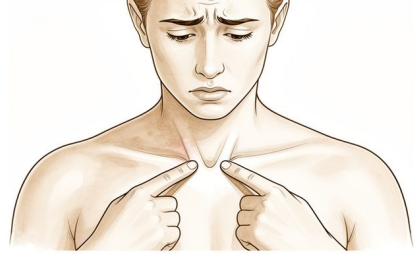


ஸ்டெர்னோக்லாவி மூட்டு கோளாறுகள்



ஸ்டெர்னோக்லாவிசுலர் மூட்டு விலா எலும்பு மார்பக எலும்பை சந்திக்கும் இடத்தில் கீல்வாதம், நிலையற்ற தன்மை அல்லது, அரிதாக, கடுமையான பின்புற இடமாற்றம் ஆகியவற்றால் பாதிக்கப்படலாம்.

Kieran Hirpara © ① ④ 4.0

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

நீங்கள் என்ன உணர்கிறீர்கள்

ஸ்டெர்னோக்லாவிசுலர் மூட்டு என்பது உங்கள் மார்பகத்தின் முன்பகுதியில் உள்ள சிறிய மூட்டு உங்கள் விலா எலும்பின் உள் முனை உங்கள் மார்பக எலும்பை சந்திக்கும் இடம் (sternum). உங்கள் முதுகெலும்பின் அடிப்பகுதிக்குக் கீழே உள்ள சிறிய குவியலாக இதை நீங்கள் உணரலாம் கழுத்து, நடுவரிசையில் இருந்து ஒரு சில சென்டிமீட்டர் வெளியே. அது கவனிக்க எளிதானது அது ஏதாவது தவறு நடக்கும் வரை.

இங்குள்ள பிரச்சினைகள் சில வழிகளில் ஒரு சிலவற்றில் வெளிப்படுகின்றன. ஆழமான **வலி அல்லது மென்மை** வலது என்று குவியலாக, அடிக்கடி ஒரு பிட் வீக்கம், அவை தலைக்கு மேல், தூக்குதல், தள்ளுதல் அல்லது படுத்திருக்கும்போது மோசமடைகிறது மற்றவர்கள் கூட்டு உணர்கிறேன் **கிளிக், ஸ்லிப் அல்லது ஷிப்ட்** சில இயக்கங்கள், சில நேரங்களில் ஒரு காணக்கூடிய கட்டி வருகிறது மற்றும் செல்கிறது. மற்றும் சில நேரங்களில் திடீரென ஏற்படும் காயம் (கீழே விழுந்தால்) வலி, வீக்கம், வலி, வலி, வலி, வலி மூட்டு வடிவத்தில் ஏற்படும் மாற்றம். இவை நடக்கின்றன, அவற்றை நாம் கீழே வரிசைப்படுத்துகிறோம்.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

ஸ்டெர்னோக்லாவிசுலர் மூட்டு **ஒரே உண்மையான எலும்பு மூட்டு** உங்கள் இணைப்பு முழு கை மற்றும் தோள்பட்டை உங்கள் எலும்புக்கூட்டு மீதமுள்ள. எல்லாம் உங்கள் கை இந்த

ஒரு சிறிய மூட்டு வழியாக உங்கள் மார்பகத்திற்கு மீண்டும் நங்கூரமிடப்படுகிறது, இது அது ஏன் வலுவாக கட்டமைக்கப்பட்டுள்ளது, வலுவான இழைகளால் மூடப்பட்டிருக்கிறது. சில வேறுபட்ட விஷயங்கள் அதை பாதிக்கும்.

கீல்வாதம் (இணைப்பு மேற்பரப்புகளின் உடைப்பு) மிகவும் பொதுவான பிரச்சனை. மென்மையான முடக்கம் காலப்போக்கில் மெல்லியதாகிறது, மூட்டு வீக்கமடையும், மற்றும் அது வலிக்கிறது இது பெரும்பாலும் **நடுத்தர வயது பெண்கள்**, அடிக்கடி இல்லாமல் எந்தவொரு காயமும் இல்லை, அது ஒரு ஆபத்தை விட ஒரு தொந்தரவாக இருக்கிறது.

