

SLAP மற்றும் பிசிப்ஸ் நோயியல்

SLAP மற்றும் பைசெப்ஸ்-ஆங்கர் பிரச்சினைகள் பெரும்பாலும் தலைக்கு மேலே வீசுதல் மற்றும் பிற தலைக்கு மேலே செயல்பாடுகளின் போது ஆழமான தோள்பட்டை வலியை ஏற்படுத்துகின்றன.

Kieran Hirpara © 4.0



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

நீங்கள் என்ன உணர்கிறீர்கள்

உங்கள் தோள்பட்டைக்கு முன்னால் வலியை நீங்கள் உணரலாம். இந்த வலி பெரும்பாலும் மூட்டுக்குள் ஆழமாக அமர்ந்திருக்கும். இது உங்கள் மேல் காலை கீழே செல்லலாம். பலர் அதை இயக்கத்துடன் கூர்மையாக மாறும் ஒரு மந்தமான வலி என்று விவரிக்கிறார்கள். உங்கள் கையை உங்கள் தலையின் மேல் உயர்த்தும்போது வலி மோசமடைவதை நீங்கள் கவனிக்கலாம். உயர்ந்த அலமாரிகளில் உள்ள பொருட்களை அடைவது கடினம். ஒரு பந்தை வீசுவது அல்லது ரேக்கெட் விளையாட்டுகளை விளையாடுவது கூர்மையான அச com கரியத்தைத் தூண்டக்கூடும்.

உங்கள் தோள்பட்டை நிலையற்றதாக உணரலாம் அல்லது அது வழிவகுக்கக்கூடும். சில நோயாளிகள் ஒரு பிடிப்பு அல்லது பூட்டுதல் உணர்வைப் பற்றி அறிக்கை செய்கிறார்கள். கிழிந்த திசு மூட்டுக்குள் சிக்கும்போது இது நிகழ்கிறது. உங்கள் கையை நகர்த்தும்போது ஒரு கிளிக் அல்லது பப்லிங் ஒலியை நீங்கள் கேட்கலாம். இந்த அறிகுறிகள் பெரும்பாலும் மற்ற தோள்பட்டை சிக்கல்களைப் பிரதிபலிக்கின்றன. உங்கள் வலி சுழற்சி மஞ்சத்தின் அழற்சி அல்லது பொதுவான நிலையற்ற தன்மையைப் போல உணரலாம். குறிப்பாக காலையில் கடினத்தன்மையை உணரவது பொதுவானது.

இரண்டு கைகளையும் பயன்படுத்த வேண்டியிருக்கும்போது அன்றாட பணிகள் சவாலானதாகின்றன. ஒரு பிராவைப் பிடிக்க உங்கள் முதுகுக்குப் பின்னால் அடைவது வேதனையாக இருக்கலாம். சட்டைக்குள் நுழைவதற்கு சங்கடமான திருப்பம் தேவைப்படுகிறது, இது கண்ணீரை மோசமாக்குகிறது. பாதிக்கப்பட்ட பக்கத்தில் தூங்குவது

பெரும்பாலும் அழுத்தம் மற்றும் வலி காரணமாக சாத்தியமற்றது. அசைவு கரியத்தின் காரணமாக நீங்கள் அடிக்கடி எழுந்திருக்கலாம்.

வலி பொதுவாக செயல்பாட்டிற்குப் பிறகு வெடிக்கிறது. இது மாலை வரை நீடிக்கும் அல்லது இரவில் உங்களை விழித்திருக்கச் செய்யலாம். ஓய்வு பொதுவாக உடனடி கூர்மையான வலியைக் குறைக்க உதவுகிறது, ஆனால் உறுதியற்ற தன்மை செயலற்ற தன்மையுடன் திரும்பும். உங்கள் கையைப் பாதுகாக்கப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்ப்பதை நீங்கள் காணலாம். இது காலப்போக்கில் பலவீனத்திற்கு வழிவகுக்கும்.

