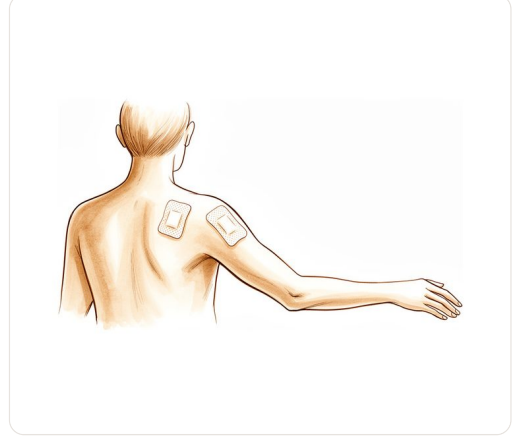


தோள்பட்டை ஆர்த்திரோஸ்கோபி

நிலைப்படுத்தும் அறுவை சிகிச்சையின் போது தோள்பட்டைக்குள் உள்ள ஆர்த்திரோஸ்கோபிக் பார்வை.

Kieran Hirpara © ① ② ③ ④ 4.0



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

இந்த அறுவை சிகிச்சை ஏன் பரிந்துரைக்கப்பட்டது

தோள்பட்டை ஆர்த்திரோஸ்கோபி என்பது ஒரு கீஹோல் அறுவை சிகிச்சையாகும், அங்கு உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் இரண்டு அல்லது மூன்று சிறிய வெட்டுக்கள் மற்றும் ஒரு சிறிய கேமராவை மூட்டுக்குள் பயன்படுத்துகிறார். இந்த நடைமுறை பொதுவாக தோள்பட்டை பிரச்சினைகளுக்கு குறைந்த ஆபத்து சிகிச்சைக்காக செய்யப்படுகிறது. ஓய்வு அல்லது சிகிச்சை போன்ற அறுவை சிகிச்சை அல்லாத விருப்பங்கள் உங்களுக்கு பொதுமான முன்னேற்றத்தை அளிக்கவில்லை என்பதால் உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் அதை பரிந்துரைத்திருக்கலாம். உங்கள் தோள்பட்டையின் ஸ்திரத்தன்மையையும் செயல்பாட்டையும் மீட்டெடுப்பதே இதன் நோக்கம்.

இந்த அறுவை சிகிச்சை பெரும்பாலும் 40 வயது மற்றும் அதற்கு மேற்பட்ட வயதுடைய செயலில் உள்ள நோயாளிகளுக்கு வழங்கப்படுகிறது. முந்தைய தோள்பட்டை பழுதுபார்ப்புகளைச் செய்தவர்கள் உட்பட. இது 60 வயது அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட நோயாளிகளுக்கும் பாதுகாப்பானதாகக் கருதப்படுகிறது. சிக்கல்கள் அரிதானவை என்றாலும், முப்பது நாள் சிக்கல் விகிதம் ஒட்டுமொத்தமாக 1.0% மற்றும் வயதான நோயாளிகளுக்கு 1.6% ஆகும். மிகவும் பொதுவான பிரச்சினை அறுவை சிகிச்சை அறைக்குத் திரும்புவதாகும், இது அனைத்து சிக்கல்களிலும் 29% ஆகும். இந்த அபாயங்கள் இருந்தபோதிலும், இந்த நடைமுறை பொதுவாக மேலும் அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படுவதற்கான குறைந்த விகிதங்களுடன் சாதகமான நீண்ட கால முடிவுகளை வழங்குகிறது அல்லது தேய்ந்து போகும் மூட்டுச்சலவை உருவாக்குகிறது.

