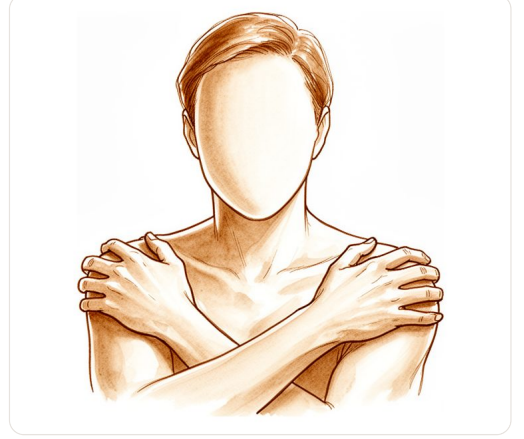


# தோள்பட்டை கிளிக்கிங், பாப்பிங் மற்றும் நிலையற்ற தன்மை



கிளிக் செய்தல், பாப் செய்தல் அல்லது தோள்பட்டை சரியும் உணர்வு ஆகியவை மதிப்பீடு செய்ய வேண்டிய நிலையற்ற தன்மையைக் குறிக்கலாம்.

Kieran Hirpara © 4.0

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

## நீங்கள் என்ன உணர்கிறீர்கள்

உங்கள் தோளில் கிளிக் செய்தல், பாப் செய்தல் அல்லது உறுதியற்ற தன்மையை நீங்கள் கவனிக்கலாம். இந்த உணர்வுகள் பெரும்பாலும் தொடர்ச்சியான முந்தைய தோள்பட்டை இடமாற்றத்துடன் சேர்ந்துள்ளன, அங்கு பந்து முன்னால் உள்ள சாக்கெட்டிலிருந்து வெளியேறுகிறது. சில சந்தர்ப்பங்களில், இது ஒரு குறிப்பிட்ட இழைக் கண்ணீருடன் சேர்ந்துள்ளது, இது க்ளெனோஹுமரல் இழை (PHAGL) காயத்தின் பின்புற இடுப்பு அவுல்ஷன் என்று அழைக்கப்படுகிறது. இந்த வகையான காயங்கள் சுமார் 6.2% வழக்குகளில் நிகழ்கின்றன. உங்கள் கையை நகர்த்தும்போது, குறிப்பாக மேல்நிலை நடவடிக்கைகளின் போது அல்லது உங்கள் முதுகுக்குப் பின்னால் அடையும்போது திடீர் மாற்றத்தை அல்லது பிடிப்பை நீங்கள் உணரலாம்.

வலி மற்றும் அசௌகரியம் பின்புற தோள்பட்டை இடப்பெயர்ச்சியால் ஏற்படலாம், அங்கு பந்து பின்னோக்கி நழுவுகிறது. இது குறைவான பொதுவானது மற்றும் சரியாக கண்டறிவது கடினம். குறிப்பாக அதிர்ச்சி அல்லது குறிப்பிட்ட இயக்கங்களுக்குப் பிறகு, தோள்பட்டையின் பின்புறத்தில் வலியை நீங்கள் அனுபவிக்கலாம். அரிதான சந்தர்ப்பங்களில், இந்த இடப்பெயர்ச்சி தோள்பட்டை கத்தி (பின்புற அக்ரோமியன் எலும்பு முறிவு) பின்புற பகுதியின் எலும்பு முறிவுடன் நிகழ்கிறது. நீங்கள் இருபுறமும் இடப்பெயர்ச்சிகளை சந்தித்திருந்தால், நீங்கள் தலைகீழ் ஹில்-சாக்ஸ் காயங்களைக்

கொண்டிருக்கலாம், அவை மூட்டுப் பந்தியில் உள்ள குழிகள். இந்த வழக்குகள் அசாதாரணமானவை மற்றும் ஒரு நல்ல மீட்புக்கு சரியான சிகிச்சையைப் பெறுவதை உறுதிப்படுத்த கவனமாக கவனம் தேவை.