அட்ரோமாடிக் நிலையற்ற தன்மை அதாவது கூட்டு தள்ளுகிறது அல்லது பகுதியாக இடத்திலிருந்து வெளியேறுகிறது ஒரு உண்மையான காயம் இல்லாமல், வழக்கமாக இணைப்புகள் இயற்கையாகவே தளர்வான ஏனெனில். இது பெரும்பாலும் **இளம், நெகிழ்வான (ஹைப்பர் மொபைல்) மக்கள்**, மற்றும் அடிக்கடி முன்னோக்கி நகரும் (ஒரு முந்தைய நீங்கள் பார்க்கலாம் நீங்கள் ஒரு குறிப்பிட்ட திசையில் நகரும்போது தோன்றும் ஒரு கட்டி).

அதிர்ச்சிகரமான இடமாற்றம் வலுவான சக்தியால் விலா எலும்பு தள்ளப்படும்போது ஏற்படுகிறது முழுமையாக கூட்டு வெளியே. **முன்னோக்கி** (முன்), அது வேதனையானது ஆனால் அரிதாகவே ஆபத்தானது. **பின்புற இடமாற்றம்**, அங்கு விலா எலும்பு பின்னோக்கி இயக்கப்படுகிறது, மார்பு எலும்பு பின்னால், காற்றோட்டத்தை வைத்திருக்கும் இடத்திற்கு, இது அரிதானது, ஆனால் அது தீவிரமாக இருக்கலாம். கடைசி பகுதியில் அது பற்றி மேலும்.

நாம் என்ன செய்ய முடியும்

நல்ல செய்தி என்னவென்றால், ****பெரும்பாலான ஸ்டெர்னோக்லாவிசுலர் பிரச்சினைகள் அறுவை சிகிச்சை**

இதற்காக **மூட்டுவலி** மற்றும் **முன் (முன்) நிலையற்ற தன்மை**, தி முதல் வரிசை திட்டம் செயல்படாதது மற்றும் பொதுவாக நன்றாக வேலை செய்கிறதுஃ எளிய வலி நிவாரணம் மற்றும் அழற்சி எதிர்ப்பு மருந்துகள், மற்றும் பிசியோதெரபி ஆகியவை மூட்டு அமைதி மற்றும் ஆதரவு கட்டமைக்க தசை. ஒரு வலிமையான மூட்டு வலி ஒரு நியாயமான சோதனைக்குப் பிறகு இன்னும் தொந்தரவாக இருந்தால் இந்த, ஒரு **ஸ்டீராய்டு ஊசி** கூட்டு அதை அமைதிப்படுத்த முடியும் மற்றும் மேலும் மூட்டுதான் வலிக்குக் காரணம் என்பதை உறுதிப்படுத்த உதவுகிறது.

அறுவை சிகிச்சை விதிவிலக்கு, விதி அல்ல. இது தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டவர்களுக்கு ஒதுக்கப்பட்டுள்ளது வலி அல்லது நிலையற்ற தன்மை உரிய முறையில் சிகிச்சையளிக்கப்பட்ட போதிலும் குறையாத நபர்கள் அறுவை சிகிச்சை அல்லாத சிகிச்சை. பிரச்சனை பொறுத்து, என்று இருக்கலாம் **நிலைப்படுத்தும்** மூட்டு (கீல் எலும்புகளை தக்கவைக்கும் இழைகளை மீண்டும் கட்டியெழுப்புதல் அல்லது, பிடிவாதமான கீல்வாதம், ****** துணிந்த இறுதியில் விட்டு trimming வலி மிகுந்த மேற்பரப்பை சமன்பாட்டிலிருந்து வெளியேற்றுவதற்கு, இந்த விலா எலும்புகள்** கவனமாக பரிசீலிக்கப்பட்டது, கூட்டு சரியான முக்கிய அடுத்த உட்கார்ந்து ஏனெனில் மார்பில் உள்ள கட்டமைப்புகள்.