அறுவை சிகிச்சைக்கு முன்

உங்கள் அறுவை சிகிச்சைக்கு ஆறு மணிநேரம் நோன்பிருங்கள். உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் உங்களுக்கு குறிப்பிட்ட அறிவுறுத்தல்களைக் கொடுத்த பிறகுதான் இரத்தக் கரைப்பான்களை உட்கொள்வதை நிறுத்துங்கள். ஒரு பொறுப்பான பெரியவர் உங்களை வீட்டிற்கு அழைத்துச் சென்று அன்றிரவு உங்களுடன் தங்க ஏற்பாடு செய்யுங்கள். தற்போதைய அனைத்து மருந்துகள் மற்றும் சப்ளிமெண்ட்ஸின் முழுமையான பட்டியலைக் கொண்டு வாருங்கள். உங்களுக்கு எக்ஸ்-கதிர்கள், எம்.ஆர்.ஐ அல்லது இரத்தப் பரிசோதனைகள் தேவைப்படலாம். இந்த சோதனைகள் உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளருக்கு அறுவை சிகிச்சையை பாதுகாப்பாகத் திட்டமிட உதவுகின்றன. உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் இரண்டு அல்லது மூன்று சிறிய வெட்டுகள் மற்றும் மூட்டுக்குள் ஒரு சிறிய கேமராவைப் பயன்படுத்தி ஒரு ஆர்த்தரோஸ்கோபிக் அறுவை சிகிச்சையைச் செய்வார். உங்கள் சந்திப்புக்கு தளர்வான, வசதியான ஆடைகளை அணியுங்கள். இந்த அணுகுமுறை குறைந்தபட்சியமான திசு சேதனம் கொண்ட துல்லியமான பழுதுபார்க்க அனுமதிக்கிறது.

அன்று

நீங்கள் அறுவை சிகிச்சைக்காக மருத்துவமனைக்கு வருவீர்கள். நீங்கள் அறுவை சிகிச்சை அறைக்குச் செல்வதற்கு முன்பு உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் உங்கள் திட்டத்தை மதிப்பாய்வு செய்வார். இந்த அறுவை சிகிச்சை பிராந்திய நரம்புத் தடுப்புடன் இணைந்து பொது மயக்க மருந்தின் கீழ் செய்யப்படுகிறது. நீங்கள் அறுவை சிகிச்சைக்கு முழுமையாக தூங்கிவிடுவீர்கள், நீங்கள் எழுந்திருக்கும் முன் கையை வழங்கும் நரம்புகளை மயக்கும் தடுப்பு, அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு முதல் 12 முதல் 24 மணிநேரங்களுக்கு வலி நிவாரணத்தை அளிக்கிறது. அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் உங்களை அறுவை சிகிச்சைக்கு முன் சந்தித்து இரண்டு பகுதிகளையும் பற்றி பேசுவார்.

உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் இதை இரண்டு அல்லது மூன்று சிறிய வெட்டுக்கள் மற்றும் மூட்டுக்குள் ஒரு சிறிய கேமரா மூலம் ஆர்த்தரோஸ்கோபிக் (கீல்ஹோல்) அணுகுமுறையாக செய்கிறார். இந்த முறை மிகவும் குறைந்த சிக்கல் விகிதங்களுடன் செயல்முறையை பாதுகாப்பாக வைத்திருக்கிறது. தடுப்பிலிருந்து மயக்கம் நீடிக்கும் போது நீங்கள் மீட்பில் எழுந்திருப்பீர்கள். பெரும்பாலான நோயாளிகள் தோள்பட்டை அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு இயக்கம் வரம்பில் லேசான கட்டுப்பாட்டை அனுபவிக்கிறார்கள், இது ஆக்கிரமிப்பு உள்ளீடு தேவையில்லை. ஒபியோயிட் அல்லாத வலி முறைகளைப் பயன்படுத்தி சமமான வலி கட்டுப்பாடு மற்றும் திருப்தியுடன் உங்கள் மீட்புக்கு ஒரு அமைதியான தொடக்கத்தை நீங்கள் எதிர்பார்க்கலாம்.