உடல் பரிசோதனை சோதனைகள் மட்டுமே இந்த நோயறிதலை உறுதிப்படுத்த முடியாது என்பதை அறிந்து கொள்வது முக்கியம். உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் உங்கள் வரலாறு மற்றும் இமேஜிங் ஆகியவற்றைப் பார்த்து, நீங்கள் என்ன உணர்கிறீர்கள் என்பதைப் புரிந்துகொள்வார். உங்கள் பைசெப்ஸ் தண்டுகளில் கால்சியேஷன் இருந்தால், அது இந்த கண்ணீருடன் தொடர்புடையதாக இருக்கலாம். உங்கள் குறிப்பிட்ட அறிகுறிகளைப் புரிந்துகொள்வது உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளருக்கு உங்களுக்கான சரியான பாதையைத் தேர்வுசெய்ய உதவுகிறது. உங்களுக்கு பழுதுபார்ப்பு அல்லது டெனோடெசிஸ் (தண்டு இடமாற்றம்) தேவைப்பட்டாலும், இந்த வலியைக் குறைத்து செயல்பாட்டை மீட்டெடுப்பதே குறிக்கோள்.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

உங்கள் தோள்பட்டை ஒரு பந்து மற்றும் சாக்கெட் கூட்டு. சாக்கெட் லேப்ரம் என்று அழைக்கப்படும் தண்டுவட வளையத்துடன் வரிசையாக உள்ளது. இந்த வளையத்தை ஒரு gasket அல்லது shock absorber என்று நினைத்துப் பாருங்கள். இது பந்தை மையமாகவும் நிலையானதாகவும் வைத்திருக்கிறது. பைசெப்ஸ் தண்டு இந்த வளையத்தின் மேல் இணைக்கப்பட்டுள்ளது. இது உங்கள் கையை உயர்த்த உதவும் ஒரு கயிறு போல செயல்படுகிறது.

ஒரு SLAP கண்ணீர் இந்த இணைப்பு இழுத்து அல்லது கிழிந்தது என்று அர்த்தம். SLAP என்ற சொல் Superior Labrum முந்தைய பின்புறம் என்று குறிக்கிறது. இது கண்ணீரின் இருப்பிடம் மற்றும் திசையை விவரிக்கிறது. இது சாக்கெட்டின் மேற்புறத்தில் நிகழ்கிறது.

இந்த காயம் பலவிதமான பிரச்சினைகளைப் போல உணரலாம். இது பெரும்பாலும் மோதல் அல்லது சுழற்சி கட்டி சிக்கல்களைப் பிரதிபலிக்கிறது. இது தோள்பட்டை நிலையற்ற தன்மையைப் போலவும் உணரலாம். இது நோயறிதலைக் கடினமாக்குகிறது. சில நேரங்களில், உங்கள் அறிகுறிகளைப் பார்ப்பதன் மூலம் சரியாக என்ன தவறு என்று சொல்வது கடினம்.

இந்த கண்ணீர் நிகழும்போது, உங்கள் தோள்பட்டை இயந்திரம் மாறுகிறது. பந்து சாக்கெட்டில் அதிகமாக சரியக்கூடும். இந்த கூடுதல் இயக்கம் இருமுடி தண்டு மீது அதிக அழுத்தத்தை செலுத்துகிறது. இது மூட்டுக்குள் அழுத்தத்தை அதிகரிக்கிறது. காலப்போக்கில், இந்த கூடுதல் சுமை மூட்டு மேற்பரப்புகளை அணியக்கூடும்.

உங்கள் உடல் இந்த நிலையற்ற தன்மையை சமாளிக்க முயற்சிக்கிறது. உங்கள் தசைகள் வழக்கத்தை விட வித்தியாசமான நேரங்களில் செயல்படக்கூடும். உதாரணமாக, செராடஸ் அன்டிரியர் என்று அழைக்கப்படும் ஒரு தசை முன்கூட்டியே செயல்படக்கூடும். இது உங்கள் தோள்பட்டை மற்றும் மூட்டுகளை உறுதிப்படுத்தும் ஒரு பாதுகாப்பு மூலோபாயமாக இருக்கலாம். இருப்பினும், நேரத்தின் இந்த மாற்றம் சங்கடமாகவோ அல்லது பலவீனமாகவோ உணரலாம்.

