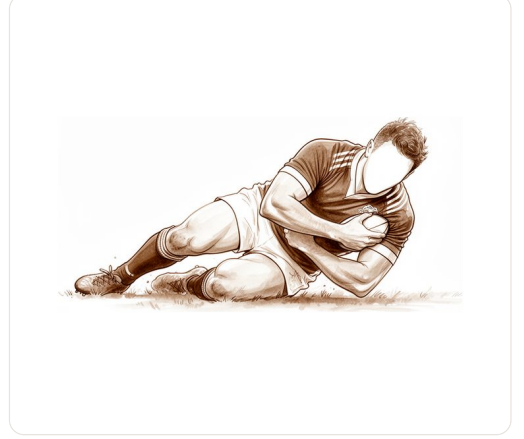


# தோள்பட்டை நிலையற்ற தன்மை

லாப்ரம் என்பது ஒரு மென்மையான தண்டுவிட விளிம்பாகும், இது ஆழமற்ற தோள்பட்டை சாக்கெட்டை ஆழமாக்குகிறது. இது துண்டுகள் அடிக்கடி ஒரு இடமாற்றத்தின் போது மூட்டு அதன் முக்கிய கட்டுப்பாட்டை இழந்து நிலையற்றதாக உணரத் தொடங்குகிறது.

Kieran Hirpara © ① ④ 4.0



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

## நீங்கள் என்ன உணர்கிறீர்கள்

உங்கள் தோளின் முன் அல்லது பின்புறத்தில் வலியை நீங்கள் உணரலாம். இந்த வலி பெரும்பாலும் மூட்டுக்குள் பெரிய திசு சேதத்தை சமிக்ஞை செய்கிறது. சில இயக்கங்கள் கூர்மையான அசௌகரியத்தைத் தூண்டுவதை நீங்கள் கவனிக்கலாம். உங்கள் முதுகுக்குப் பின்னால் ஒரு பிராவைப் பிணைப்பது கடினம். உங்கள் சட்டைக்குள் நுழைவது கூட வலியை ஏற்படுத்தக்கூடும். தோள்பட்டை நிலையற்றதாக இருக்கும்போது இந்த தினசரி பணிகள் சவாலாகின்றன.

உங்கள் அறிகுறிகள் இரவில் எரியக்கூடும். நீங்கள் ஒரு வலி தோள்பட்டைடன் எழுந்திருக்கலாம். வலி பெரும்பாலும் செயல்பாட்டிற்குப் பிறகு மோசமடைகிறது. நீங்கள் காலையில் முதலில் எழுந்திருக்கும்போது இதுவும் இருக்கலாம். பாதிக்கப்பட்ட பக்கத்தில் தூங்குவது குறிப்பாக சங்கடமாக இருக்கலாம். நீங்கள் தளர்வான அல்லது நிலையற்ற தன்மையை உணரலாம். இருப்பினும், தோள்பட்டை தளர்வானது எப்போதும் ஏதோ தவறு என்று அர்த்தமல்ல. இது உண்மையான நிலையற்ற தன்மையிலிருந்து வேறுபடுத்தப்பட வேண்டும்.

சில சந்தர்ப்பங்களில், முழுமையான இடப்பெயர்ச்சி இல்லாமல் இயக்கத்தின் போது உங்களுக்கு தெளிவற்ற வலி ஏற்படலாம். இது மைக்ரோ நிலையற்ற தன்மை என்று அழைக்கப்படுகிறது. இது இளம் நோயாளிகளுக்கு பொதுவானது. தோள்பட்டை இடத்திலிருந்து நழுவுவதை நீங்கள் உணரக்கூடாது. அதற்கு பதிலாக, நீங்கள் வலி அல்லது ஒரு தெளிவற்ற உணர்வை உணர்கிறீர்கள். இந்த நிலையை கண்டறிவது கடினம். இது

போன்ற உணர்வை ஏற்படுத்தும் எக்ஸ்ட்ரா-இணைப்பு அறிகுறிகளையும் நீங்கள் அனுபவிக்கலாம். இது சிறிய தோள்பட்டை நிலையற்ற தன்மை என்று அழைக்கப்படுகிறது.

