

# தோள்பட்டை கீல்வாதம்

எக்ஸ்ரேவில் தோள்பட்டை கீல்வாதம்: பந்து மற்றும் சாக்கெட்டைப் பராமரிக்கும் நரம்பு தண்டு உடைந்துவிட்டது, மூட்டு இடைவெளி குறுகியுள்ளது, மற்றும் எலும்பு தண்டுகள் விளிம்பில் உருவாகியுள்ளன.

Kieran Hirpara © 2024 4.0



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

## நீங்கள் என்ன உணர்கிறீர்கள்

தோள்பட்டை கீல்வாதம் ஒரு பொதுவான நிலை. இது மூட்டு மேற்பரப்புகளில் உடைந்து சிதைவு சேதத்தை ஏற்படுத்துகிறது. அதிகரித்த வயது அதிக வலியையும் எக்ஸ்-கதிர்களில் காணக்கூடிய மாற்றங்களையும் கொண்டுவருவதை நீங்கள் கவனிக்கலாம். வலி பெரும்பாலும் மெதுவாகத் தொடங்குகிறது. சில சந்தர்ப்பங்களில், இது விரைவாக அழிவுகரமானதாகிறது, குறிப்பாக வயதான பெண்களில்.

உங்கள் தோள்பட்டையில் ஆழமான வலியை நீங்கள் உணரலாம். இந்த வலி பெரும்பாலும் இரவில் மோசமடைகிறது. உங்கள் கையை நீங்கள் பயன்படுத்திய பிறகு அல்லது நீங்கள் முதலில் எழுந்திருக்கும்போது அது எரியக்கூடும். எளிய அன்றாட பணிகள் கடினமாகிவிடும். உங்கள் முதுகுக்குப் பின்னால் ஒரு பிராவைப் பிடிக்க நீங்கள் போராடலாம். சட்டைக்குள் இழுப்பது சங்கடமாகவோ அல்லது வேதனையாகவோ உணரலாம். தலைக்கு மேலே பொருட்களை உயர்த்துவது கூர்மையான அசைவு கரியத்தைத் தூண்டக்கூடும்.

உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் கூட்டு அணியலின் குறிப்பிட்ட வடிவங்களை சரிபார்க்கிறார். உதாரணமாக, உங்கள் மேல் கை எலும்பின் தலை சாக்கெட்டில் பின்னோக்கி நகர்த்தப்படலாம். இது பின்புற சப்ளக்ஸேஷன் என்று அழைக்கப்படுகிறது. காலப்போக்கில், இந்த மாற்றம் கூட்டு எவ்வாறு அணியப்படுகிறது என்பதை மாற்றக்கூடும். இந்த வடிவத்துடன் சுமார் 20% தோள்கள் ஒரு தசாப்தத்தில் ஒரு விசித்திரமான அணிய வடிவத்தை உருவாக்குகின்றன. உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் உங்கள் குறிப்பிட்ட சூழ்நிலையைப் புரிந்துகொள்ள இந்த அறிகுறிகளைத் தேடுகிறார்.

உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் ஒரு சிறப்பு PET/CT ஸ்கேன் போன்ற மேம்பட்ட இமேஜிங்கைப் பயன்படுத்தலாம். இது நோய்த்தொற்றுக்கும் சாதாரண மூட்டுவலிக்கும் இடையிலான வேறுபாட்டைக் கண்டறிய உதவுகிறது. இது உங்களுக்கு சரியான சிகிச்சையைப் பெறுவதை உறுதிசெய்ய உதவுகிறது.

மேலாண்மை உத்திகள் தொடர்ந்து உருவாகின்றன என்றாலும், குறிப்பாக இளைய நோயாளிகளுக்கு, நீங்கள் மிகவும் சுறுசுறுப்பாக இருந்தால், உள்வைப்பு நீண்ட ஆயுள் ஒரு கவலையாக உள்ளது. உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் உங்களுக்கான சிறந்த விருப்பங்களைப் பற்றி விவாதிப்பார். உங்கள் சுழலும் மடிப்பு தசைகள் ஆரோக்கியமாக இருந்தால் உடற்கூறியல் மொத்த தோள்பட்டை மாற்று பெரும்பாலும் நிலையான தேர்வாகும். தலைகீழ் மொத்த தோள்பட்டை மாற்று மற்றொரு விருப்பமாகும், குறிப்பாக மடிப்பு சேதமடைந்தால் அல்லது சிக்கலான சந்தர்ப்பங்களில். இரண்டு அணுகுமுறைகளும் வலியைக் குறைத்து செயல்பாட்டை மேம்படுத்துவதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளன.