அறுவை சிகிச்சையின் உள்ளடக்கம்

உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் இந்த நடைமுறையை கீஹோல் அறுவை சிகிச்சையைப் பயன்படுத்தி செய்கிறார். இதன் பொருள் அவர்கள் தோள்பட்டைக்கு மேல் இரண்டு அல்லது

மூன்று சிறிய வெட்டுக்களை உருவாக்குகிறார்கள், ஒவ்வொன்றும் சுமார் 1 சென்டிமீட்டர் நீளம் கொண்டவை. இந்த சிறிய வெட்டுக்களின் மூலம், உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் ஒரு சிறிய கேமராவையும் சிறப்பு கருவிகளையும் செருகுகிறார். கேமரா ஒரு திரைக்கு தெளிவான படங்களை அனுப்புகிறது, இது உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் ஒரு பெரிய வெட்டு செய்யாமல் மூட்டுக்குள் பார்க்க அனுமதிக்கிறது.

உங்கள் தோள்பட்டைக்குள், உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் உங்கள் வலி அல்லது நிலையற்ற தன்மையை ஏற்படுத்தும் குறிப்பிட்ட பிரச்சினையை நிவர்த்தி செய்கிறார். உதாரணமாக, நீங்கள் நிலைப்படுத்தும் அறுவை சிகிச்சையை மேற்கொண்டால், உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் தோள்பட்டை மூட்டு ஒன்றாக வைத்திருக்கும் கிழிந்த திசுவை (லாபர்ம்) சரிசெய்யலாம். உங்கள் ரோட்டேட்டர் கஃப் தண்டுவில் ஒரு கண்ணீர் இருந்தால், உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் சிதைந்த தண்டுவை மீண்டும் எலும்புக்கு சிறிய நங்கூரங்களைப் பயன்படுத்தி மீண்டும் இணைக்கிறார். இந்த நங்கூரங்கள் பழுதுபார்க்கும் சிறிய சாதனங்கள். உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் சேதமடைந்த திசு அல்லது பிற கட்டமைப்புகளுக்கு எதிராக தேய்க்கும் எலும்பு முனைகளை அகற்றலாம்.

உங்கள் அறுவை சிகிச்சை முடிந்ததும், உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் சிறிய வெட்டுக்களை மூடுகிறார். அவர்கள் பொதுவாக தங்களைத் தாங்களே கரைக்கும் தையல்களை (நைட்டுகள்) பயன்படுத்துகிறார்கள், அல்லது உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் ஒரு பின்தொடர்தல் வருகையின் போது அகற்றக்கூடிய தையல்களை எடுத்துக்கொள்கிறார். அவர்கள் குணமடையும் போது அவற்றை பாதுகாக்க வெட்டுக்களின் மீது ஒரு மலட்டு உறை வைக்கப்படுகிறது.

இந்த அணுகுமுறை பொதுவாக பாதுகாப்பானதாக கருதப்படுகிறது. மொத்தத்தில் தோள்பட்டை ஆர்த்தோஸ்கோபிக்கான முப்பது நாள் சிக்கல் விகிதம் 1.0% என்று இலக்கியம் குறிப்பிடுகிறது. 60 வயது அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட நோயாளிகளுக்கு, 30 நாள் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிந்தைய சிக்கல் விகிதம் 1.6% ஆகும். சிக்கல்கள் அரிதானவை என்றாலும், உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் ஒரு மென்மையான மீட்பை உறுதிப்படுத்த உங்களை நெருக்கமாக கண்காணிப்பார்.

அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு

இந்த அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு பெரும்பாலான நோயாளிகள் ஒரு இரவு மருத்துவமனையில் தங்கியிருப்பார்கள், இருப்பினும் சிலர் அதே நாளில் வீட்டிற்குச் செல்ல முடியும். இந்த அறுவை சிகிச்சை இரண்டு அல்லது மூன்று சிறிய வெட்டுக்கள் மற்றும் மூட்டுக்குள் ஒரு சிறிய கேமராவுடன் ஒரு ஆர்த்தோஸ்கோபிக் (கீல்ஹோல்) அணுகுமுறையைப் பயன்படுத்துகிறது. முதல் 24 மணிநேரங்களுக்கு யாராவது உங்களுடன் இருக்க வேண்டும். எந்தவொரு தோள்பட்டை அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு குறைந்தது ஆறு வாரங்களுக்கு வாகனம் ஓட்ட வேண்டாம், எந்தக் கையில் அறுவை சிகிச்சை செய்யப்பட்டது என்பதைப் பொருட்படுத்தாமல். **மேல் கால் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு வாகனம் ஓட்டுதல்** விவரங்களுக்கு.