இந்த மாற்றங்கள் உங்கள் வலி மற்றும் வரையறுக்கப்பட்ட இயக்கத்தை விளக்குகின்றன. கண்ணீர் மூட்டுவின் மென்மையான சறுக்கலை சீர்குலைக்கிறது. இயக்கத்தின் போது பைசெப்ஸ் தசை இழை இழுக்கப்படுகிறது அல்லது பதற்றமடைகிறது. இது கூர்மையான வலியை ஏற்படுத்துகிறது, குறிப்பாக தூக்கும்போது அல்லது மேல்நோக்கி அடையும்போது. இது ஒரு பிடிக்கும் உணர்வையும் ஏற்படுத்தக்கூடும்.

இதைப் புரிந்துகொள்வது உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் சரியான சிகிச்சையைத் தேர்வுசெய்ய உதவுகிறது. சில நோயாளிகளுக்கு, லேபரத்தை சரிசெய்வது சிறந்தது. மற்றவர்களுக்கு, பைசெப்ஸ் தசை இணைப்பு (டெனோடெசிஸ்) நகர்த்துவது சிறப்பாக செயல்படுகிறது. இந்த முடிவு உங்கள் வயது, செயல்பாட்டு நிலை மற்றும் குறிப்பிட்ட கண்ணீர் வகையைப் பொறுத்தது. உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் நிலைத்தன்மையை மீட்டெடுக்கும் மற்றும் வலியைக் குறைக்கும் விருப்பத்திற்கு உங்களை வழிநடத்துவார்.

நாம் என்ன செய்ய முடியும்

உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் முதலில் பொருத்தமான சிகிச்சை முறையுடன் அறுவை சிகிச்சையற்ற சிகிச்சையை பரிந்துரைப்பார். இந்த அணுகுமுறை அறிகுறிகள் கொண்ட SLAP காயம் உள்ள நடுத்தர வயது நோயாளிகளுக்கு திருப்திகரமான மருத்துவ முடிவுகளை வழங்குகிறது. அறுவை சிகிச்சையை பரிந்துரைப்பதற்கு முன்பு இந்த படிநிலையை நீங்கள் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும். நோக்கம் நோக்கம் சார்ந்த பயிற்சிகள் மூலம் வலியைக் குறைத்து இயக்கத்தை மீட்டெடுப்பதாகும். உங்கள் குறிப்பிட்ட அறிகுறிகள் மற்றும் முந்தைய சிகிச்சைகளின் அடிப்படையில், ஒரு மருத்துவ கணிப்பு மாதிரி இந்த நிர்வாகத்தின் தோல்வியை மிதமான துல்லியத்துடன் கணிக்க உதவும். இருப்பினும், மருத்துவ மதிப்பீட்டு சோதனைகளின் அடிப்படையில் மட்டுமே அறுவை சிகிச்சை செய்ய முடிவு செய்யக்கூடாது. உங்கள் வலி நிலைகள், மேல்நிலை செயல்பாட்டு நிலை மற்றும் முந்தைய அறுவை சிகிச்சைக்கு நீங்கள் எவ்வாறு பதிலளித்தீர்கள் என்பதையும் நீங்கள் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

வலி நீடித்தால், மருத்துவ மேலாண்மை வலி மருந்துகள் அல்லது அழற்சி எதிர்ப்பு மருந்துகளை உள்ளடக்கியிருக்கலாம். சில சந்தர்ப்பங்களில், உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் கார்டிசோன், ஹைலூரோனிக் அமிலம் அல்லது பிஆர்பி போன்ற ஊசி மருந்துகளை பரிசீலிக்கலாம். இந்த விருப்பங்கள் அழற்சியைக் குறைத்து தற்காலிக நிவாரணத்தை வழங்குவதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளன. அதன் தோற்றத்தில் பைசெப்ஸ் பிராச்சியின் நீண்ட தலையின் கால்சியஸ் டெண்டைடிஸ் சந்தேகிக்கப்பட்டால், ஒரே நேரத்தில் SLAP பாதிப்பு மற்றும் அதன் மேலாண்மை இருப்பதைக் கருத்தில் கொள்வது உதவியாக இருக்கும். அறிகுறிகள் இல்லாத தோள்களுடன் நடுத்தர வயதுடையான