அன்றாட பணிகள் சவாலானதாக மாறக்கூடும். உயர்ந்த அலமாரிகளில் உள்ள பொருட்களை அடையுதல், சட்டைக்குள் புகுத்துதல் அல்லது உங்கள் முதுகுக்குப் பின்னால் ஒரு பிராவை இணைப்பது வலி அல்லது நிலையற்ற தன்மையைத் தூண்டக்கூடும். பாதிக்கப்பட்ட பக்கத்தில் தூங்குவது கடினம், இது குறுக்கிடப்பட்ட ஓய்வுக்கு வழிவகுக்கும். செயல்பாட்டிற்குப் பிறகு, தோள்பட்டை வலி அல்லது பலவீனமாக உணரக்கூடும். உங்கள் தோள்பட்டை பல திசைகளில் அதிகமாக நகரும், ஒரு குறிப்பிட்ட பாப்பைக் காட்டிலும் பொதுவான தளர்வான தன்மையை நீங்கள் உணரக்கூடும். அறுவை சிகிச்சை அல்லது அறுவை சிகிச்சையை உள்ளடக்கிய சிறந்த பாதையைத் தீர்மானிக்க உங்கள் மருத்துவர் இந்த அறிகுறிகளை மதிப்பீடு செய்வார். ஆரம்பகால பின்புற நிலையற்ற தன்மை நிகழ்வுகளுக்கு, பல குழு மருத்துவர்கள் பருவத்தில் அறுவை சிகிச்சை அல்லாத பராமரிப்பை விரும்புகிறார்கள்.

## உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

உங்கள் தோள்பட்டை ஒரு பந்து மற்றும் சாக்கெட் கூட்டு. பந்து லேப்ரம் என்று அழைக்கப்படும் ஒரு மென்மையான திசு விளிம்பால் வரிசைப்படுத்தப்பட்ட ஒரு ஆழமற்ற சாக்கெட்டில் அமர்ந்திருக்கிறது. இந்த லேப்ரம் ஒரு ஜாஸ்கெட்டைப் போல செயல்படுகிறது, இது கூட்டு நிலையானதாக இருக்க உதவுகிறது. கூட்டு காப்ஸ்யூல் என்பது எல்லாவற்றையும் இடத்தில் வைத்திருக்க தோள்பட்டை சுற்றி மூடப்பட்டிருக்கும் திசுக்களின் சட்டை. நீங்கள் கிளிக் அல்லது பாப் அனுபவிக்கும்போது, இந்த உறுதிப்படுத்தும் கட்டமைப்புகள் சரியாக வேலை செய்யவில்லை என்று அர்த்தம்.

பல சந்தர்ப்பங்களில், லேப்ரம் துண்டுகள் அல்லது நீட்சிகள். இது ஒரு இடமாற்றத்திற்குப் பிறகு அல்லது உடைந்துபோனதிலிருந்து ஏற்படலாம். லேப்ரம் சேதமடைந்தால், பந்து எளிதாக இடத்திலிருந்து நழுவுக்கூடும். இது நிலையற்ற தன்மை அல்லது தளர்வான உணர்வை உருவாக்குகிறது. தோள்பட்டை நகரும் போது ஒரு கிளிக் கேட்கலாம், ஏனெனில் திசுக்கள் எலும்பு மீது அசாதாரண முறையில் நகர்கின்றன.

சில நேரங்களில், எலும்பு தானே வடிவத்தை மாற்றுகிறது. தோள்பட்டை வெளியேறும்போது ஹில்-சாக்ஸ் பாதிப்பு எனப்படும் தோள்பட்டை கோளத்தில் ஒரு பட்டை ஏற்படலாம். இந்த பட்டை பெரியதாக இருந்தால், அது சாக்கெட்டின் விளிம்பில் சிக்கி, தோள்பட்டை மீண்டும் வெளியேறக்கூடும். அதனால்தான் உங்கள் மருத்துவர் உங்கள் எக்ஸ்ரே மற்றும் எம்ஆர்ஐ ஸ்கேன்களை உன்னிப்பாகப் பார்க்கிறார். உங்கள் தோள்பட்டை ஏன் நிலையற்றதாக உணர்கிறது என்பதைப் புரிந்துகொள்ள இந்த எலும்பு மாற்றங்களை அவர்கள் சரிபார்க்கிறார்கள்.

