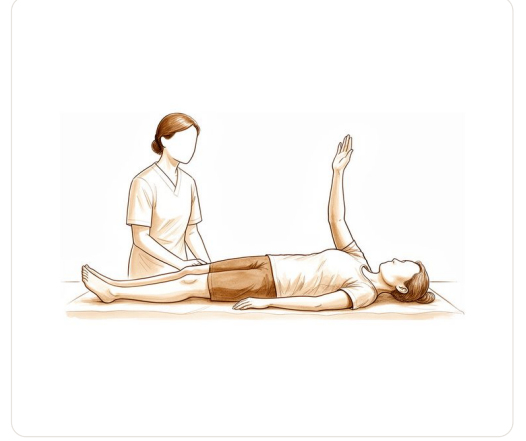


Suprascapular நரம்பு அழுத்தம் குறைப்பு

சுப்ராஸ்கபுலர் நரம்பின் அழுத்தம் குறைப்பு, தோள்பட்டைப் பகுதியில் உள்ள நரம்பின் அழுத்தத்தை குறைக்கிறது.

Kieran Hirpara © 4.0



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

இந்த அறுவை சிகிச்சை ஏன் பரிந்துரைக்கப்பட்டது

இந்த அறுவை சிகிச்சை அறுவை சிகிச்சை அல்லது மருந்து போன்ற அறுவை சிகிச்சை அல்லாத பராமரிப்பு மூலம் மேம்படுத்தப்படாத வலி அல்லது பலவீனத்தை ஏற்படுத்தும் தனிமைப்படுத்தப்பட்ட நரம்பு அழுத்தத்தை உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் பரிந்துரைத்திருக்கலாம். இந்த நிலை அரிதானது என்றாலும், நரம்பின் மீதான அழுத்தத்தை குறைக்க ஒரு நிபுணர் அறுவை சிகிச்சையாளர் இந்த செயல்முறையைச் செய்தால் அது பாதுகாப்பானது மற்றும் பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

முக்கிய நோக்கம் வலியை நிறுத்தவும், உங்கள் தோள்பட்டை இயல்பான செயல்பாட்டையும் வலிமையையும் மீட்டெடுக்க உதவுவதாகும். உங்களுக்கு ஒரு சுழற்சி கட்டி கண்ணீர் இருந்தால், நரம்பு தெளிவாக சிக்கிவிட்டால் இந்த அறுவை சிகிச்சை கூடுதல் நன்மையை சேர்க்காது. எந்தவொரு தோள்பட்டை அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு குறைந்தது ஆறு வாரங்களுக்கு நீங்கள் வாகனம் ஓட்டுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் உங்களை அனுமதித்தவுடன், பொதுவாக ஆறு வார மதிப்பாய்வில் நீங்கள் மீண்டும் வாகனம் ஓட்டலாம். **மேல் கால் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு வாகனம் ஓட்டுதல்.**

அறுவை சிகிச்சைக்கு முன்

உங்கள் அறுவை சிகிச்சைக்கு முன்னர் நீங்கள் உண்ணாவிரதம் இருக்க வேண்டும் மற்றும் உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளரின் ஆலோசனையின்படி சில மருந்துகளை நிறுத்த வேண்டும். உங்கள் தற்போதைய மருந்துகளின் பட்டியலை வீட்டிற்கு அழைத்துச் செல்ல யாராவது ஏற்பாடு செய்யுங்கள். மருத்துவமனைக்கு வசதியான ஆடைகளை அணியுங்கள்.

உங்கள் தோள்பட்டை மற்றும் பொதுவான ஆரோக்கியத்தை சரிபார்க்க உங்களுக்கு எக்ஸ்-கதிர்கள், எம்ஆர்ஐ, இரத்த பரிசோதனைகள் அல்லது மயக்க பரிசோதனை தேவைப்படலாம். உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் இந்த அறுவை சிகிச்சையை இரண்டு அல்லது மூன்று சிறிய வெட்டுகள் மற்றும் மூட்டுக்குள் ஒரு சிறிய கேமராவைக் கொண்டு செயல்படுத்துவார். எந்தவொரு தோள்பட்டை அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகும் குறைந்தது ஆறு வாரங்களுக்கு நீங்கள் வாகனம் ஓட்டக்கூடாது, அது உங்கள் இடது கரமாக இருந்தாலும் கூட. ஒரு ஸ்லிங் அணிந்து கொண்டு நீங்கள் வாகனம் ஓட்ட முடியாது. உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் உங்களை அனுமதித்தவுடன், வழக்கமாக ஆறு வார மதிப்பாய்வில் நீங்கள் மீண்டும் வாகனம் ஓட்டலாம். [மேல் கால் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு வாகனம் ஓட்டுதல்](#).

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 அளிக்கிறது. அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் அறுவை சிகிச்சைக்கு முன்னர் உங்களை சந்தித்து இரண்டு பகுதிகளிலும் பேசுவார்.

உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் இந்த அறுவை சிகிச்சையை இரண்டு அல்லது மூன்று சிறிய வெட்டுக்கள் மற்றும் மூட்டுக்குள் ஒரு சிறிய கேமராவைக் கொண்டு ஆர்த்தோஸ்கோபிக் (கீல்ஹோல்) அணுகுமுறையைப் பயன்படுத்தி செய்கிறார். இந்த நடைமுறைக்குப் பிறகு, உங்கள் கை ஒரு ஸ்லிங்கில் குணமடைந்த நிலையில் நீங்கள் எழுந்திருப்பீர்கள். எந்தவொரு தோள்பட்டை அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகும், அது உங்கள் இடது கையைக் கொண்டிருந்தாலும், குறைந்தது ஆறு வாரங்களுக்கு நீங்கள் வாகனம் ஓட்ட முடியாது. உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் உங்களை அனுமதிக்கும் வரை நீங்கள் காத்திருக்க வேண்டும், பொதுவாக ஆறு வார மதிப்பாய்வில், மீண்டும் வாகனம் ஓட்டுவதற்கு முன். [மேல் கால் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு வாகனம் ஓட்டுதல்](#).

அறுவை சிகிச்சையின் உள்ளடக்கம்

உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் இந்த அறுவை சிகிச்சையை கீஹோல் நுட்பங்களைப் பயன்படுத்தி செய்வார். அவர்கள் உங்கள் தோளைச் சுற்றி இரண்டு அல்லது மூன்று சிறிய வெட்டுக்களைச் செய்வார்கள், ஒவ்வொன்றும் சுமார் 1 சென்டிமீட்டர் நீளம் கொண்டவை. இந்த துளைகள் வழியாக, ஒரு சிறிய கேமரா மற்றும் சிறப்பு கருவிகள் மூட்டுக்குள் பார்க்க வைக்கப்படுகின்றன. இந்த முறை உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளருக்கு நரம்பு மற்றும் பிற தோள்பட்டை பிரச்சினைகளை ஒரே நேரத்தில் சிகிச்சையளிக்க தெளிவான பார்வையை அளிக்கிறது.

முக்கிய குறிக்கோள், தோள்பட்டை நரம்பை விடுவிப்பதாகும். இது தோள்பட்டை இயக்கத்தை கட்டுப்படுத்தும் கம்பி போன்ற கட்டமைப்பாகும். உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் நரம்பின் அருகில் ஓடும் இரத்த நாளத்தை கவனமாக அடையாளம் கண்டு பாதுகாப்பார். பின்னர் அவர்கள் நரம்பை அழுத்துகின்ற ஸ்பினோக்லெனாய்டு லிகாமென்ட் என்று அழைக்கப்படும் இறுக்கமான திசுவை விடுவிப்பார்கள். இது நரம்பு குணமடைய அதிக இடத்தை உருவாக்குகிறது. சில சந்தர்ப்பங்களில், உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் அறுவை சிகிச்சையை விரைவுபடுத்தவும் குறைந்த திசுவை அகற்றவும் உங்கள் தோள்பட்டை கத்தி மேல் விளிம்பைப் பயன்படுத்தலாம்.

நரம்பு விடுவிக்கப்பட்டவுடன், உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் சிறிய வெட்டுக்களை கரைக்கும் தையல் அல்லது பசை மூலம் மூடுவார். நீங்கள் மீண்டும் தையலை அகற்ற வேண்டியதில்லை. இந்த நடைமுறை வலியைக் குறைக்கவும், உங்கள் தோள்பட்டை இயல்பான செயல்பாட்டை மீண்டும் பெறவும் உதவுகிறது.

அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு

இந்த அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு, உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் உங்கள் மூட்டுக்குள் இரண்டு அல்லது மூன்று சிறிய வெட்டுகள் மற்றும் ஒரு சிறிய கேமராவைக் கொண்டு ஒரு ஆர்த்தோஸ்கோபிக் (கீல்ஹோல்) அணுகுமுறையைப் பயன்படுத்தினார். ஆறுதல் மற்றும் ஆதரவுக்காக நீங்கள் ஒரு ஸ்லிங் அணிவீர்கள். உங்கள் குழுவால் கொடுக்கப்பட்ட மருந்துகளால் வலி நிர்வகிக்கப்படுகிறது. இந்த அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு பெரும்பாலான நோயாளிகள் ஒரு இரவு மருத்துவமனையில் தங்கியிருக்கிறார்கள், இருப்பினும் சிலர் அதே நாளில் வீட்டிற்குச் செல்ல முடியும். இந்த அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு உங்களுக்கு உதவ முதல் 24 மணிநேரங்களுக்கு யாராவது உங்களுடன் இருக்க வேண்டும். இந்த அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு குறைந்தது ஆறு வாரங்களுக்கு வாகனம் ஓட்ட வேண்டாம். உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் உங்களை அனுமதிக்கும் வரை காத்திருக்க வேண்டும், பொதுவாக உங்கள் ஆறு வார மதிப்பாய்வில், மீண்டும் வாகனம் ஓட்டுவதற்கு முன். [மேல் கால் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு வாகனம் ஓட்டுதல்](#) மேலும் விவரங்களுக்கு.

