

சுபாக்ரோமியல் டிகம்ப்ரசன்

சுபாக்ரோமியல் பர்ஸா தோள்பட்டையின் கீழ் திரவத்தால் நிரப்பப்பட்ட தலையணை தோள்பட்டையில் மோதலில் அழற்சி ஏற்படுகிறது.

Kieran Hirpara © ① ② ③ ④ 4.0



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

இந்த அறுவை சிகிச்சை ஏன் பரிந்துரைக்கப்பட்டது

உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் சுபாக்ரோமியல் டிகம்பிரஷனை பரிந்துரைத்துள்ளார், இது ஒரு கீஹோல் அறுவை சிகிச்சை ஆகும், இது உங்கள் தோளில் அதிக இடத்தை உருவாக்க கூடுதல் எலும்பு மற்றும் திசுக்களை நீக்குகிறது. இந்த நடைமுறை பொதுவாக உங்களுக்கு இயந்திர மோதல் மற்றும் குறைந்தது 6 மாதங்களுக்குப் பிறகு அறுவை சிகிச்சை அல்லாத நடவடிக்கைகளுக்கு வலி பதிலளிக்காதபோது வழங்கப்படுகிறது. கன்சர்வேடிவ் மேனேஜ்மென்ட் பொதுவாக முதல் படியாகும், அந்த சிகிச்சைகள் தோல்வியுற்ற சந்தர்ப்பங்களில் அறுவை சிகிச்சை ஒதுக்கப்பட்டுள்ளது.

உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் இதை பரிந்துரைத்திருக்கலாம், ஏனென்றால் நீங்கள் தொடர்ந்து நேர்மறையான ஹோக்கின்ஸ் சோதனை மற்றும் இமேஜிங் மீது இயந்திரத் தாக்கத்தின் தெளிவான அறிகுறிகளைக் கொண்டுள்ளீர்கள். சரியான அளவுகோல்கள் பூர்த்தி செய்யப்படும்போது, இந்த அறுவை சிகிச்சையின் நோக்கம் வலியைக் குறைப்பதும் உங்கள் வாழ்க்கைத் தரத்தை மேம்படுத்துவதும் ஆகும். இது கவனமாக தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட நோயாளிகளுக்கு சரியான தேர்வாகும், தோள்பட்டை தாக்கத்தின் தொடர்ச்சியான அசைவு கரியமின்றி தினசரி நடவடிக்கைகளுக்குத் திரும்புவதற்கு உங்களுக்கு உதவுகிறது.

அறுவை சிகிச்சைக்கு முன்

உங்கள் அறுவை சிகிச்சைக்கு முன்னர் நீங்கள் உண்ணாவிரதம் இருக்க வேண்டும், உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் அறிவுறுத்துவது போல சில மருந்துகளை எடுத்துக்கொள்வதை நிறுத்த வேண்டும். தயவுசெய்து யாராவது உங்களை வீட்டிற்கு அழைத்துச் செல்ல ஏற்பாடு செய்யுங்கள், உங்கள் தற்போதைய எல்லா மருந்துகளின் பட்டியலையும் கொண்டு

வாருங்கள். உங்கள் ஆரோக்கியத்தை சரிபார்க்கவும், செயல்முறையைத் திட்டமிடவும் உங்களுக்கு எக்ஸ்-ரே, எம்ஆர்ஐ, இரத்த பரிசோதனைகள் அல்லது மயக்க பரிசோதனை தேவைப்படலாம். இந்த சோதனைகள் உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளருக்கு நோயறிதலை உறுதிப்படுத்தவும், நீங்கள் அறுவை சிகிச்சைக்கு தயாராக இருப்பதை உறுதிப்படுத்தவும் உதவுகின்றன. உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் இந்த அறுவை சிகிச்சையை இரண்டு அல்லது மூன்று சிறிய வெட்டுகள் மற்றும் மூட்டுக்குள் ஒரு சிறிய கேமராவைக் கொண்டு ஆர்த்தரோஸ்கோபிக் (கீல்ஹோல்) அணுகுமுறையைப் பயன்படுத்தி செய்கிறார். உங்கள் சந்திப்புக்கு வசதியான ஆடைகளை அணியுங்கள்.

அன்று

அறுவை சிகிச்சைக்கு முன்னர் நீங்கள் மருத்துவமனைக்கு வந்து உங்கள் மயக்க மருத்துவரை சந்திப்பீர்கள். இந்த அறுவை சிகிச்சை ஒரு பிராந்திய நரம்புத் தடுப்புடன் இணைந்து பொது மயக்க மருந்தின் கீழ் செய்யப்படுகிறது. நீங்கள் அறுவை சிகிச்சைக்கு முழுமையாக தூங்குவீர்கள், மற்றும் தடுப்பு (நீங்கள் எழுந்திருக்கும் முன் கையை வழங்கும் நரம்புகளை மயக்கும் ஒரு ஊசி) அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு முதல் 12 முதல் 24 மணிநேரங்களுக்கு வலி நிவாரணத்தை வழங்குகிறது. அறுவை சிகிச்சைக்கு முன்னர் மயக்க மருத்துவர் உங்களை சந்தித்து இரண்டு பகுதிகளையும் பற்றி பேசுவார்.

உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் இந்த அறுவை சிகிச்சையை இரண்டு அல்லது மூன்று சிறிய வெட்டுக்கள் மற்றும் ஒரு சிறிய கேமரா மூலம் மூட்டுக்குள் அணுகுவது போன்ற ஒரு அறுவை சிகிச்சையாக செய்கிறார். இந்த அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு, நீங்கள் குணமடைவீர்கள். நீங்கள் நிலையான மற்றும் வீட்டிற்கு அல்லது உங்கள் அறைக்கு செல்ல தயாராக இருக்கும் வரை நீங்கள் அங்கு கண்காணிக்கப்படுவீர்கள்.

அறுவை சிகிச்சையின் உள்ளடக்கம்

உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் இந்த அறுவை சிகிச்சையை கீஹோல் நுட்பங்களைப் பயன்படுத்தி செய்வார். அவர்கள் உங்கள் தோள்பட்டைச் சுற்றி இரண்டு அல்லது மூன்று சிறிய வெட்டுக்களைச் செய்வார்கள், ஒவ்வொன்றும் சுமார் 1 சென்டிமீட்டர் நீளம் கொண்டிருக்கும். இந்த துளைகள் வழியாக, ஒரு சிறிய கேமரா மற்றும் சிறப்பு கருவிகள் மூட்டுக்குள் பார்க்க வைக்கப்படுகின்றன.

உள்புறத்தில், உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் உங்கள் சுழற்சி மார்பகத்தை அழுத்தும் சிறிய எலும்பு மற்றும் திசுக்களை அகற்றுவார். இது உங்கள் வலியை ஏற்படுத்தும் அழுத்தத்தை நீக்குகிறது. இந்த நடைமுறை கவனமாக செய்யப்படுகிறது, உங்கள் தசைகள் சிக்கிக்கொள்ளாமல் சுதந்திரமாக நகர உங்களுக்கு இடம் இருப்பதை உறுதி செய்ய.

வேலை முடிந்ததும், சிறிய வெட்டுக்கள் கரைக்கும் தையல் அல்லது பசை மூலம் மூடப்படுகின்றன. குணமடையும் போது அதைப் பாதுகாக்க ஒரு பிளாஸ்டிங் பகுதியில் வைக்கப்படுகிறது. இந்த அணுகுமுறை பெரிய திறந்த வெட்டுக்களைத் தவிர்க்கிறது, மேலும் நீங்கள் வசதியாக மீட்க உதவுகிறது.

அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு

உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் இரண்டு அல்லது மூன்று சிறிய வெட்டுக்கள் மற்றும் மூட்டுக்குள் ஒரு கேமராவுடன் ஒரு சாவி துளை அணுகுமுறையைப் பயன்படுத்துகிறார். உங்கள் தோளைப் பாதுகாக்க உங்களுக்கு பாண்டேஜ்கள் மற்றும் ஒரு ஸ்லிங் இருக்கும். வலி கட்டுப்பாடு நிலையான மருந்துகளுடன் நிர்வகிக்கப்படுகிறது. இந்த அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு பெரும்பாலான நோயாளிகள் ஒரு இரவு மருத்துவமனையில் தங்கியிருக்கிறார்கள், இருப்பினும் சிலர் அதே நாளில் வீட்டிற்குச் செல்ல முடியும். முதல் 24 மணிநேரங்களுக்கு யாராவது உங்களுடன் இருக்க வேண்டும். நீங்கள் 4 வாரங்களுக்குள் வாகனம் ஓட்டலாம் மற்றும் 6 வாரங்களுக்குள் வேலை செய்யலாம்.

மீட்பு

அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு உங்கள் தோளில் வலி மற்றும் வீக்கம் ஏற்படுவது இயல்பானது. உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் வலி பம்பு அல்லது நரம்புத் தடுப்புகளை பரிந்துரைக்கலாம், இருப்பினும் இவை உங்கள் நீண்டகால குணமடைதலை மாற்றாது.