சிலருக்கு, மூட்டுக் காப்ஸ்யூல் இயற்கையாகவே தளர்வானது. இது எலெர்ஸ்-டான்லோஸ் நோய்க்குறி போன்ற நிலைமைகளுடன் இணைக்கப்படலாம், அங்கு இணைப்பு திசுக்கள் அதிக நீட்டிக்கக்கூடியவை. இந்த சந்தர்ப்பங்களில், தோள்பட்டை இயல்பான வரம்பைத் தாண்டி பல திசைகளில் நகரக்கூடும். இந்த பல திசை நிலையற்ற தன்மை பெரும்பாலும்

கிளிக் செய்வதற்கும் தோள்பட்டை வெளியேறக்கூடும் என்ற உணர்விற்கும் வழிவகுக்கிறது.

உங்கள் மருத்துவர் என்ன நடக்கிறது என்பதைக் கண்டறிய ஒரு முழுமையான உடல் பரிசோதனையை நம்பியிருக்கிறார். எந்த திசுக்கள் தளர்வானவை அல்லது கிழிந்தவை என்பதை அடையாளம் காண பரிசோதனை உதவுகிறது. இமேஜிங் முடிவுகள் இதை ஆதரிக்கின்றன, ஆனால் உடல் கண்டுபிடிப்புகள் முக்கியம். உங்கள் நிலையற்ற தன்மையின் குறிப்பிட்ட காரணத்தை புரிந்துகொள்வது உங்கள் மருத்துவர் சரியான சிகிச்சையைத் தேர்வுசெய்ய உதவுகிறது. அது கிழிந்த லேப்ரம், எலும்பு குறைபாடு அல்லது தளர்வான இழைகள் என்றாலும், மூல காரணத்தை அடையாளம் காண்பது பிரச்சினையை சரிசெய்வதற்கும் கிளிக் செய்வதை நிறுத்துவதற்கும் முதல் படியாகும்.

## நாம் என்ன செய்ய முடியும்

சுய பராமரிப்பு மற்றும் உடல் சிகிச்சையுடன் தொடங்குங்கள். முதல் முறையாக பின்புற நிலையற்ற நிகழ்வுகளுக்கு, அணி மருத்துவர்கள் பருவத்தில் அறுவை சிகிச்சை அல்லாத நிர்வாகத்தை வலுவாக ஆதரிக்கிறார்கள். உங்கள் தோள்பட்டை குணமடையும் போது இந்த அணுகுமுறை உங்களை சுறுசுறுப்பாக இருக்க அனுமதிக்கிறது. உங்கள் மருத்துவர் கூடுதல் ஆதரவு நடவடிக்கையாக கிளிக் யோ டேப்பிங் பரிந்துரைக்கலாம். இந்த டேப்பிங் உங்கள் மறுவாழ்வு பயிற்சிகளின் போது மூட்டுகளை உறுதிப்படுத்த உதவுகிறது. உங்களுக்கு முன்பு தொடர்ச்சியான இடமாற்றங்கள் இருந்திருந்தால் இது மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

இந்த பழமைவாத திட்டத்திற்கு வேலை செய்ய போதுமான நேரம் கொடுங்கள். பெரும்பாலான ஆரம்ப நிகழ்வுகள் ஓய்வு, பனி மற்றும் வழிகாட்டப்பட்ட இயக்கத்துடன் மேம்படுகின்றன. உங்கள் பிசியோதெரபிஸ்ட் உங்கள் தோள்பட்டை மற்றும் கையைச் சுற்றியுள்ள தசைகளை வலுப்படுத்துவதில் கவனம் செலுத்துவார். இந்த தசைகள் உங்கள் மூட்டுக்கான இயற்கையான நிலைப்படுத்திகளாக செயல்படுகின்றன. நிலையான உடற்பயிற்சி தளர்வான அல்லது கிளிக் செய்யும் உணர்வைக் குறைக்க உதவுகிறது. நீங்கள் வலியில் இருந்தால், ஓவர்-தி-கவுண்டர் அழற்சி எதிர்ப்பு வீக்கம் மற்றும் அசௌகரியத்தை நிர்வகிக்க உதவும். இந்த மருந்துகள் அடிப்படை கட்டமைப்பு சிக்கலை சரிசெய்யாது, ஆனால் நீங்கள் குணமடையும் போது அன்றாட வாழ்க்கையை மிகவும் வசதியாக ஆக்குகின்றன.