நோயாளிகளில் எம்.ஆர்.ஐ மூலம் கண்டறியப்பட்ட மேல் லேப்ரல் கண்ணீர் பரவலானது சிகிச்சை முடிவுகளை எடுக்கும்போது மருத்துவ தீர்வை ஆதரிக்க வேண்டியதன் அவசியத்தை வலியுறுத்துகிறது. சிகிச்சை முடிவுகளை மட்டும் நம்ப வேண்டாம்; உங்கள் அறுவை சிகிச்சை கண்டுபிடிப்புகளை உங்கள் உடல் அறிகுறிகளுடன் தொடர்புபடுத்தும்.

தற்காப்பு பராமரிப்பு அதன் வரம்பை எட்டியவுடன், அறுவை சிகிச்சை பரிசீலிக்கப்படுகிறது. இது பெரும்பாலும் வலி மற்றும் செயல்பாட்டிற்கு திரும்புவதற்கான உங்கள் விருப்பத்தால் இயக்கப்படுகிறது. 30 வயதிற்குட்பட்ட நோயாளிகளுக்கு அறிகுறி தனிமைப்படுத்தப்பட்ட SLAP கண்ணீர், திறந்த சப்பெக்டோரல் பைசெப்ஸ் டெனோடெசிஸ் ஆர்த்ரோஸ்கோபிக் பழுதுபார்க்க ஒரு நம்பகமான மாற்றாக இருக்கலாம். முதன்மை பைசெப்ஸ் டெனோடெசிஸ் 30 வயதிற்குட்பட்ட செயலில் உள்ள நோயாளிகளுக்கு குறைந்தபட்சம் 2 வருட பின்தொடர்தலில் SLAP பழுதுபார்க்கும் போது மேம்பட்ட செயல்பாட்டு முடிவுகளை வழங்குகிறது. இது வகை II மற்றும் IV SLAP கண்ணீர் உள்ள நோயாளிகளுக்கு முதன்மை SLAP பழுதுபார்க்க ஒரு பாதுகாப்பான, பயனுள்ள, மற்றும் தொழில்நுட்ப ரீதியாக நேரடியான மாற்றாகும். ஒரு இளம் செயலில் உள்ள மக்கள் தொகையில், பைசெப்ஸ் டெனோடெசிஸ் பழுதுபார்க்கும் செயல்பாட்டிற்கு முன்கூட்டியே திரும்புவதை எளிதாக்கலாம். வகை II SLAP பழுதுப

எதிர்பார்ப்பது என்ன

உங்கள் தோள்பட்டை அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு நன்றாக உணரக்கூடும், ஆனால் முழு செயல்பாட்டிற்கான பாதை நேரம் எடுக்கும். பெரும்பாலான நோயாளிகள் வலியில் குறிப்பிடத்தக்க சரிவைக் காண்கிறார்கள் மற்றும் அவர்களின் தோள்பட்டை எவ்வளவு நன்றாக வேலை செய்கிறது என்பதில் தெளிவான முன்னேற்றத்தைக் காண்கிறார்கள். உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் பைசெப்ஸ் டெனோடெசிஸ் அல்லது எஸ்.எல்.ஏ.பி பழுதுபார்ப்பு உங்களுக்கு சரியான தேர்வாக இருக்கிறதா என்பதைப் பற்றி விவாதிப்பார் என்று நீங்கள் எதிர்பார்க்கலாம். இந்த முடிவு உங்கள் வயது, செயல்பாட்டு நிலை மற்றும் உங்கள் கண்ணீர் குறிப்பிட்ட தன்மையைப் பொறுத்தது.

30 வயதிற்குட்பட்ட செயலில் உள்ள நோயாளிகளுக்கு, பைசெப்ஸ் டெனோடெசிஸ் பெரும்பாலும் SLAP பழுதுபார்ப்பதை விட சிறந்த செயல்பாட்டு முடிவுகளை வழங்குகிறது. இந்த நடைமுறையில், உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் பைசெப்ஸ் தண்டுகளை மேல் கை எலும்பில் ஒரு புதிய இடத்திற்கு நகர்த்துகிறார். இந்த அணுகுமுறை பாதுகாப்பானது, பயனுள்ளது மற்றும் கணிக்கக்கூடியது. நீங்கள் முன்பு SLAP பழுதுபார்த்து சரியாக குணமடையவில்லை என்றால் இது ஒரு நம்பகமான விருப்பமாகும். உங்கள் ஆரம்ப அறுவை சிகிச்சை தோல்வியுற்றாலும், இந்த திருத்தம் செயல்பாட்டை மீட்டெடுக்கவும் வலியைக் குறைக்கவும் முடியும்.