நீங்கள் மீண்டும் மீண்டும் முதுகெலும்பு நிலையற்ற தன்மை இருந்தால், நோயறிதல் கடினமாக இருக்கலாம். வலி ஆழமாகவும், துல்லியமாக அடையாளம் காணவும் கடினமாக இருக்கலாம். நீங்கள் குறிப்பிட்ட மேல்நிலை இயக்கங்களுடன் போராடலாம். சவால்கள் இருந்தபோதிலும், நவீன சிகிச்சைகள் உதவக்கூடும். உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் உங்கள் பராமரிப்புக்கு வழிகாட்ட குறிப்பிட்ட அறிகுறிகளைத் தேடுவார். உங்கள் அறுவை சிகிச்சை விருப்பங்களை தீர்மானிக்க எலும்பு இழப்பின் சரியான மதிப்பீடு முக்கியமானது. இது உங்கள் மீட்புக்கான சிறந்த முடிவை உறுதிப்படுத்த உதவுகிறது.

## உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

உங்கள் தோள்பட்டை என்பது பரந்த இயக்கத்திற்காக வடிவமைக்கப்பட்ட ஒரு பந்து மற்றும் சாக்கெட் கூட்டு ஆகும். கூட்டு காப்ச்யூல் என்று அழைக்கப்படும் மென்மையான திசு ஸ்லீவ் மூலம் வரிசைப்படுத்தப்பட்ட ஒரு ஆழமற்ற சாக்கெட்டில் பந்து அமர்ந்திருக்கிறது. இந்த காப்ச்யூல் ஒரு ஜாஸ்கெட் போல செயல்படுகிறது, நீங்கள் நகரும் போது கூட்டு நிலையானது. தோள்பட்டை நிலையற்ற நிலையில், இந்த உறுதிப்படுத்தும் அமைப்பு நீட்டப்பட்டு, கிழிந்து, அல்லது தளர்வானது. பந்து ஓரளவு இடத்திலிருந்து (சப்ளக்ஸேஷன்) அல்லது முற்றிலும் வெளியேறலாம் (விலகல்). இந்த இயந்திர செயலிழப்பு பந்து அசாதாரணமாக நகர அனுமதிக்கிறது, இது நீங்கள் உணரும் வலி மற்றும் பிடிப்பு உணர்வுகளை ஏற்படுத்துகிறது.

இந்த பிரச்சனை பெரும்பாலும் கூட்டு ஒன்றாக வைத்திருக்கும் குறிப்பிட்ட திசுக்களை உள்ளடக்கியது. லேப்ரம் என்பது சாக்கெட்டை ஆழமாக்குகிறது. அது கிழிந்தால், முத்திரை உடைகிறது. ரோட்டேட்டர் கஃப் தசைகள் மற்றும் இடுப்புகளும் பந்தை மையமாக வைத்திருப்பதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன. இந்த இடுப்புகளில், குறிப்பாக அண்டர்ஸ்காப்புலரிஸில் உள்ள கண்ணீர், உங்கள் தோள்பட்டை சுமை கீழ் எவ்வாறு நகர்கிறது என்பதை கணிசமாக மாற்றும். உங்கள் தோள்பட்டை எலும்புகள் எவ்வாறு நகர்கின்றன என்பதில் சிறிய மாற்றங்கள் கூட இந்த திசுக்களில் அதிகரித்த அழுத்தத்திற்கு வழிவகுக்கும். காலப்போக்கில், இந்த அசாதாரண இயக்கம் மேலும் களைப்பு மற்றும் கண்ணீரை ஏற்படுத்தும்.

உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் இந்த மாற்றங்களை மதிப்பீடு செய்து சிறந்த பாதையைத் தீர்மானிக்கிறார். ஆர்த்ரோஸ்கோபி (கீல்ஹோல் அறுவை சிகிச்சை) போன்ற நவீன நுட்பங்கள், இந்த மென்மையான திசுக்களை துல்லியமாக சரிசெய்ய அனுமதிக்கின்றன. சில நோயாளிகளுக்கு, குறிப்பாக குறிப்பிடத்தக்க எலும்பு இழப்பு அல்லது தொடர்ச்சியான இடமாற்றங்கள் உள்ளவர்களுக்கு, லேட்டர்ஜெட் போன்ற ஒரு நடைமுறை பரிந்துரைக்கப்படலாம். இந்த அறுவை சிகிச்சை சாக்கெட்டை மீண்டும் உருவாக்க ஒரு சிறிய எலும்பு துண்டு பயன்படுத்துகிறது, இது எதிர்கால நிலையற்ற தன்மைக்கு எதிராக நீடித்த பாதுகாப்பை வழங்குகிறது. அறுவை சிகிச்சை மூட்டு நிலையானதாக இருக்கும்போது, அது காயமடையாத தோளின் சரியான இயக்க தரத்தை முழுமையாக மீட்டெடுக்காது.

# நாம் என்ன செய்ய முடியும்

உங்கள் பயணம் சுய மேலாண்மை மற்றும் பிசியோதெரபி மூலம் தொடங்குகிறது. இந்த அணுகுமுறை பெரும்பாலும் முதல் படியாகும், குறிப்பாக உங்கள் தோள்பட்டை மீண்டும் வெளியேறுவதற்கான ஆபத்து குறைவாக இருந்தால். அறுவை சிகிச்சையைத் தவிர்க்க விரும்பினால் அல்லது உங்கள் மருத்துவ பரிசோதனை ஒரு அறுவை சிகிச்சை இல்லாமல் நிலையான முடிவைக் குறிப்பிடுகிறது என்றால் உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் இந்த பாதையை பரிந்துரைக்கலாம். பிசியோதெரபி உங்கள் தோள்பட்டைச் சுற்றியுள்ள தசைகளை ஸ்திரத்தன்மையையும் செயல்பாட்டையும் மேம்படுத்த வலுப்படுத்துவதில் கவனம் செலுத்துகிறது. மூட்டுக் கட்டுப்பாட்டை மீட்டெடுக்க உதவும் பயிற்சிகளில் நீங்கள் பணியாற்றுவீர்கள். இந்த கன்சர்வேடிவ் பராமரிப்பு வலியைக் குறைப்பதற்கும் எதிர்கால இடமாற்றங்களைத் தடுப்பதற்கும் நோக்கமாக உள்ளது. இருப்பினும், அறுவை சிகிச்சை அல்லாத சிகிச்சை வேலை அல்லது விளையாட்டுகளிலிருந்து விலகிச் செல்வதால் கணிசமான சமூக செலவுகளைச் செய்யக்கூடும் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். பின்புற தோள் பிரச்சினைகள் போன்ற சில வகையான ஸ்திரம

வலி நீடித்தால், நீங்கள் குணமடையும் போது மருத்துவ மேலாண்மை உங்களை சுறுசுறுப்பாக வைத்திருக்க உதவும். உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் வலி மருந்துகள் அல்லது அழற்சி எதிர்ப்பு மருந்துகளை பரிந்துரைக்கலாம். இந்த மருந்துகள் அடிப்படை கட்டமைப்பு சிக்கலை சரிசெய்யாது, ஆனால் அவை அன்றாட நடவடிக்கைகள் மற்றும் சிகிச்சையை மிகவும் வசதியாக செய்யலாம். சில சந்தர்ப்பங்களில், ஊசிகள் மூட்டுகளில் அழற்சியைக் குறைக்க பரிசீலிக்கப்படலாம். கார்டிசோன் அல்லது ஹைலூரோனிக் அமிலம் போன்ற குறிப்பிட்ட ஊசி வகைகள் சில நேரங்களில் பரந்த எலும்பியல் பராமரிப்பில் பயன்படுத்தப்படுகின்றன என்றாலும், தோள் நிலையற்ற தன்மைக்கான சான்றுகள் கன்சர்வேடிவ் பராமரிப்பு வேலை செய்கிறதா என்பதில் பெரிதும் கவனம் செலுத்துகின்றன. இங்கே குறிக்கோள் அறிகுறி நிவாரணம், கட்டமைப்பு பழுது அல்ல. உங்கள் குறிப்பிட்ட வழக்கிற்கு ஏற்றது என்ன என்பதை உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளருடன் விவாதிக்க வேண்டும், ஏனெனில் முதன்மை கவனம் வலியை மறைப்பதை விட இயக்கம் மற்றும் வலி

