

சுப்ராஸ்காப்புலர் நரம்பியல்

சுறுசுறுப்பான நரம்பு, இது தோள்பட்டைப் பகுதியில் அழுத்தப்படலாம்.

Kieran Hirpara © ① ④ 4.0



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

நீங்கள் என்ன உணர்கிறீர்கள்

உங்கள் தோளில் வலி அல்லது பலவீனத்தை நீங்கள் உணரலாம். இளம், சுறுசுறுப்பான நபர்களில், இவை பெரும்பாலும் நீங்கள் முதலில் கவனிக்கும் இரண்டு முக்கிய விஷயங்கள் ஆகும். வலி பொதுவாக உங்கள் தோளின் பின்புறத்தில் அல்லது உங்கள் தோள்பட்டை மேல் பகுதியில் ஆழமாக அமர்ந்திருக்கும். உங்கள் கையை உயர்த்தும்போது அல்லது உங்கள் முதுகுக்குப் பின்னால் ஒரு பிராவைப் பிடிக்க நீங்கள் அதை உணரலாம்.

உங்கள் கையைப் பயன்படுத்திய பிறகு உங்கள் அறிகுறிகள் பெரும்பாலும் மோசமடைகின்றன. சட்டை அல்லது உயர்ந்த அலமாரியை அடைவது போன்ற எளிய பணிகள் கடினமாகிவிடும். பாதிக்கப்பட்ட தோளின் பக்கத்தில் தூங்குவது உங்களுக்கு கடினமாக இருக்கலாம். இரவில் அல்லது காலையில் நீங்கள் முதலில் எழுந்தவுடன் வலி அதிகரிக்கக்கூடும்.

சில நேரங்களில் எந்தவொரு வெளிப்படையான காயமும் இல்லாமல் உங்கள் தோள்பட்டை பலவீனமாக இருப்பதை நீங்கள் கவனிக்கலாம். இது உங்கள் சுழற்சி கட்டி தசைகளை கட்டுப்படுத்தும் நரம்பு அழுத்தப்படுவதால் இது நிகழ்கிறது. இந்த அழுத்தம் பொதுவாக suprascapular notch அல்லது spinoglenoid notch எனப்படும் ஒரு குறுகிய இடத்தில் நிகழ்கிறது. இந்த அழுத்தத்திற்கு தெளிவான காரணம் இல்லை என்றால், உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் இயற்பியல் சிகிச்சை மற்றும் அழற்சி எதிர்ப்பு மருந்துகள் போன்ற அறுவை சிகிச்சை அல்லாத சிகிச்சையுடன் தொடங்குவார்.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

உங்கள் தோளில், சுப்ராஸ்கபுலர் நரம்பு என்று அழைக்கப்படும் ஒரு நரம்பு உங்கள் தோள்பட்டை மேல் பகுதியின் அருகே ஒரு குறுகிய சுரங்கப்பாதை வழியாக செல்கிறது. சில நேரங்களில், இந்த சுரங்கப்பாதை இயற்கையாகவே மிகவும் இறுக்கமாக இருக்கும் அல்லது நரம்பை அழுத்தும் கூடுதல் எலும்பு அல்லது வடு திசு உள்ளது. இந்த அழுத்தம் சிக்கல் என்று அழைக்கப்படுகிறது. இது உங்கள் எலும்புகளின் வடிவத்தின் காரணமாக ஏற்படலாம், இழைகளில் கால்சியம் குவிந்து, அல்லது நரம்பை அழுத்தும் ஒரு சிறிய கொழுப்பு கட்டி.

இந்த நரம்பு அழுத்தப்படும்போது, அது உங்கள் தோள்பட்டை தசைகளுக்கு சமிக்ஞைகளை அனுப்புகிறது, அவை சரியாக வேலை செய்வதை நிறுத்துகின்றன. இது உங்கள் தசைகள் வீணாகி, எலும்புடன் இணைக்கும் இழைகள் இன்னும் அப்படியே இருந்தாலும் கொழுப்பாக மாறும். உங்கள் கையை நகர்த்துவதற்கு நரம்பு சரியான செய்திகளை அனுப்ப முடியாததால் நீங்கள் வலியை அல்லது திடீர் பலவீனத்தை உணரலாம். சில சந்தர்ப்பங்களில், தோள்பட்டையின் உள்ளே ஒரு பெரிய புழுதி அல்லது இரத்த உறைவு இந்த நரம்பை அழுத்தி அதே அறிகுறிகளை ஏற்படுத்தும்.

உங்கள் அறுவை சிகிச்சையின் போது இந்த நரம்பு எங்கு இருக்கிறது என்பதை உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் சரியாக அறிவார். இருப்பினும், ஒரு தோள்பட்டை மாற்றுதலின் போது ஒரு திருகு தவறான இடத்தில் வைக்கப்பட்டால், அது தற்செயலாக நரம்பை சிக்க வைக்கலாம். நரம்பை அழுத்தும் தெளிவான பொருள் இல்லையென்றால், உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் ஓய்வு மற்றும் மருந்து போன்ற அறுவை சிகிச்சை அல்லாத பராமரிப்புடன் தொடங்குவார். நரம்பை விடுவிப்பதற்கான அறுவை சிகிச்சை பொதுவாக உங்களுக்கு மோசமான வலி அல்லது பலவீனம் இருக்கும்போது மற்ற சிகிச்சைகளால் மேம்படாத சந்தர்ப்பங்களில் ஒதுக்கப்பட்டுள்ளது.

