

ஒலியெழுப்பும் தோள்பட்டை எலும்பு

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

நீங்கள் உணர்வது

ஒலியெழுப்பும் தோள்பட்டை எலும்பு (snapping scapula) என்பது, உங்கள் தோள்பட்டை எலும்பு (shoulder blade) மார்புச் சுவரின் மேல் நகரும்போது, அதிலிருந்து ஓர் உரசும் ஒலி, 'கிளிக்' என்ற ஒலி அல்லது 'படக்' என்ற ஒலி வருவதை நீங்கள் கேட்பதையோ உணர்வதையோ குறிக்கிறது. இந்த ஒலி, துணி துவைக்கும் அலைப் பலகையின் (washboard) மேல் ஒரு சக்கரம் ஓடுவதைப் போல உணரப்படலாம் என்பதால், மருத்துவர்கள் சில சமயங்களில் இதை "வாஷ்போர்டு நோய்க்குறி" ("washboard syndrome") என்று அழைக்கிறார்கள். இந்த ஒலி தானே பொதுவானது. எந்த அறிகுறியும் இல்லாதவர்களில் சுமார் மூன்றில் ஒருவருக்குத் தோள்பட்டை எலும்பிலிருந்து ஓரளவு உரசல் ஒலி இருக்கிறது. வலி இல்லாமல் அது மட்டும் இருந்தால், அதற்குச் சிகிச்சை தேவையில்லை.

பொதுவாக மக்களை மருத்துவரிடம் கொண்டு வருவது வலிதான். அது தோள்பட்டை எலும்பைச் சுற்றியோ அதன் கீழோ இருக்கும்; பெரும்பாலும் உங்கள் முதுகெலும்புக்கு மிக அருகிலுள்ள அதன் உள் ஓரத்துக்கு அருகில் இருக்கும். தலைக்கு மேலான செயல்பாடுகள், மேலே எட்டுவது, அல்லது உடலின் குறுக்கே கையை நீட்டுவது ஆகியவற்றால் அது மோசமாகும் போக்குடையது; விளையாட்டில் உங்கள் திறன் குறைவதாகவும் அது வெளிப்படலாம். இந்த வலி, அழற்சியடைந்த பர்சாவிலிருந்து (bursa) — தோள்பட்டை எலும்பு விலா எலும்புகளின் மேல் சீராக வழக்கிச் செல்ல உதவும், திரவம் நிரம்பிய மெல்லிய மெத்தை அது — அல்லது எலும்பின் வடிவத்திலிருந்தே வருகிறது. மார்புச் சுவர் ஓர் ஒலிப் பெட்டியைப் போலச் செயல்படுவதால், நீங்கள் கேட்கும் ஒலி, அதை உண்டாக்கும் அசைவைவிடச் சத்தமாக இருக்கும்.

வலி அன்றாட வேலைகளைக் கடினமாக்கலாம். கனமான வாணலியை உயரமான அலமாரியில் தூக்கி வைப்பது, கொடியில் துணிகளைக் காயப்போடுவது, இருக்கைப் பட்டையை (seatbelt) எட்டிப் பிடிப்பது ஆகிய அனைத்தும் அதைத் தூண்டலாம். சிலர் செயல்பாட்டின்போது அல்லாமல், அதற்குப் பிறகே அதை அதிகமாகக் கவனிக்கிறார்கள். தூக்கத்தைக் கெடுக்கும் அளவுக்கோ, உங்கள் கையை இயல்பாகப் பயன்படுத்த விடாமல் தடுக்கும் அளவுக்கோ அது கடுமையாக இருக்கலாம்.

உங்கள் அறிகுறிகள் தணியாமல் இருந்தால், வாரக்கணக்கில் மோசமாகிக்கொண்டிருந்தால், இரவில் உங்களை எழுப்பினால், அல்லது வேலை செய்யவோ கையைப் பயன்படுத்தவோ விடாமல் தடுத்தால், உங்கள் GP-யைப் பாருங்கள் அல்லது சிறப்பு மருத்துவரின் மதிப்பாய்வைக் கேளுங்கள்.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

உங்கள் தோள்பட்டை எலும்பு வழுக்கிச் செல்லும்படி வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. அது உங்கள் மார்புச் சுவரின் மேல் அமர்ந்திருக்கிறது; வழுவழுப்பான, கொழுப்புள்ள ஒரு மெல்லிய திசு அடுக்கு அதை மார்புச் சுவரிலிருந்து பிரிக்கிறது. நகரும் இரண்டு பரப்புகளுக்கு இடையிலான ஒரு கேஸ்கெட் (gasket) போல அந்த அடுக்கு செயல்படுகிறது. உங்கள் தோள்பட்டையை அசைக்க நான்கு மூட்டுகள் சேர்ந்து செயல்படுகின்றன; அசைவில் சுமார் மூன்றில் இரண்டு பங்கு பந்து-கிண்ண மூட்டிலிருந்தே (ball-and-socket joint) வருகிறது; மீதமுள்ள மூன்றில் ஒரு பங்கு, தோள்பட்டை எலும்பு விலா எலும்புகளின் மேல் நழுவிச் செல்வதிலிருந்து வருகிறது. அந்த வழுக்கல் சீராக இருக்கும்போது, அதை நீங்கள் ஒருபோதும் கவனிப்பதில்லை.