உங்கள் தோள்பட்டை குணமடையும் போது அதைப் பாதுகாக்க நீங்கள் ஒரு ஸ்லிங்கை அணிவீர்கள். இயக்கம் மற்றும் வலிமையை மீட்டெடுப்பதற்காக உங்கள் பிசியோதெரபிஸ்ட் மென்மையான பயிற்சிகள் மூலம் உங்களுக்கு வழிகாட்டுவார். நீங்கள் வீட்டில் இலகுவான தினசரி பணிகளைச் செய்யலாம், ஆனால் உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் உங்களை அனுமதிக்கும் வரை கனமான தூக்குதல் அல்லது மேல்நோக்கி செல்வதைத் தவிர்க்கவும். தூக்கம் ஆரம்பத்தில் கடினமாக இருக்கலாம்; தலையணைகளுடன் உங்களை ஆதரிப்பது பெரும்பாலும் உதவுகிறது.

உங்கள் முன்னேற்றம் உங்கள் உடலையும், நீங்கள் உங்கள் திட்டத்தை எவ்வளவு நன்றாகப் பின்பற்றுகிறீர்கள் என்பதையும் பொறுத்தது. சில நாட்களில் நீங்கள் மற்றவர்களை விட நன்றாக உணர்வீர்கள். உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் உங்களுக்கு வலி இல்லாமல் வாகனம் ஓட்ட அனுமதி அளித்தவுடன், நீங்கள் வேலைக்குத் திரும்பலாம். உங்கள் காலவரிசை மாறுபடலாம்; உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் மற்றும் உடலியல் நிபுணர் ஒவ்வொரு அடியிலும் உங்களுக்கு வழிகாட்டுவார்கள்.

என்ன தவறு நடக்கலாம்

பெரும்பாலான நோயாளிகள் நன்றாக இருக்கிறார்கள், ஆனால் எப்போதாவது பிரச்சினைகள் ஏற்படலாம். உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணரும் குழுவும் எந்தவொரு பிரச்சினையையும் ஆரம்பத்தில் கண்டறிய உங்களை உன்னிப்பாகக் கண்காணிப்பார்கள்.

இந்த அறுவை சிகிச்சையுடன் சேர்ந்து கால்சியம் சேமிப்புகளை அகற்றினால், எளிமையான சுத்தம் செய்வதை விட வலியின்றி முழுமையான செயல்பாட்டிற்கு திரும்புவதற்கு அதிக நேரம் எடுக்கும் என்பதை நீங்கள் காணலாம்.

அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு பல மாதங்கள் கழித்து கூட, உங்கள் தோள்பட்டை நீங்கள் எதிர்பார்த்த அளவுக்கு வலிமையோ அல்லது இயக்கம் வரம்போ பெறவில்லை என்று நீங்கள் உணரலாம்.

கடந்த காலத்தில் இந்த அறுவை சிகிச்சைக்கு உட்படுத்தப்பட்டிருந்தால், உங்கள் தோள்பட்டை எலும்பில் அழுத்த முறிவு ஏற்படுவதற்கான அதிக ஆபத்தை நீங்கள் எதிர்கொள்கிறீர்கள், பின்னர் உங்களுக்கு ஒரு தலைகீழ் மொத்த தோள்பட்டை மாற்று தேவைப்பட்டால். தினசரி நடவடிக்கைகளின் போது தோளில் திடீர், கூர்மையான வலியை நீங்கள் அனுபவிக்கலாம்.

அரிதான சந்தர்ப்பங்களில், கழுத்து அருகிலுள்ள ஒரு நரம்பில் இரத்தக் கட்டி உருவாகி, நுரையீரலுக்குச் செல்லக்கூடும். நீங்கள் திடீரென மூச்சுத் திணறல் அல்லது மார்பு வலியைக் கவனிக்கலாம். இது உடனடி கவனம் தேவைப்படும் மருத்துவ அவசரநிலை.

இந்த பக்கத்தில் உள்ள சிக்கல்கள் அட்டவணை வழக்கமான விகிதங்களை பட்டியலிடுகிறது நீங்கள் விவரங்களை விரும்பினால்.

எப்போது எங்களை அழைக்க வேண்டும்

உங்களுக்கு காய்ச்சல், அதிகரிக்கும் சிவப்பு, அல்லது உங்கள் சிறிய சாவி துளை வெட்டுக்களில் இருந்து வெளியேற்றப்பட்டால் எங்களை அழைக்கவும். நீங்கள் திடீரென்று கடுமையான வலி, உங்கள் கன்றுக்குட்டியில் வீக்கம் அல்லது மூச்சுத் திணறல் ஆகியவற்றை உணர்ந்தால் அவசரநிலைக்குச் செல்லுங்கள். நீங்கள் உணர்வை இழந்துவிட்டால் அல்லது உங்கள் கையை நகர்த்த முடியாவிட்டால் உடனடியாக எங்களைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். உங்கள் தோள்பட்டை அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு உங்களைப் பாதுகாப்பாக வைத்திருக்க இந்த அறிகுறிகளுக்கு அவசர சோதனைகள் தேவை.