அ பின்புற இடமாற்றம் காத்திருக்க முடியாத சூழ்நிலை. இது வழக்கமாக தேவை அவசர குறைப்பு (இணைப்பு மீண்டும் இடத்தில் வைப்பது), மற்றும் கூட்டுக்கு பின்னால் என்ன இருக்கிறது என்பதால் இது பெரும்பாலும் ஒரு செயல்பாட்டு அறையில் செய்யப்படுகிறது திரையரங்கு மார்பு அல்லது நரம்பு அறுவை சிகிச்சை நிபுணர், எந்த வழக்கில்.

எதிர்பார்ப்பது என்ன

கீல்வாதம் மற்றும் பொதுவான முன்னோக்கி நிலையற்ற தன்மைக்கு, முன்னோக்கு உள்ளது உடற்பயிற்சி, உடற்பயிற்சி மற்றும் நேர மாற்றங்களுடன், பெரும்பாலான மக்கள் சாதாரண வாழ்க்கையை தொடர போதுமான வசதியாக, மற்றும் பல ஒருபோதும் அதற்கு மேல் எதுவும் தேவையில்லை. நெகிழ்வான மூட்டுகள் பெரும்பாலும் அமைதியாக சுற்றியுள்ள தசைகள் வலுவடைந்து எந்த இயக்கங்களைத் தவிர்க்க வேண்டும் என்பதை நீங்கள் கற்றுக்கொள்கிறீர்கள்.

அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படும்போது, அது சரியான நபருக்கு மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும், ஆனால் குணமடைவதற்கு பொறுமை தேவைப்படுகிறது: உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் உங்களுடன் பேசுவார் உங்கள் சூழ்நிலைக்கான திட்டத்தின் மூலம்.

உடனடியாக சிகிச்சையளிக்கப்பட்ட பின்புற இடப்பெயர்ச்சி பொதுவாக வேகம் தான் முக்கியம்: அதை மதிப்பீடு செய்து, விரைவாகக் குறைக்க வேண்டும்.

யாரையாவது எப்போது பார்க்க வேண்டும்

உங்களுக்கு இருந்தால் உங்கள் மருத்துவரை அணுகவும்ஃ

- **தொடர்ச்சியான வலி, வீக்கம் அல்லது மென்மை** முன் உள்ள கூட்டு மீது குறையாத மார்பு, அல்லது ஒரு கட்டி உள்ளே மற்றும் வெளியே நழுவிக்கொண்டே இருக்கும்.
- **உறுதியற்றதாக உணரும் ஒரு மூட்டு** அல்லது மீண்டும் மீண்டும் சில இயக்கம் மற்றும் நீங்கள் என்ன செய்ய முடியும் என்பதைக் கட்டுப்படுத்துகிறது.
- **காயம் ஏற்பட்ட பின் வலி** தோள்பட்டை அல்லது மார்பகத்தின் முன் பகுதி, குறிப்பாக மூட்டு வடிவில்லாமல் தோன்றினால் அல்லது உணரப்பட்டால்

இதை அவசரமாக கருதுங்கள்: ஆம்புலன்ஸை அழைக்கவும் அல்லது நேரடியாக உங்கள் மருத்துவரிடம் செல்லவும். மிக அருகிலுள்ள அவசர சிகிச்சை மையம் கடுமையான அடி அல்லது உயர் ஆற்றல் காயம் ஏற்பட்டால் தோள்பட்டை அல்லது மார்பில், நீங்கள்ஃ

- **மூச்சு விடுவதில் சிரமம்**, அழுத்தம் அல்லது மூச்சுத் திணறல், அல்லது உங்கள் குரல்.
- **விழுங்குவதில் சிரமம் அல்லது வலி.**
- **கையில் வீக்கம், நிற மாற்றம், குளிர் அல்லது ஊசிகள் மற்றும் ஊசிகள்**, அல்லது ஒரு அந்த பக்கத்தில் பலவீனமான துடிப்பு.

இந்த அறிகுறிகள் **பின்புற இடமாற்றம்** சுவாசக் குழாயை அழுத்துதல், மார்பக எலும்புகளுக்கு பின்னால் உள்ள முக்கிய இரத்த நாளங்கள் அல்லது விழுங்கும் குழாய். அசாதாரணமானது, ஆனால் அவசர மருத்துவமனை மதிப்பீடு தேவைப்படுகிறது. அமைகிறது.