உங்கள் மூட்டுவலி அறிகுறிகள் எக்ஸ்-ரேயில் லேசானவை என்றால், கடுமையான மூட்டுவலி உள்ள நோயாளிகளுடன் ஒப்பிடும்போது, உடற்கூறியல் மொத்த தோள்பட்டை மாற்றுதலுக்குப் பிறகு குறிப்பிடத்தக்க முன்னேற்றத்தை உணராமல் இருப்பதற்கான வாய்ப்பு ஏழு மடங்கு அதிகம். இது உங்கள் முடிவெடுப்பதற்கான முக்கியமான சூழல். உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் உங்கள் தினசரி தேவைகள் மற்றும் செயல்பாட்டு நிலைகளுக்கு எதிராக இந்த காரணிகளை எடைபோட உதவுவார்.

## உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

தோள்பட்டை கீல்வாதம் என்பது உங்கள் எலும்பு முனைகளில் மென்மையான பூச்சு உடைந்துபோகும் ஒரு பொதுவான உடைந்துபோகும் நிலை ஆகும். இந்த பூச்சு, முடக்குப்பை என்று அழைக்கப்படுகிறது, இது ஒரு அதிர்ச்சி உறிஞ்சி போல செயல்படுகிறது. அது மெல்லியதாகவோ அல்லது மறைந்து போகும்போது, எலும்புகள் ஒருவருக்கொருவர் தேய்க்கின்றன. இது வலி மற்றும் கடினத்தன்மையை ஏற்படுத்துகிறது. உங்கள் கூட்டு காப்ஸ்யூல், தோள்பட்டையைச் சுற்றியுள்ள ஸ்லீவ், இறுக்கப்படலாம்.

பல சந்தர்ப்பங்களில், ரோட்டேட்டர் கஃப் தண்டுகள் இன்னும் அப்படியே இருக்கின்றன. இந்த தண்டுகள் உங்கள் கையை உயர்த்த உதவும் கயிறுகள் போன்றவை. அவை நன்றாக வேலை செய்யும்போது, உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் ஒரு உடற்கூறியல் மொத்த தோள்பட்டை மாற்றீட்டைப் பயன்படுத்தலாம். இந்த நடைமுறை உங்கள் இயற்கையான கூட்டு வடிவத்தை பின்பற்றும் செயற்கை பாகங்களுடன் அணிந்த எலும்பு மேற்பரப்புகளை மாற்றுகிறது. கஃப் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்போது இது நிலையான சிகிச்சையாகும்.

சில நேரங்களில், சுழற்சிக் கம்பம் கிழிந்திருக்கும் அல்லது பலவீனமாக இருக்கும். இந்த தசைகள் இல்லாமல், மூட்டுப் பந்து இடத்திலிருந்து விலகிச் செல்கிறது. உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் ஒரு தலைகீழ் மொத்த தோள்பட்டை மாற்று பரிந்துரைக்கலாம். இந்த அறுவை சிகிச்சை பந்து மற்றும் சாக்கெட்டைத் திருப்புகிறது. கிழிந்த தசைகளுக்குப் பதிலாக உங்கள் கையை உயர்த்த உங்கள் டெல்டாய்டு தசைகளைப் பயன்படுத்துகிறது. இந்த வடிவமைப்பு கம்பம் சேதமடைந்தாலும் கூட இயக்கத்தை மீட்டெடுக்க உதவுகிறது.

அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு உங்கள் தோள்பட்டை நகரும் விதம் மாறுகிறது. உங்கள் தோள்பட்டை, அல்லது ஸ்காப்புலா, உங்கள் கையை நகர்த்த கடினமாக உழைக்கிறது. இது இயல்பானது மற்றும் எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. புதிய மூட்டு வடிவமைப்பு முழு அளவிலான இயக்கத்தை அனுமதிக்கிறது, இருப்பினும் இயக்க முறைகள் ஆரோக்கியமான தோளிலிருந்து வேறுபடுகின்றன.

உள்வைப்பு வடிவமைப்புகள் கணிசமாக மேம்பட்டுள்ளன. நவீன புரோஸ்டெடிக்ஸ் மிகவும் துல்லியமாக பொருந்துகின்றன மற்றும் இயற்கையாகவே நகர்கின்றன. இருப்பினும், இந்த உள்வைப்புகளின் நீண்ட ஆயுள் செயலில் உள்ள நோயாளிகளுக்கு ஒரு கவலையாக உள்ளது. இளைய அல்லது அதிக செயலில் உள்ள நபர்கள் செயற்கை பகுதிகளை வேகமாக அணியக்கூடும். உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் உங்கள் குறிப்பிட்ட மூட்டு சேதம் மற்றும் செயல்பாட்டு அளவின் அடிப்படையில் சிறந்த விருப்பத்தைத் தேர்ந்தெடுப்பார்.

## நாம் என்ன செய்ய முடியும்

அறுவை சிகிச்சை அல்லாத விருப்பங்களுடன் நாங்கள் எப்போதும் தொடங்குகிறோம், குறிப்பாக உங்கள் உடைப்பு மற்றும் கண்ணீர் கீல்வாதம் மிதமானதாகவோ அல்லது லேசானதாகவோ இருந்தால். உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் முதலில் சுய மேலாண்மை மற்றும் இயற்பியல் சிகிச்சையின் போக்கை பரிந்துரைப்பார். இந்த அணுகுமுறை உங்கள் தோளை நகர்த்துவதற்கும் அதைச் சுற்றியுள்ள தசைகளை வலுப்படுத்துவதற்கும் கவனம் செலுத்துகிறது. மூட்டுக்கு அழுத்தம் கொடுக்கும். மேலும் ஆக்கிரமிப்பு நடவடிக்கைகளை கருத்தில் கொள்வதற்கு முன்பு இந்த பழமைவாத பராமரிப்புக்கு ஒரு நியாயமான வாய்ப்பை வழங்குவதை நீங்கள் எதிர்பார்க்கலாம். கத்தியின் கீழ் செல்லாமல் வலியை நிர்வகிக்கவும் செயல்பாட்டை பராமரிக்கவும் உதவும் நிலையான முதல் பாதுகாப்புக் கோடு இது.

மென்மையான இயக்கம் மற்றும் உடற்பயிற்சிகள் போதுமானதாக இல்லாவிட்டால், உங்கள் அறிகுறிகளைக் கட்டுப்படுத்த மருத்துவ நிர்வாகத்தை நாங்கள் பார்க்கிறோம். இது பொதுவாக வீக்கம் மற்றும் அசைவ கரியத்தை குறைக்க வலி மருந்துகள் மற்றும் அழற்சி எதிர்ப்பு மருந்துகளை உள்ளடக்கியது. உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் ஊசிகளைப் பற்றியும் விவாதிக்கலாம். கார்டிசோன் காட்சிகள் ஒரு குறிப்பிட்ட காலத்திற்கு குறிப்பிடத்தக்க வலி நிவாரணத்தை வழங்கலாம், இது தினசரி நடவடிக்கைகளுக்குத் திரும்புவதற்கு உதவுகிறது. ஹைலூரோனிக் அமிலம் அல்லது பிளேட்லெட் நிறைந்த பிளாஸ்மா (பிஆர்பி) ஊசிகள் போன்ற பிற விருப்பங்கள் சில நேரங்களில் மூட்டுகளை மெருகூட்ட அல்லது குணப்படுத்துவதற்கு உதவுகின்றன, இருப்பினும் அவற்றின் விளைவு காலம் மாறுபடும். இந்த சிகிச்சைகள் மூட்டுச்செயை குணப்படுத்தாது, ஆனால் அவை உங்கள் நேரத்தை சம்பாதிக்கலாம் மற்றும் நிலைமையை நிர்வகிக்கும்போது உங்கள் வாழ்க்கைத் தரத்தை மேம்படுத்தலாம்.