ஒலியெழுப்பும் தோள்பட்டை எலும்பில் உள்ள பிரச்சினை என்னவென்றால், ஏதோ ஒன்று இந்த வழுக்கலைக் குலைக்கிறது. சில சமயங்களில் அது எலும்பின் வடிவம்: தோள்பட்டை எலும்பின் உள் ஓரம் வழக்கத்தையிட அதிகமாக விலா எலும்புகளை நோக்கிச் சாய்ந்தோ வளைந்தோ இருக்கலாம்; அதனால் அது இருக்க வேண்டியதைவிட மார்புச் சுவருக்கு நெருக்கமாக அமர்கிறது. சில சமயங்களில் அது தோள்பட்டை எலும்பின் மேல் உள்ள கூடுதல் எலும்பின் ஒரு சிறிய புடைப்பு. பெரும்பாலும், தோள்பட்டை எலும்பைச் சுற்றியுள்ள தசைகள் சமமற்ற முறையில் செயல்படுவதே காரணம்; அதனால் நீங்கள் அசையும்போது தோள்பட்டை எலும்பு சீரான பாதையில் நகர்வதில்லை. இவற்றில் எதுவும், தோள்பட்டை எலும்பு வழுக்கிச் செல்வதற்குப் பதிலாக உரசவோ சிக்கவோ காரணமாகலாம்.

இந்த உரசல், தோள்பட்டை எலும்புக்கும் விலா எலும்புகளுக்கும் இடையிலான மெத்தையை எரிச்சலடையச் செய்கிறது. பர்சா (bursa) என்று அழைக்கப்படும் அந்த மெத்தை, எலும்புக்கும் மென்திசுவுக்கும் இடையே அதிர்வு தாங்கியைப் (shock absorber) போலச் செயல்படும், திரவம் நிரம்பிய மெல்லிய பை. அது அழற்சியடையும்போது தடித்து, தொட்டால் வலிக்கும் தன்மையுடையதாகிறது; தோள்பட்டை எலும்பின் கீழோ அதைச் சுற்றியோ நீங்கள் உணரும் வலி அதுவே. இந்த உராய்வு, திசுவினாலேயே ஓர் எதிர்வினைத் தடிப்பையும் ஏற்படுத்தலாம் — மீண்டும் மீண்டும் நிகழும் உரசலுக்கு உடல் தரும் பதில் அது.

மேலே விவரிக்கப்பட்ட அறிகுறிகளை இது விளக்குகிறது. சொரசொரப்பான பரப்புகள் ஒன்றின் மேல் ஒன்று நகர்வதிலிருந்து ஒலி வருகிறது; மார்புச் சுவர் ஓர் ஒலிப் பெட்டியைப் போல அதைப் பெருக்குகிறது. வலி, ஒலியிலிருந்து அல்ல, அழற்சியடைந்த மெத்தையிலிருந்து வருகிறது. அதனால்தான் இந்த இரண்டு பிரச்சினைகளுக்கும் வெவ்வேறு விதமாகச் சிகிச்சையளிக்கப்படுகிறது; அதனால்தான் சிகிச்சை, அழற்சியைத் தணிப்பதிலும், தோள்பட்டை எலும்பைக் கட்டுப்படுத்தும் தசைகளுக்கு மீண்டும் பயிற்சி அளிப்பதிலும் கவனம் செலுத்துகிறது.