மீட்பு

உங்கள் தோள்பட்டைக்குள் ஒரு சிறிய கேமரா மூலம் இரண்டு அல்லது மூன்று சிறிய வெட்டுக்கள் இருக்கும். இந்த சாவி துளை அணுகுமுறை உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளருக்கு உங்கள் தசைகளுக்கு குறைந்தபட்ச சேதத்துடன் சிக்கலைக் காணவும் சரிசெய்யவும் உதவுகிறது. முதல் சில நாட்களில், நீங்கள் சில வலி மற்றும் வீக்கத்தை எதிர்பார்க்கலாம். இது இயல்பானது. பனி மற்றும் மருந்துகளைப் பயன்படுத்தி இந்த அசௌகரியத்தை எவ்வாறு எளிதாக்குவது என்பது குறித்து உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் உங்களுக்கு வழிகாட்டுவார்.

இந்த அறுவை சிகிச்சைக்காக, எந்தவொரு தோள்பட்டை அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு குறைந்தது ஆறு வாரங்களுக்கு நீங்கள் வாகனம் ஓட்ட முடியாது, எந்தக் கையில் அறுவை சிகிச்சை செய்யப்பட்டது என்பதைப் பொருட்படுத்தாமல். உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் உங்களை அனுமதித்தவுடன், பொதுவாக ஆறு வார மதிப்பாய்வில் நீங்கள் வாகனம் ஓட்டலாம். **மேல் கால் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு வாகனம் ஓட்டுதல்** மேலும் விவரங்களுக்கு.

உங்கள் மீட்பு இயக்கம் மற்றும் வலிமையை மீட்டெடுக்க தினசரி பிசியோ உடற்பயிற்சிகளை உள்ளடக்கியது. நீங்கள் மென்மையான இயக்கங்களுடன் தொடங்கி, வலி அனுமதிக்கும் போது படிப்படியாக செயல்பாட்டை அதிகரிப்பீர்கள். லேசான கடினத்தன்மை பொதுவானது மற்றும் ஆக்கிரமிப்பு தலையீடு தேவையில்லை. உங்கள் பிசியோதெரபிஸ்ட் உங்களுக்கு தூங்குவதற்கான பாதுகாப்பான வழிகளை கற்பிப்பார் மற்றும் வீட்டில் தினசரி பணிகளைச் செய்வார். உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் வேறுவிதமாக அறிவுறுத்தும் வரை கனமான தூக்குதல் அல்லது மேல்நோக்கி செல்வதைத் தவிர்க்கவும்.

குணமடைதல் தனிநபர்களிடையே மாறுபடும். உங்கள் காலவரிசை மாறுபடலாம்; உங்கள் அறுவை சிகிச்சை மற்றும் பிசியோ உங்கள் முன்னேற்றம் மற்றும் குணமடைதல் ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் உங்களுக்கு வழிகாட்டும்.

என்ன தவறு நடக்கலாம்

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

நோய்த்தொற்று ஒரு அரிதான ஆபத்து. சிறிய வெட்டுக்களைச் சுற்றி அதிகரிக்கும் சிவப்பு, வெப்பம் அல்லது வீக்கம் ஏற்படுவதை நீங்கள் கவனிக்கலாம். பகுதி எதிர்பார்த்ததை விட மென்மையாகவோ அல்லது துடிப்பாகவோ இருக்கலாம். நீங்கள் காய்ச்சல் அல்லது குளிர்ச்சியை உருவாக்கலாம். இந்த அறிகுறிகளைக் கண்டால், உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளரின் அலுவலகத்தை உடனடியாக அழைக்கவும். உங்களுக்கு அவசரமாக பார்க்க வேண்டுமா என்று அவர்கள் முடிவு செய்வார்கள்.