அறிகுறிகள் தொடர்ந்தால் அல்லது மோசமடைந்தால், நிபுணரின் கருத்தைத் தேடுவதற்கான நேரம் இது. ஒரு முழுமையான மருத்துவ பரிசோதனை என்பது அறுவை சிகிச்சை தேவை என்பதை தீர்மானிப்பதில் மிக முக்கியமான காரணியாகும். உங்கள் மருத்துவர் ஹில்-சாக்ஸ் காயங்கள் போன்ற எலும்பு இழப்பு அல்லது குறிப்பிட்ட காயம் வடிவங்களின் அறிகுறிகளைத் தேடுவார். இவை எலும்பில் உள்ள சிறிய புடைப்புகள் ஆகும், அவை மீண்டும் தோள்பட்டை வெளியேறக்கூடும். உங்கள் ஸ்திரமின்மையைக் கட்டுப்படுத்த அறுவை சிகிச்சை இல்லாவிட்டால், உங்கள் மருத்துவர் அறுவை சிகிச்சை விருப்பங்களைப் பற்றி விவாதிக்கலாம். ஆர்த்ரோஸ்கோபிக் பேங்கார்ட் பழுது அல்லது திறந்த காப்சூலார் மாற்றம் போன்ற நடைமுறைகள் ஸ்திரத்தன்மையை மீட்டெடுக்க முடியும்.

குறிப்பிடத்தக்க எலும்பு இழப்பு ஏற்பட்டால், மூட்டு மேற்பரப்பை மீண்டும் உருவாக்க எலும்பு மாற்றுதல்கள் பயன்படுத்தப்படலாம். கடுமையான, இறுதி கட்ட ஸ்திரமின்மைக்கு, வலி மற்றும் செயல்பாட்டை மீட்டெடுக்க மூட்டு மாற்றுதல் அல்லது இணைப்பு விருப்பங்கள் சாத்தியமானவை. உங்கள் மருத்துவர் உங்கள் குறிப்பிட்ட

## எதிர்பார்ப்பது என்ன

உங்கள் தோளின் ஸ்திரத்தன்மை உங்கள் குறிப்பிட்ட காயத்தின் கவனமான மதிப்பீட்டைப் பொறுத்தது. நீங்கள் அறுவை சிகிச்சை தேவை என்பதை தீர்மானிப்பதில் ஒரு முழுமையான மருத்துவ பரிசோதனை மிக முக்கியமான காரணியாகும். எம்.ஆர்.ஐ போன்ற இமேஜிங் முடிவுகள் உங்கள் உடல் பரிசோதனையை விட குறைவான முக்கியமானவை. உங்கள் மருத்துவர் உங்கள் சிகிச்சை திட்டத்தை வழிநடத்த எலும்பு இழப்பு அல்லது குறிப்பிட்ட காயம் வகைகளைத் தேடுவார்.

உங்களுக்கு ஆரம்பகால பின்புற நிலையற்ற நிகழ்வு இருந்தால், குறிப்பாக நீங்கள் பருவத்தில் ஒரு தடகள வீரராக இருந்தால், அறுவை சிகிச்சை அல்லாத மேலாண்மை வலுவாக விரும்பப்படுகிறது. இந்த அணுகுமுறை பெரும்பாலும் உடனடி அறுவை சிகிச்சை இல்லாமல் செயல்பாட்டிற்கு திரும்ப உங்களை அனுமதிக்கிறது. தொடர்ச்சியான இடமாற்றங்களுக்கு, கிளீசியோ டேப்பிங் போன்ற பழமைவாத நடவடிக்கைகள் உங்கள் மறுவாழ்வை ஆதரிக்கலாம். உங்கள் திசுக்கள் குணமடையும் போது இந்த கருவிகள் மூட்டுகளை உறுதிப்படுத்த உதவுகின்றன.

