கள் தோள்பட்டை குணமடையும் போது அதைப் பாதுகாக்க ஒரு ஸ்லிங் அணிவீர்கள். உங்கள் பிசியோதெரபிஸ்ட் உங்கள் கையை பாதுகாப்பாக நகர்த்துவதற்கு குறிப்பிட்ட பயிற்சிகள் மூலம் உங்களுக்கு வழிகாட்டுவார். நீங்கள் வீட்டில் இலகுவான தினசரி பணிகளைச் செய்யலாம், ஆனால் கனமான எதையும் தூக்குவதைத் தவிர்க்கவும். தூக்கம் முதலில் கடினமாக இருக்கலாம்; தலையணைகளுடன் உங்களை ஆதரிப்பது பெரும்பாலும் உதவுகிறது.

உங்கள் தோள்பட்டை வலுவாக உணரும்போது பல நோயாளிகள் வேலைக்கும் விளையாட்டுக்கும் திரும்புகிறார்கள். உங்கள் பயணம் தனித்துவமானது, எனவே உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் மற்றும் பிசியோதெரபிஸ்ட் உங்களுக்காக உருவாக்கிய குறிப்பிட்ட திட்டத்தைப் பின்பற்றுங்கள்.

என்ன தவறு நடக்கலாம்

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

சில நேரங்களில் இடுப்பு மீண்டும் எலும்புக்கு குணமடையாது. பல மாதங்களுக்குப் பிறகு உங்கள் தோள்பட்டை இன்னும் பலவீனமாகவோ அல்லது வலியுடனோ இருப்பதை நீங்கள் கவனிக்கலாம். அறுவை சிகிச்சை முதலில் வெற்றிகரமாகத் தோன்றினாலும் இது ஏற்படலாம். அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு 6 வாரங்கள் முதல் 3 மாதங்களுக்கு இடையில் இது அதிக ஆபத்தில் உள்ளது. உங்கள் வலி குணமடையவில்லை அல்லது மீண்டும் வந்தால், உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளரிடம் உங்கள் அடுத்த மதிப்பாய்வில் தெரிவிக்கவும்.

நோய்த்தொற்று ஒரு சாத்தியமான ஆபத்து, அரிதாக இருந்தாலும். உங்கள் சிறிய வெட்டுக்களில் இருந்து சிவப்பு பரவுவதை நீங்கள் காணலாம், அல்லது எளிய வலி நிவாரணிகளுடன் குறையாத ஆழமான, துடிக்கும் வலியை நீங்கள் உணரலாம். வீக்கம் அல்லது வெப்பத்தையும் நீங்கள் கவனிக்கலாம். இந்த அறிகுறிகளைக் கண்டால், உடனடியாக கிளினிக்கை அழைக்கவும்.

வழக்கமான அறுவை சிகிச்சையின் போது காலில் இரத்தக் கட்டிகள் ஏற்படுவது ஆபத்தானது. உங்கள் கன்றுக்குட்டியில் திடீரென வீக்கம் மற்றும் மென்மை ஏற்படலாம். இது நடந்தால், உடனடியாக அவசர சிகிச்சை பிரிவுக்குச் செல்லுங்கள்.

உங்கள் தோள்பட்டை நீங்கள் எதிர்பார்த்த அளவுக்கு நன்றாக உணராமல் இருக்கலாம். சில நோயாளிகள் ஒரு வருடத்திற்குப் பிறகு அவர்களின் செயல்பாட்டில் அதிக முன்னேற்றம் இல்லை என்று காணலாம். உங்கள் தோள்பட்டை நன்றாக இல்லை என்று நீங்கள் உணர்ந்தால், அடுத்த சந்திப்பில் அதைக் கொண்டு வாருங்கள்.

புகைபிடிப்பது குணமடைவதை பாதிக்கும். அறுவை சிகிச்சைக்கு 6 மாதங்களுக்கு முன்னர் நீங்கள் புகைபிடிப்பதை நிறுத்திவிட்டால், உங்கள் ஆபத்து ஒருபோதும் புகைபிடிக்காத ஒருவருக்கு ஒத்ததாக இருக்கும். நீங்கள் இன்னும் புகைபிடிக்கிறீர்கள் என்றால், இது உங்கள் குணமடைவதை எவ்வாறு பாதிக்கும் என்பதைப் பற்றி உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளரிடம் பேசுங்கள்.

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

எப்போது எங்களை அழைக்க வேண்டும்

உங்களுக்கு காய்ச்சல், அதிகரிக்கும் சிவத்தல், அல்லது உங்கள் சிறிய வெட்டுக்களில் இருந்து வெளியேற்றம் ஏற்பட்டால் எங்களை அழைக்கவும். நீங்கள் திடீரென கடுமையான வலி, கன்றுக்குட்டி வீக்கம் அல்லது மூச்சுத் திணறல் ஆகியவற்றை உணர்ந்தால் அவசரநிலைக்குச் செல்லுங்கள். உங்கள் கையில் உணர்வை இழந்துவிட்டால் அல்லது

உங்கள் உறுப்பை நகர்த்த முடியாவிட்டால் உடனடியாக உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளரைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். உங்கள் மீட்பைப் பாதுகாக்க இந்த அறிகுறிகளுக்கு அவசர மதிப்பீடு தேவை.