தற்காப்பு பராமரிப்பு அதன் வரம்பை எட்டியபோது அல்லது மீண்டும் ஏற்படும் அபாயம் இருந்தால் அறுவை சிகிச்சை பரிசீலிக்கப்படுகிறது. இது முதன்முதலில் முன் தோள்பட்டை இடமாற்றம் கொண்ட 40 வயதிற்குட்பட்ட இளம் பருவத்தினர் மற்றும் இளம் பெரியவர்களுக்கு குறிப்பாக பொருந்தும், அங்கு அறுவை சிகிச்சை தொடர்ச்சியான நிலையற்ற தன்மையைத் தடுப்பதில் தற்காப்பு விருப்பங்களை விட மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும். உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் உங்களை முழுமையாக மதிப்பீடு செய்வார், ஏனெனில் ஒரு மருத்துவ பரிசோதனை என்பது உங்களுக்கு அறுவை சிகிச்சை சரியானதா என்பதை தீர்மானிப்பதில் மிக முக்கியமான காரணியாகும். எம்ஆர்ஐ அல்லது சிடி ஸ்கேன் போன்ற படங்கள் எலும்பு இழப்பு மற்றும் மென்மையான திசு சேதத்தை மதிப்பீடு செய்ய உதவுகின்றன. சிகிச்சை இருந்தபோதிலும் உங்கள் தோள்பட்டை தொடர்ந்து நழுவினால், அல்லது உங்களுக்கு குறிப்பிடத்தக்க எலும்பு இழப்பு இருந்தால், அறுவை சிகிச்சை உறுதிப்படுத்தல் பரிந்துரைக்கப்படலாம். இயக்க இழப்பைக் குறைக்கும் அதே வேளையில் மூட்டு ஸ்திரத்தன்மையை மீட்ட இந்த நடவடிக்கை நோக்கமாக

## எதிர்பார்ப்பது என்ன

உங்கள் தோள்பட்டை நிலையற்ற தன்மை ஒரு குறிப்பிட்ட காயத்தால் ஏற்படுகிறதா அல்லது தெளிவான தூண்டுதல் இல்லாமல் உருவாகிறதா என்பதை உங்கள் முன்னோக்கு பெரிதும் சார்ந்துள்ளது. உங்களுக்கு முதல் முறையாக அதிர்ச்சிகரமான இடமாற்றம் ஏற்பட்டிருந்தால், அது மீண்டும் நிகழும் ஆபத்து குறிப்பிடத்தக்கது. 40 வயதிற்குட்பட்ட நோயாளிகளில், சுமார் மூன்றில் ஒரு பங்கு நோயாளிகள் தங்கள் ஆரம்ப மருத்துவரின் வருகைக்குப் பிறகு மீண்டும் நிலையற்ற தன்மையை அனுபவிக்கிறார்கள். சிகிச்சை இல்லாமல், அறுவை சிகிச்சை 10 வருட காலப்பகுதியில் அறுவை சிகிச்சை அல்லாத பராமரிப்புடன் ஒப்பிடும்போது இந்த மறுபரிசீலனை விகிதங்களைக் குறைக்கும்.