இதற்கு நாங்கள் என்ன செய்ய முடியும்

Mater Private Hospital Rockhampton-இல் மேல் அவயவ (upper-limb) அறுவை சிகிச்சை நிபுணரான டாக்டர் கியரன் ஹிர்பரா, உங்கள் நிலைக்குப் பொருத்தமான, உடலுக்குள் மிகக் குறைவாகத் தலையிடும் (least invasive) தேர்வுகளுடன் தொடங்குகிறார். நோயாளிகள் பொதுவாக அவர்களுடைய GP (பொது மருத்துவர்) மூலம் எங்கள் கிளினிக்கிற்குப் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றனர்; ஒரு இயன்முறை சிகிச்சையாளர் (physiotherapist) எங்களைப் பார்க்கும்படி பரிந்துரைத்திருந்தாலும், Medicare தள்ளுபடியைப் (rebate) பெறத் தகுதி பெற உங்கள் GP-யிடமிருந்து பரிந்துரைக் கடிதம் (referral) இன்னும் தேவைப்படும். கிளினிக்கில், ஒலிக்கும் வலிக்கும் என்ன காரணம் என்பதைக் கண்டறிய, உங்கள் மருத்துவ வரலாற்றைக் கேட்டறிந்து, உங்கள் தோள்பட்டையைப் பரிசோதித்து, தேவைப்படும் இடங்களில் ஸ்கேன்களுக்கு ஏற்பாடு செய்கிறோம்.

பெரும்பாலானோருக்கு அறுவை சிகிச்சை இல்லாமலேயே இது தணிகிறது; எனவே சிகிச்சை அறுவை சிகிச்சை இல்லாமல் தொடங்குகிறது. முதல் படி, உங்கள் தோள்பட்டை எலும்பைக் கட்டுப்படுத்தும் தசைகளை வலுப்படுத்தும் ஓர் இயன்முறை சிகிச்சை (physiotherapy) திட்டம்; அதனுடன், இறுக்கமாகிவிட்ட தசைகளை நீட்டும் பயிற்சிகளும் இருக்கும். அறிகுறிகளைத் தூண்டும் செயல்பாடுகளை மாற்றுவதும் உதவுகிறது. வேறு எதையும் பற்றி யோசிப்பதற்கு முன், இதற்கு 3 முதல் 6 மாதங்கள் முறையான வாய்ப்பு கொடுங்கள்.

வலி நீடித்தால், அழற்சியைத் தணிக்க மருந்து உதவலாம். பலர் தசை வலிகளுக்கு எடுத்துக்கொள்ளும் அதே வகையான அழற்சி எதிர்ப்பு மாத்திரைகள் (anti-inflammatory tablets) இந்தக் கட்டத்தின் ஒரு பகுதி. உங்கள் தோள்பட்டை எலும்பின் கீழ் உள்ள பர்சாவுக்குள், ஸ்கேன் வழிகாட்டுதலுடன் (image-guided) ஸ்டிராய்டும் உள்ளூர் மயக்க மருந்தும் (local anaesthetic) கலந்த ஊசியையும் நாங்கள் வழங்க முடியும். இது இரண்டு வேலைகளைச் செய்கிறது: அழற்சியடைந்த மெத்தையைத் தணிக்கிறது; உங்கள் வலி வருவது இங்கிருந்துதான் என்பதையும் உறுதிப்படுத்துகிறது.

இந்தச் சிகிச்சைகளைப் பல மாதங்கள் மேற்கொண்ட பிறகும் வலி தொடர்ந்து, அவை உங்களுக்குப் போதுமான முன்னேற்றத்தைத் தராதுபோது மட்டுமே அறுவை சிகிச்சை பரிசீலிக்கப்படுகிறது. இந்த அறுவை சிகிச்சை, சிறிய வெட்டுகள் வழியாக ஒரு கேமராவுடன் செய்யப்படும் சாவித்துளை (keyhole) அறுவை சிகிச்சை. இது உங்கள் தோள்பட்டை எலும்புக்கும் விலா எலும்புகளுக்கும் இடையில் உள்ள அழற்சியடைந்த பர்சாவை அகற்றுகிறது. அறுவை சிகிச்சையின்போது உங்கள் தோள்பட்டை எலும்பின் மேல் உள் மூலை (superomedial angle) துருத்திக்கொண்டிருப்பது கண்டறியப்பட்டால் மட்டுமே அது சீவப்படுகிறது. அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு பெரும்பாலானோரின் வலி கணிசமாக மேம்படுகிறது; ஆனால் சிறிதளவு 'கிளிக்' ஒலி அடிக்கடி அப்படியே இருக்கும். அறுவை சிகிச்சை உங்களுக்கு என்ன அர்த்தம் தரக்கூடும் என்பதைப் பற்றிப் பேசி, அது சரியான அடுத்த படியா என்பதை நாம் சேர்ந்து முடிவு செய்வோம்.

என்ன எதிர்பார்க்கலாம்

பெரும்பாலானோருக்கு அறுவை சிகிச்சை இல்லாமலேயே இது தணிகிறது. உங்கள் தோள்பட்டை எலும்பைக் கட்டுப்படுத்தும் தசைகளை வலுப்படுத்தும் இயன்முறை சிகிச்சை, அழற்சி எதிர்ப்பு மருந்து, அறிகுறிகளைத் தூண்டும் செயல்பாடுகளை மாற்றுதல் ஆகியவற்றுடன் சிகிச்சை தொடங்குகிறது. இதற்கு 3 முதல் 6 மாதங்கள் முறையான வாய்ப்பு கொடுங்கள். இந்தக் காலத்தில் தங்கள் வலி தணிவதைப் பலர் காண்கிறார்கள்; அவர்களுக்கு ஒருபோதும் அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படுவதில்லை.