மீட்பு

இந்த அசௌகரியத்தை குறைக்க உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் பனி மற்றும் வலி நிவாரணத்தை பரிந்துரைக்கலாம். பெரும்பாலான நோயாளிகள் இயக்கம் திரும்பும்போது வலி மற்றும் வீக்கம் குறையத் தொடங்குவதைக் காண்கிறார்கள்.

நீங்கள் ஓய்வெடுக்கும்போது உங்கள் தோளைப் பாதுகாக்க ஒரு ஸ்லிங் அணிவீர்கள். உங்கள் உடற்கூறியல் சிகிச்சையாளர் வலிமையையும் இயக்கத்தையும் மீட்டெடுப்பதற்கான மென்மையான பயிற்சிகள் மூலம் உங்களுக்கு வழிகாட்டுவார். நீங்கள் வீட்டில் எளிய தினசரி பணிகளைச் செய்யலாம், ஆனால் கனமான பொருட்களை தூக்குவதை அல்லது உங்கள் முதுகுக்குப் பின்னால் செல்வதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

தூங்குவது முதலில் அசௌகரியமாக இருக்கலாம்; தலையணைகளுடன் உங்களை ஆதரிப்பது பெரும்பாலும் உதவுகிறது.

உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் உங்கள் முன்னேற்றத்தை மதிப்பாய்வு செய்வார், மேலும் ஆறு வாரங்கள் கழித்து நீங்கள் வாகனம் ஓட்ட அனுமதிக்கப்படலாம். **மேல் கால் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு வாகனம் ஓட்டுதல்** உங்கள் குணமடைதல் பயணம் தனித்துவமானது, எனவே உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் மற்றும் உடலியல் சிகிச்சையாளரின் குறிப்பிட்ட ஆலோசனையைப் பின்பற்றவும்.

என்ன தவறு நடக்கலாம்

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

சில நேரங்களில் உங்கள் தோள்பட்டைக்கு அருகிலுள்ள நரம்புகள் அல்லது இரத்த நாளங்கள் வழக்கத்திற்கு மாறான வடிவங்கள் அல்லது நிலைகளைக் கொண்டிருக்கும். இது அறுவை சிகிச்சையை கடினமாக்கும். நீங்கள் ஒரு ஆழமான, துடிக்கும் வலியை உணரலாம், இது எளிய வலி நிவாரணிகள் மூலம் எளிதாக்காது. இது நடந்தால், உடனடியாக உங்கள் கிளிניக்கை அழைக்கவும்.

உங்கள் தோளில் திடீரென வீக்கம், சிவத்தல், அல்லது புதிய பலவீன உணர்வு ஏற்பட்டால், உடனடியாக உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளரிடம் தெரிவிக்கவும்.

சில சந்தர்ப்பங்களில், நரம்பு உங்கள் வலிக்கான முக்கிய காரணியாக இருக்காது. நீங்கள் ஒரு பெரிய சுழற்சி மஞ்ச் துண்டிக்கப்பட்டால். நரம்பு விடுவிக்கப்பட்ட பிறகும் நீங்கள் நன்றாக உணரக்கூடாது. செயல்பாட்டிற்குப் பிறகு உங்கள் வலி குறையவில்லை என்றால், உங்கள் அடுத்த பரிசோதனையில் அதைக் கொண்டு வாருங்கள்.

உங்கள் தோள்பட்டை தசைகளில் முழுமையான கொழுப்பு மாற்றங்கள் இருந்தால், வலியிலிருந்து உடனடி நிவாரணத்தை நீங்கள் உணரலாம். இருப்பினும், தசை மாற்றங்கள் நீங்கிவிடாது. உங்கள் குறிப்பிட்ட ஸ்கேன் முடிவுகளின் அடிப்படையில் என்ன எதிர்பார்க்கலாம் என்பதை உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் விவாதிப்பார்.

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

எப்போது எங்களை அழைக்க வேண்டும்

உங்களுக்கு காய்ச்சல், அதிகரிக்கும் சிவத்தல், அல்லது உங்கள் சிறிய வெட்டுக்களில் இருந்து வெளியேற்றம் ஏற்பட்டால் எங்களை அழைக்கவும். நீங்கள் திடீரென்று கடுமையான வலி, கன்றுக்குட்டி வீக்கம் அல்லது மூச்சுத் திணறல் ஆகியவற்றை உணர்ந்தால் அவசரநிலைக்குச் செல்லுங்கள். உங்கள் கையில் உணர்வை இழந்துவிட்டால் அல்லது உங்கள் உறுப்பை நகர்த்த முடியாவிட்டால் உடனடியாக எங்களைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

இந்த தோள்பட்டை அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு குறைந்தது ஆறு வாரங்களுக்கு வாகனம் ஓட்ட வேண்டாம். உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் உங்களை அனுமதித்தவுடன், பொதுவாக ஆறு வார மதிப்பாய்வில் மட்டுமே நீங்கள் வாகனம் ஓட்டலாம்.