நாம் என்ன செய்ய முடியும்

பெரும்பாலான suprascapular நரம்பியல் வழக்குகள் அறுவை சிகிச்சை அல்லாத பராமரிப்புடன் தொடங்குகின்றன. நீங்கள் உடல் சிகிச்சை, செயல்பாடு மாற்றங்கள் மற்றும் ஸ்டிராய்டு அல்லாத அழற்சி எதிர்ப்பு மருந்துகளுடன் தொடங்குவீர்கள். உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் ஓய்வு அல்லது உங்கள் தோள்பட்டை காயப்படுத்தும் இயக்கங்களை மாற்றியமைக்க பரிந்துரைக்கலாம். நரம்பின் தெளிவான இயந்திர அழுத்தம் இல்லாதபோது இந்த அணுகுமுறை நிலையான முதல் படியாகும். பல நோயாளிகள் இந்த பழமைவாத திட்டத்தின் மூலம் நிவாரணம் பெறுகிறார்கள். ஒரு சிறுநீரக அல்லது இரத்த உறைவு போன்ற சில வழக்குகள் நெருக்கமான கண்காணிப்புடன் தானாகவே தீர்க்கப்படலாம்.

வலி நீடித்தால், உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் மருத்துவ மேலாண்மை விருப்பங்களைப் பற்றி விவாதிக்கலாம். ஸ்டிராய்டு அல்லாத அழற்சி எதிர்ப்பு மருந்துகள் அந்த பகுதியில் வீக்கம் மற்றும் வலியைக் குறைக்க உதவுகின்றன. கார்டிசோன் அல்லது ஹைலூரோனிக் அமிலம் போன்ற ஊசி மருந்துகளின் துல்லியமான காலங்களை ஆதாரங்கள் குறிப்பிடவில்லை என்றாலும், இந்த சிகிச்சைகள் அழற்சியை

அமைதிப்படுத்துவதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளன. சில நோயாளிகளுக்கு, ஒரு சிஸ்டு அல்லது கேங்க்லியின் ஊசி உறிஞ்சல் மருத்துவ மற்றும் கதிர்வீச்சு முன்னேற்றத்திற்கு வழிவகுக்கும். நோக்கம் நரம்பின் மீது அழுத்தத்தை குறைப்பதாகும், இதனால் உங்கள் தோளை மிகவும் வசதியாக நகர்த்த முடியும்.

நீங்கள் முற்போக்கான வலி அல்லது பலவீனம் அல்லது ஒரு குறிப்பிட்ட கட்டமைப்பு நரம்பை அழுத்தும் போது அறுவை சிகிச்சை கருதப்படுகிறது. உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் இறுக்கமான இழைகள் அல்லது கீறல்களில் இருந்து suprascapular நரம்பை விடுவிக்க ஒரு ஆர்த்தரோஸ்கோபிக் வெளியீட்டை பரிந்துரைக்கலாம். போட்டி நீச்சல் வீரர்கள் உட்பட பல நோயாளிகளுக்கு இந்த நடைமுறை பாதுகாப்பானது மற்றும் பயனுள்ளதாக இருக்கும், பெரும்பாலும் வலி தீர்க்கப்பட்டவுடன் விளையாட்டுக்கு திரும்ப அனுமதிக்கிறது. நீங்கள் ஒரு சுழற்சி மஞ்சள் கண்ணீர் இருந்தால், அறுவை சிகிச்சை பதனத்தை சரிசெய்வதில் கவனம் செலுத்தலாம், இருப்பினும் நரம்பு வெளியீட்டைச் சேர்ப்பது இந்த குறிப்பிட்ட சந்தர்ப்பங்களில் முடிவுகளை எப்போதும் மேம்படுத்தாது. உங்கள் அறிகுறிகள் மற்றும் சோதனை முடிவுகளின் அடிப்படையில் இந்த படி உங்களுக்கு சரியானதா என்பதை உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்வார்.

யாரையாவது எப்போது பார்க்க வேண்டும்

உங்கள் தோள்பட்டை வலி அல்லது பலவீனம் ஓய்வில் முன்னேறவில்லை என்றால் உங்கள் GP ஐப் பார்க்கவும். உங்கள் தோள்பட்டை பூட்டப்படுவதை அல்லது வழிவகுப்பதை நீங்கள் கவனித்தால் ஒரு நிபுணர் மதிப்பாய்வைக் கேளுங்கள். அறிகுறிகள் உங்கள் தூக்கம் அல்லது வேலையில் குறுக்கீடு செய்தால் அல்லது வலி திடீரென மோசமடைந்தால் நீங்கள் உதவியைப் பெற வேண்டும். உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் சுறுசுறுப்பு அல்லது ஸ்பினோக்லெனாய்டு குறுக்குவெட்டில் நரம்பு சுருக்கத்தை சரிபார்க்கிறார். சரியான காரணம் பெரும்பாலும் தெளிவாகத் தெரியாவிட்டாலும், ஆரம்ப மதிப்பீடு தவறவிட்ட சிக்கல்களைத் தவிர்க்க உதவுகிறது. ஆரம்ப சிகிச்சையில் பொதுவாக உடல் சிகிச்சை மற்றும் அழற்சி எதிர்ப்பு மருந்துகள் அடங்கும். தெளிவான நரம்பு சுருக்கம் இருந்தால் அல்லது பலவீனம் மற்றும் வலி தொடர்ந்து மோசமடைந்துவிட்டால் மட்டுமே அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படுகிறது.