இந்தச் சிகிச்சைகளைப் பல மாதங்கள் மேற்கொண்ட பிறகும் வலி தொடர்ந்தால், அறுவை சிகிச்சை பரிசீலிக்கப்படலாம். சாவித்துளை அறுவை சிகிச்சை, உங்கள் தோள்பட்டை எலும்புக்கும் விலா எலும்புகளுக்கும் இடையில் உள்ள அழற்சியடைந்த பர்சாவை அகற்றுகிறது; தோள்பட்டை எலும்பின் மேல் உள் மூலை துருத்திக்கொண்டிருப்பது கண்டறியப்பட்டால் மட்டுமே அதைச் சீல்கிறது. அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு பெரும்பாலானோரின் வலி கணிசமாக மேம்படுகிறது. சிறிதளவு 'கிளிக்' ஒலி அடிக்கடி அப்படியே இருக்கும்; ஏனெனில் வலிக்கு உதவும் சிகிச்சைகள் பெரும்பாலும் வலியைத்தான் சரிசெய்கின்றன, ஒலியை அல்ல. ஒவ்வோர் அறிகுறியும் முழுமையாக நீங்குவது வழக்கமான விளைவு அல்ல.

சிகிச்சை இல்லாவிட்டால், அறிகுறிகள் நீடிக்கலாம்; தூக்கத்தைக் கெடுக்கும் அளவுக்கோ, உங்கள் கையை இயல்பாகப் பயன்படுத்த விடாமல் தடுக்கும் அளவுக்கோ கடுமையாகவும் இருக்கலாம். இந்த நிலையை அடையாளம் காண்பதும் அதற்குச் சிகிச்சையளிப்பதும் கடினமாக இருக்கலாம்; எனவே அது தானாகத் தணியும் வரை காத்திருப்பதைவிட, தொடக்கத்திலேயே தெளிவான நோயறிதலைப் பெறுவது பயனுள்ளது.

உங்கள் அறிகுறிகள் தணியாமல் இருந்தால், வாரக்கணக்கில் மோசமாகிக்கொண்டிருந்தால், இரவில் உங்களை எழுப்பினால், அல்லது வேலை செய்யவோ கையைப் பயன்படுத்தவோ விடாமல் தடுத்தால், உங்கள் GP-யைப் பாருங்கள் அல்லது சிறப்பு மருத்துவரின் மதிப்பாய்வைக் கேளுங்கள்.

எப்போது மருத்துவரைப் பார்க்க வேண்டும்

ஒலி மட்டுமே கவலைப்படுவதற்கான காரணம் அல்ல. எந்த அறிகுறியும் இல்லாதவர்களில் சுமார் மூன்றில் ஒருவருக்குத் தோள்பட்டை எலும்பிலிருந்து ஓரளவு உரசல் ஒலி இருக்கிறது; அது மட்டும் இருந்தால் அதற்குச் சிகிச்சை தேவையில்லை. முக்கியமானது வலிதான். தோள்பட்டை எலும்பைச் சுற்றியோ அதன் கீழோ உள்ள வலி தணியாமல் இருந்தால், வாரக்கணக்கில் மோசமாகிக்கொண்டிருந்தால், இரவில் உங்களை எழுப்பினால், அல்லது வேலை செய்யவோ கையைப் பயன்படுத்தவோ விடாமல் தடுத்தால், உங்கள் GP-யைப் பாருங்கள் அல்லது சிறப்பு மருத்துவரின் மதிப்பாய்வைக் கேளுங்கள். வலி தூக்கத்தைக் கெடுக்கும் அளவுக்குக் கடுமையாக இருந்தாலோ, விளையாட்டில் உங்கள் திறன் குறைந்திருந்தாலோ, அல்லது மேலே எட்டுவது அல்லது உடலின் குறுக்கே கையை நீட்டுவது போன்ற தலைக்கு மேலான செயல்பாடுகள் வலியைத் தூண்டினாலோ, மதிப்பாய்வைக் கேளுங்கள். ஒலியெழுப்பும் தோள்பட்டை எலும்பை அடையாளம் காண்பது

கடினமாக இருக்கலாம்; எனவே தொடக்கத்திலேயே தெளிவான நோயறிதலைப் பெறுவது பயனுள்ளது.