உறைந்த தோள்பட்டை மற்றொரு சாத்தியமான பிரச்சினை. இந்த நிலை உங்கள் தோள்பட்டை இறுக்கமாகவும் இறுக்கமாகவும் உணர வைக்கிறது. உங்கள் கையை

உயர்த்தவோ அல்லது உங்கள் முதுகுக்குப் பின்னால் அடையவோ கடினமாக இருக்கலாம். வலி ஆழமாகவும் வலியுடனும் இருக்கலாம், குறிப்பாக இரவில். இந்த இறுக்கத்தை நீங்கள் உணர்ந்தால், அடுத்த மதிப்பாய்வில் அதைக் குறிப்பிடுங்கள். ஆரம்பகால இயக்க பயிற்சிகள் கடுமையானதாக மாறுவதைத் தடுக்க உதவும்.

சில நேரங்களில், தோள்பட்டை மீண்டும் நிலையற்றதாக மாறக்கூடும். இது ஒரு அறுவை சிகிச்சைக்கு உட்படுத்தப்பட்டால் இது மிகவும் பொதுவானது. நீங்கள் ஒரு கிளிக், அரைத்தல் அல்லது நழுவுதல் உணர்வை உணரலாம். மூட்டு வழிவகுப்பதைப் போல உணரலாம். இது நடந்தால், கையை கனமாகப் பயன்படுத்துவதை நிறுத்திவிட்டு உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளரைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். பழுதுபார்ப்பு சரியாக நடக்கிறதா என்பதை அவர்கள் சரிபார்க்க முடியும்.

அரிதாகவே, மூட்டுக்குள் உள்ள பட்டை விரைவாக உடைக்கப்படலாம். இது கோண்ட்ரோலிசிஸ் என்று அழைக்கப்படுகிறது. இது திடீரென, கடுமையான வலி மற்றும் இயக்கம் இழப்பை ஏற்படுத்தும். தோள்பட்டை இறுக்கமாகவும் பலவீனமாகவும் உணரலாம். வழக்கமான நடைமுறைகளுக்குப் பிறகு இந்த சிக்கல் விரைவாக ஏற்படக்கூடும் என்பதால், எந்தவொரு கூர்மையான, விளக்கப்படாத வலி அல்லது திடீரென இயக்கம் இழப்பு ஆகியவற்றை உடனடியாக உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளரிடம் தெரிவிக்கவும்.

நீங்கள் முன்பு கழுத்து அறுவை சிகிச்சை செய்திருந்தால், சிக்கல்களின் ஆபத்து அதிகமாக இருக்கும். நீங்கள் அதிக வலியை அனுபவிக்கலாம் அல்லது நீண்ட காலத்திற்கு வலிக்கு வலுவான மருந்து தேவைப்படலாம். நீங்கள் எதிர்பார்த்ததை விட விரைவாக இரண்டாவது நடைமுறை தேவைப்படலாம். உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளரிடம் கடந்த கால கழுத்து அறுவை சிகிச்சைகள் பற்றி அவர்கள் கவனமாக திட்டமிட முடியும் என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

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

எப்போது எங்களை அழைக்க வேண்டும்

உங்களுக்கு காய்ச்சல், அதிகரிக்கும் காயம் சிவப்பு, அல்லது வெளியேற்றம் இருந்தால் எங்களை அழைக்கவும். நீங்கள் திடீரென கடுமையான வலி, கன்றுக்குட்டி வீக்கம் அல்லது மூச்சுத் திணறல் ஆகியவற்றை அனுபவித்தால் அவசரநிலைக்குச் செல்லுங்கள். உணர்வு இழப்பு அல்லது உங்கள் உறுப்பை நகர்த்த முடியாமைக்கு உடனடி உதவியை நாடுங்கள். உங்கள் மீட்பு பாதையில் இருப்பதை உறுதிப்படுத்த இந்த அறிகுறிகளுக்கு அவசர மதிப்பீடு தேவை.