இந்த கட்டத்தில், உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் ஒரு தோள்பட்டை மாற்றீட்டை பரிந்துரைக்கலாம். இது ஆர்த்தோபிளாஸ்டி என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. இந்த நடைமுறை உங்கள் மூட்டு சேதமடைந்த பகுதிகளை செயற்கை கூறுகளுடன் மென்மையான இயக்கத்தை மீட்டெடுக்கவும், வலியைத் தணிக்கவும் மாற்றுகிறது. மாற்றுவதற்கான

குறிப்பிட்ட வகை உங்கள் சுழற்சி மஞ்சத்தின் ஆரோக்கியம் மற்றும் எலும்பு சேதத்தின் அளவைப் பொறுத்தது. எடுத்துக்காட்டாக, உங்கள் சுழற்சி மஞ்சத்தின் ஆரோக்கியம் மற்றும் எலும்பு சேதத்தின் அளவைப் பொறுத்தது. உங்கள் சுழற்சி மஞ்சம் அப்படியே இருந்தால், ஒரு உடற்கூறியல் மொத்த தோள் மாற்றுதல் என்பது மிகவும் சிக்கலான வழக்குகளில் பயன்படுத்தப்படுகிறது. இந்த அறுவை சிகிச்சைகள் கடுமையான வழக்குகளுக்கு பயனுள்ளதாகக் கருதப்படுகின்றன, மேலும் உங்கள் கையைப் பயன்படுத்துவதற்கான உங்கள் திறனில் குறிப்பிடத்தக்க, நிலையான முன்னேற்றங்களை வழங்க முடியும்.

## எதிர்பார்ப்பது என்ன

தோள்பட்டை கீல்வாதம் என்பது ஒரு பொதுவான நோயாகும், இது மூட்டு மேற்பரப்புகளை களைந்துபோகச் செய்கிறது. சிகிச்சை இல்லாமல், அறிகுறிகள் பெரும்பாலும் நீடித்து, காலப்போக்கில் மோசமடையக்கூடும். பல நோயாளிகள் தொடர்ச்சியான வலி மற்றும் கடினத்தன்மையை அனுபவிக்கிறார்கள், இது அன்றாட நடவடிக்கைகளை கட்டுப்படுத்துகிறது. இமேஜிங்கில் உங்களுக்கு லேசான கீல்வாதம் அறிகுறிகள் இருந்தால், கடுமையான கீல்வாதம் உள்ளவர்களுடன் ஒப்பிடும்போது அறுவை சிகிச்சை போதுமான அளவுக்கு உதவவில்லை என்று நீங்கள் உணருவது ஏழு மடங்கு அதிகம். உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் உங்கள் நோயின் நிலைக்கு சிகிச்சையை கவனமாக பொருத்துகிறார் என்பதை இது எடுத்துக்காட்டுகிறது.

நல்ல முறையில் நிர்வகிக்கப்படும்போது, மூட்டு மாற்று போன்ற அறுவை சிகிச்சை விருப்பங்கள் குறிப்பிடத்தக்க நிவாரணத்தை வழங்க முடியும். பெரும்பாலான நோயாளிகள் வலி மற்றும் செயல்பாட்டில் கணிசமான முன்னேற்றங்களைக் காண்கின்றனர். ஒரு முழுமையான சுழற்சி மஞ்ச் உள்ளவர்களுக்கு, உடற்கூறியல் மற்றும் தலைகீழ் மூட்டு மாற்றுதல் ஆகிய இரண்டும் நல்ல முடிவுகளை வழங்குகின்றன. குறிப்பாக, தலைகீழ் மாற்றுதல், இந்த குழுவிற்கு குறுகிய காலத்தில் குறைந்த சிக்கல் விகிதங்களைக் காட்டுகிறது. உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் அறுவை சிகிச்சையின் போது தலைகீழ் மாற்றுதலுக்கு மாற வேண்டியிருந்தாலும், உங்கள் முடிவுகள் ஆரம்பத்தில் இருந்தே திட்டமிட்டவர்களுடன் ஒப்பிடக்கூடியதாக இருக்கும்.