தோள்பட்டை நிலையற்றதாக இருக்கும்போது அல்லது குறிப்பிடத்தக்க எலும்பு இழப்பு இருக்கும்போது அறுவை சிகிச்சை அவசியமாகிறது. நிலையற்ற தன்மையின் வகையைப் பொறுத்து முடிவுகள் மாறுபடும். முந்தைய நிலையற்ற தன்மைக்கு, குறிப்பிட்ட எலும்பு பாதிப்புகள் இருந்தால் தனிமைப்படுத்தப்பட்ட பழுதுபார்ப்புகளுக்கு அதிக மறுபரிசீலனை விகிதங்கள் இருக்கலாம். இந்த சந்தர்ப்பங்களில், கூடுதல் எலும்பு விரிவாக்கம் அல்லது வெவ்வேறு அறுவை சிகிச்சை நுட்பங்கள் நீண்ட கால நிலைத்தன்மையை உறுதிப்படுத்த தேவைப்படலாம். பின்புற நிலையற்ற தன்மைக்கு, உள்ளூர் எலும்புத் தொகுதிகளைப் பயன்படுத்தும் நடைமுறைகள் பெரும்பாலும் நல்ல நிலைப்படுத்தலை வழங்குகின்றன, குறிப்பாக முந்தைய அறுவை சிகிச்சை இல்லாமல் அதிர்ச்சிகரமான சந்தர்ப்பங்களில்.

குணமடைதல் என்பது ஒரு படிப்படியான செயல்முறையாகும். ஆரம்பத்தில் உங்கள் தோள்பட்டை இறுக்கமாகவும் பலவீனமாகவும் இருக்கும் என்று எதிர்பார்க்கலாம். வாரங்கள் முதல் மாதங்கள் வரை, உடல் சிகிச்சை வலிமை மற்றும் இயக்கம் வரம்பை மீட்டெடுக்க உதவும். தொடர்பு விளையாட்டு வீரர்களுக்கு திறந்த மற்றும் ஆர்த்ரோஸ்கோபிக் அணுகுமுறைகளுக்கு இடையில் மீண்டும் விளையாடுவதற்கான விகிதங்கள் பொதுவாக ஒத்தவை. இருப்பினும், சில நோயாளிகள் நீடித்த அறிகுறிகள் அல்லது அதிருப்தியை அனுபவிக்கலாம். வயது, லேப்ரல் காயம் வகை மற்றும் காயம் இருப்பிடம் ஆகியவை நீண்ட காலத்திற்குள் மீண்டும் நிகழும் என்று கணிப்பதில் முக்கிய காரணிகளாகும்.

கடுமையான, இறுதி கட்ட வழக்குகளில் மூட்டு விரிவாக சேதமடைந்தால், தோள்பட்டை முழுமையான மாற்று அல்லது மூட்டு இணைவு போன்ற விருப்பங்கள் பரிசீலிக்கப்படலாம். மற்ற சிகிச்சைகள் தோல்வியுற்றால் வலியைக் குறைப்பதற்கும் செயல்பாட்டை

மீட்டெடுப்பதற்கும் இவை சாத்தியமான பாதைகள். உங்கள் மருத்துவர் உங்கள் உடற்கூறியல் மற்றும் குறிக் கோள்களுக்கு ஏற்ப திட்டத்தை வடிவமைப்பார். உங்கள் எதிர்பார்ப்புகளைப் பற்றி நேர்மையான தொடர்பு ஒரு வெற்றிகரமான முடிவை உறுதிப்படுத்த உதவுகிறது.

## யாரையாவது எப்போது பார்க்க வேண்டும்

நீங்கள் தொடர்ந்து வலியை அனுபவித்தால் ஒரு நிபுணர் மதிப்பாய்வைக் கேளுங்கள். நீங்கள் பலவீனம், நிலையற்ற தன்மை அல்லது உங்கள் தோள்பட்டை பூட்டப்பட்டால் அல்லது வழியைக் கொடுத்தால் கவனிப்பை நாடுங்கள். உங்கள் தூக்கம் அல்லது வேலைக்கு இடையூறு விளைவிக்கும் அறிகுறிகளும் கவனத்தை ஈர்க்கின்றன. இந்த பிரச்சினைகள் திடீரென்று மோசமடைந்தால் உங்கள் GP ஐப் பார்க்கவும். உங்கள் மருத்துவர் முன்னோக்கி சிறந்த பாதையை தீர்மானிக்க ஒரு முழுமையான மருத்துவ பரிசோதனையை மேற்கொள்வார். அறுவை சிகிச்சை தேவை என்பதை தீர்மானிப்பதில் இந்த பரிசோதனை மிக முக்கியமான காரணியாகும். உங்கள் அன்றாட வாழ்க்கையை பாதித்தால் அறிகுறிகள் தானாகவே தீர்க்கப்படும் வரை காத்திருக்க வேண்டாம்.