முந்தைய தோள்பட்டை நிலையற்ற தன்மைக்கான அறுவை சிகிச்சைக்கு உட்பட்டால், நீங்கள் அதிக ஆபத்து என்று கருதப்பட்டாலும், நிலைத்தன்மையிலும் செயல்பாட்டிலும் நீண்டகால நன்மையை எதிர்பார்க்கலாம். இருப்பினும், முடிவுகள் மாறுபடும். சில தொடர்களில், முதன்மை ஆர்த்ரோஸ்கோபிக் பழுதுபார்ப்புக்குப் பிறகு மீண்டும் ஏற்படும் நிலையற்ற தன்மை நடுத்தர கால பின்தொடர்தலில் 30% ஆகும். மற்ற ஆய்வுகள் சில நுட்பங்களுடன் எட்டு ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு 18% போன்ற குறைந்த மறுபயன்பாட்டு விகிதங்களைக் காட்டுகின்றன. பின்புற தோள்பட்டை நிலையற்ற தன்மைக்கு, நவீன ஆர்த்ரோஸ்கோபிக் மேலாண்மை நம்பகமான மற்றும் நீடித்த மீட்பை வழங்குகிறது, புதிதாக உருவாகும் தரவு தொடர்ச்சியான தடகள பங்கேற்பு மற்றும் தொடர்ச்சியான தடகள பங்கேற்பு ஆகியவற்றிலிருந்து நீடித்த பாதுகாப்பைக் காட்டுகிறது.

உங்களுக்கு கடுமையான எலும்பு இழப்பு அல்லது சிக்கலான புனரமைப்பு தேவைப்படும் தொடர்ச்சியான நிலையற்ற தன்மை இருந்தால், உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் உங்களை ஒரு உயர் தொகுதி நிபுணரிடம் அனுப்பலாம். லேடார்ஜெட் பழுதுபோக்கு போன்ற நடைமுறைகள் நீடித்ததாகத் தோன்றும் நீண்டகால நன்மைகளைக் கொண்டுள்ளன. இந்த பழுதுபார்ப்புக்கு 33 முதல் 35 ஆண்டுகளுக்குப் பிறகும், மூட்டு சீரழிவு அறுவை சிகிச்சையை விட தோள்பட்டை இடமாற்றத்தின் இயற்கையான வரலாற்றைப் பின்பற்றுகிறது. நிலையற்ற தன்மை காரணமாக தோள்பட்டைக்கு முன்னர் மொத்த மாற்று தேவைப்படுபவர்களுக்கு, செயல்பாடு பெரும்பாலும் அறுவை சிகிச்சைக்கு முந்தைய மதிப்புகளுடன் ஒப்பிடும்போது தொடர்ந்து மேம்படுகிறது.

பல நோயாளிகள் நிலையான தோள்களை அடைந்து செயல்பாட்டிற்குத் திரும்புகையில், சிலருக்கு நீடித்த அறிகுறிகள் ஏற்படலாம் அல்லது கூடுதல் தலையீடு தேவைப்படலாம். மீட்பு மற்றும் சாத்தியமான சிக்கல்களின் முழுப் படத்தைப் புரிந்துகொள்வதற்கு நீண்ட கால தரவு இன்றியமையாததாக உள்ளது.

## யாரையாவது எப்போது பார்க்க வேண்டும்

உங்கள் தோள்பட்டை வலி நீடித்திருந்தால், ஓய்வெடுப்பதன் மூலம் மேம்படவில்லை என்றால் உங்கள் GP ஐ அணுகவும். நீங்கள் பலவீனம், நிலையற்ற தன்மை அல்லது உங்கள் தோள்பட்டை பூட்டுகள் அல்லது வழிகளை உணர்ந்தால் ஒரு நிபுணர் மதிப்பாய்வைக் கேளுங்கள். இந்த அறிகுறிகள் உங்கள் தூக்கம் அல்லது வேலையில் தலையிடக்கூடும்.

உங்கள் நிலை திடீரென மோசமடைந்தால் கவனிப்பை நாடுங்கள். உங்களுக்கு அறுவை சிகிச்சை தேவை என்பதை தீர்மானிப்பதில் ஒரு முழுமையான மருத்துவ பரிசோதனை மிக முக்கியமான காரணியாகும். எலும்பு இழப்புக்கான சரியான மதிப்பீடு அறுவை சிகிச்சை அறிகுறிகளைத் தீர்மானிக்க உதவுகிறது. உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் உங்கள் சிகிச்சைத் திட்டத்தை வழிநடத்தவும், உங்கள் கணிப்பை மேம்படுத்தவும் இந்த தகவலைப் பயன்படுத்துவார்.