நீண்டகால நோக்குநிலை மாறுபடுகிறது. பலர் நிலையான முன்னேற்றத்தை அனுபவித்தாலும், நீங்கள் சுறுசுறுப்பாக இருந்தால், உள்வைப்பு நீண்ட ஆயுள் ஒரு கவலையாகவே உள்ளது. சில நோயாளிகள் சில வகையான மாற்றுகளுக்குப் பிறகு 10 ஆண்டுகளுக்கு மேலாக வலியைக் கொண்டிருக்கிறார்கள் அல்லது எலும்பு அரிப்பை அனுபவிக்கிறார்கள். கூடுதலாக, சுமார் 16% நோயாளிகள் உடற்கூறியல் மாற்றத்திற்குப் பிறகு 12 ஆண்டுகளுக்குள் அக்ரோமியோக்லாவிசுலர் மூட்டு (உங்கள் தோள்பட்டைக்கு மேலே உள்ள குமிழி) இல் மூட்டுவலி ஏற்படுகிறார்கள். உங்கள் தோள்பட்டை முன்பகுதியில் வலிமை இரண்டு ஆண்டுகளுக்குள் முழுமையாக இயல்பு நிலைக்குத் திரும்பாது, இருப்பினும் நீங்கள் தொடங்கிய இடத்திலிருந்து முன்னேற்றத்தைக் காணலாம்.

குணமடைதல் என்பது ஒரு செயல்முறை, ஒரு நிகழ்வு அல்ல. வாரங்கள் மற்றும் மாதங்களில் படிப்படியான முன்னேற்றத்தை நீங்கள் எதிர்பார்க்க வேண்டும். வலி பொதுவாக குறையும் போது, முழு வலி மீண்டும் உருவாக்க நேரம் எடுக்கும். இந்த

பயணத்தின் மூலம் உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் உங்களுக்கு வழிகாட்டுவார், ஆனால் சில வரம்புகள் அல்லது அசௌகரியங்கள் நீடிக்கும் என்பதைப் புரிந்துகொள்வது யதார்த்தமான எதிர்பார்ப்புகளை அமைக்க உதவுகிறது. செயல்பாட்டை மீட்டெடுப்பதும் வலியைக் குறைப்பதும் இதன் நோக்கம், உங்களுக்கு மிகவும் முக்கியத்துவம் வாய்ந்த நடவடிக்கைகளுக்குத் திரும்புவதாகும்.

## யாரையாவது எப்போது பார்க்க வேண்டும்

தோள்பட்டை கீல்வாதம் பொதுவானது மற்றும் பெரும்பாலும் வயதிற்கு ஏற்ப மோசமடைகிறது. ஓய்வில் முன்னேறாத தொடர்ச்சியான வலி இருந்தால் உங்கள் GP ஐப் பார்க்கவும். நீங்கள் பலவீனம், நிலையற்ற தன்மை அல்லது உங்கள் தோள்பட்டை பூட்டுகள் அல்லது வழிகளை உணர்ந்தால் ஒரு நிபுணர் மதிப்பாய்வை நாடுங்கள். இந்த அறிகுறிகள் தூக்கம் அல்லது வேலையில் தலையிடலாம். வலியின் திடீர் மோசமடைதல் கவனம் தேவை. இது குறிப்பாக வயதான பெண்களுக்கு இரகசியமான தோள்பட்டை வலி, இது விரைவாக அழிவு தரும் ஆர்த்தோசிஸைக் குறிக்கலாம். உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் தொற்று மற்றும் உடைந்துபோகும் கீல்வாதம் ஆகியவற்றை வேறுபடுத்துவதற்கு இமேஜிங் பயன்படுத்தலாம். ஆரம்ப மதிப்பீடு அறிகுறிகளை நிர்வகிக்கவும், கூட்டு மாற்று உட்பட சிகிச்சையைத் திட்டமிடவும் உதவுகிறது.