நீங்கள் ஒரு போட்டி ஓவர்ஹெட் தடகள வீரராக இருந்தால், உங்கள் முன்னோக்கு பொதுவாக நேர்மறையானது. சுமார் 81% நோயாளிகள் தங்கள் முந்தைய விளையாட்டு நிலைக்கு திரும்புகிறார்கள். இந்த மீட்பு பொதுவாக அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு சராசரியாக 4.1 மாதங்களில் நிகழ்கிறது. நீங்கள் இந்த நடைமுறைக்கு கவனமாக தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டால் அதிக திருப்தியையும் நல்ல முடிவுகளையும் எதிர்பார்க்கலாம்.

பெண் நோயாளிகள் வலி நிவாரணம், செயல்பாடு மற்றும் குறைந்தபட்சம் இரண்டு வருட பின்தொடர்தலுக்குப் பிறகு விளையாட்டுக்கு திரும்பும் திறன் ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் ஆண் நோயாளிகளுக்கு ஒப்பிடக்கூடிய முடிவுகளைக் காட்டுகிறார்கள்.

நீங்கள் அறுவை சிகிச்சை செய்ய விரும்பவில்லை என்றால், அல்லது நீங்கள் 40 வயதிற்கு மேற்பட்டவராக இருந்தால், சிகிச்சையில் போக்கு மாறுகிறது. SLAP பழுதுபார்ப்புகளில் சரிவு ஏற்பட்டுள்ளது மற்றும் 40 வயதிற்கு மேற்பட்ட நோயாளிகளுக்கு பைசெப்ஸ் டெனோடெசிஸில் அதிகரிப்பு ஏற்பட்டுள்ளது. சிலர் அறுவை சிகிச்சை இல்லாமல் சமாளிக்கும்போது, மற்றவர்கள் தொடர்ச்சியான வலி அல்லது வரையறுக்கப்பட்ட செயல்பாட்டை எதிர்கொள்ளலாம். திருத்த அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படுவதற்கான ஆபத்து காரணிகள் 40 வயதிற்கு மேற்பட்டவை, பெண் பாலினம், உடல் பருமன், புகைபிடித்தல் அல்லது பைசெப்ஸ் டெண்டிஸிடீஸ்.

உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் உங்கள் நோய்க்கான அறிகுறிகளை நிர்வகிக்க நம்பகமான வழிகளை வழங்குகிறார். சரியான கவனிப்புடன், பெரும்பாலான நோயாளிகள் தங்கள் தோளின் பயன்பாட்டை மீட்டெடுத்து, அவர்கள் விரும்பும் நடவடிக்கைகளுக்குத் திரும்புவார்கள்.

யாரையாவது எப்போது பார்க்க வேண்டும்

உங்கள் தோள்பட்டை வலி நீடித்திருந்தால் ஒரு நிபுணர் மதிப்பாய்வைக் கேளுங்கள். உங்கள் தோள்பட்டை பலவீனம், நிலையற்ற தன்மை அல்லது உங்கள் தோள்பட்டை பூட்டுகள் அல்லது வழியைக் கொடுத்தால் கவனிப்பைத் தேடுங்கள். உங்கள் தூக்கம் அல்லது வேலைக்கு அறிகுறிகள் இடையூறு விளைவித்தால் உங்கள் GP ஐப் பார்க்கவும். வலியின் திடீர் மோசமடைவதும் உதவியை நாடுவதற்கான ஒரு காரணமாகும். SLAP பாதிப்புகள் உங்கள் குறிப்பிட்ட காயத்திற்கு பொருத்தமானதா என்பதை தீர்மானிக்க உதவுகிறது.