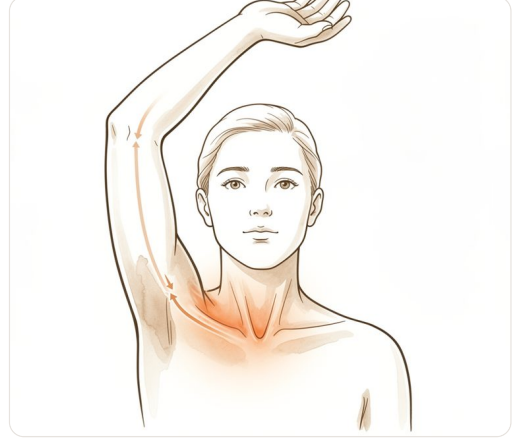


தோராசி வெளிப்பாட்டு நோய்க்குறி

மார்பக வெளியீட்டு நோய்க்குறியின் போது கழுத்தின் அடிப்பகுதியில் உள்ள நரம்புகள் மற்றும் கப்பல்கள் அழுத்தப்படுகின்றன பெரும்பாலும் கை மேலே இருக்கும்போது மோசமாக இருக்கும்.

Kieran Hirpara © ① ② ③ ④ 4.0



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

நீங்கள் என்ன உணர்கிறீர்கள்

Thoracic அவுட்லெட் சிண்ட்ரோம் வழக்கமாக ஒரு கை என்று வெறும் மிகவும் இல்லை என்று காட்டுகிறது சரி. நீங்கள் தோள்பட்டை மூலம் ஒரு வலி கவனிக்க கூடும், கழுத்து பக்க மற்றும் கை கீழே, மயக்கம், ஊசிகள் மற்றும் ஊசிகள் அல்லது நமைச்சல், அடிக்கடி வளையம் மற்றும் சிறிய விரல்களில். மிகவும் வழக்கமான ஒரு அறிகுறிகள் **உங்கள் கை மேலே அல்லது மேல் இருக்கும்போது மோசமாக இருக்கும்** (வெளியில் கழுவுதல், உயர்ந்த அலமாரியை அடைதல், வாகனம் ஓட்டுதல், அல்லது உங்கள் தோள்பட்டை) மற்றும் நீங்கள் கை கீழே ஓய்வெடுக்க போது மீண்டும் எளிதாக. தலையின் பின் பகுதியிலும் தலைவலி ஏற்படும்.

அரிதாக, நரம்புகளை விட இரத்த நாளங்களில் பிரச்சினை உள்ளது. ஒரு நரம்பு அழுத்தப்பட்டால், கை முழுவதும் திடீரென்று வீங்கி, கனமாகவும், ஒரு தமனி அழுத்தப்பட்டால் (இது அரிதானது), கை பளபளப்பாகவும், குளிர்ச்சியாகவும், வலியுடனும் இருக்கலாம். ஏனென்றால் அவற்றை விரைவாகப் பார்க்க வேண்டும் (கடைசி பகுதியைப் பார்க்கவும்).

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

உங்கள் கழுத்தில் இருந்து உங்கள் கைக்கு செல்ல, நரம்புகள் மற்றும் இரத்த நாளங்கள் கழுத்தின் அடிப்பகுதியில் ஒரு குறுகிய இடைவெளி வழியாக, உங்கள் மூட்டு எலும்பு,

உங்கள் முதல் விலா எலும்பு, கழுத்து தசைகள். இந்த இடைவெளி “தொராசிக் அவுட்லெட்”. இது மிகவும் இறுக்கமாக மாறும்போது, அந்த கட்டமைப்புகள் சுருக்கப்பட்டு, அந்த அழுத்தம் தான் அறிகுறிகளை உருவாக்குகிறது.

அழுத்தப்படும் பொருளைப் பொறுத்து மூன்று வகைகள் உள்ளன. TOS (நரம்புகள் மீது அழுத்தம், brachial plexus) மிகவும் பொதுவான, வழக்குகள் பெரும் பெரும்பான்மை உருவாக்கும்; இந்த வலி, மயக்கம், மயக்கம் மற்றும் பலவீனம். நரம்பு TOS இதில் முக்கியமானது சில சமயங்களில் இரத்தக் கட்டி ஏற்படுவதுடன், வீங்கிய, கனமான, நீல நிற கையை ஏற்படுத்தும். தமனி TOS** அரிதானது மற்றும் தமனிகளை உள்ளடக்கியது, கை.

சில விஷயங்கள் விண்வெளியை இறுக்கமாக்குகின்றன. சில மக்கள் ஒரு கூடுதல் ** உடன் பிறக்கிறார்கள் கழுத்தில் ஒரு விலா எலும்பு (ஒரு கருப்பை விலா எலும்பு) ** அல்லது ஒரு இறுக்கமான நார்ச்சத்து. கழுத்து மற்றும் மார்பு தசைகள் கனமான அல்லது இறுக்கமானவை, அதனால்தான் இந்த நிலை முந்தைய கழுத்து அல்லது விலா எலும்பு காயமும் காரணமாக இருக்கலாம்.

நாம் என்ன செய்ய முடியும்

நல்ல செய்தி என்னவென்றால், பொதுவான, நரம்பியல் வகை, முதல் வரிசை சிகிச்சை என்பது பிசியோதெரபி, அறுவை சிகிச்சை அல்ல. மார்பக வெளியீட்டைத் திறப்பது கனமான தூக்குதலைச் செய்கிறது. தோரணை சரிசெய்தல், தோள்பட்டைப் பின்புறம் மற்றும் கீழ்நோக்கி வைத்திருக்கும் தசைகளை வலுப்படுத்துதல், இறுக்கமான கழுத்து மற்றும் மார்பு தசைகள் விடுவிக்க, மற்றும் கை தவிர்க்க கற்றல் இது பெரும்பாலான மக்களுக்கு அறிகுறிகளை அமைக்கிறது, மற்றும் அது மதிப்பு உண்மையான, பல மாத முயற்சி.

அறுவை சிகிச்சை இரண்டு சூழ்நிலைகளுக்கு ஒதுக்கப்பட்டுள்ளது. முதலாவது நரம்பு வகைகள். (செரிமான அல்லது தமனி), அங்கு அழுத்தம் குறைப்பு பொதுவாக தேவைப்படுகிறது மற்றும் முக்கிய சிகிச்சை. இரண்டாவது நரம்பியல் TOS ஆகும் பிசியோதெரபி முறையான சோதனை மற்றும் உண்மையில் வாழ்க்கை தலையிடுகிறது. அறுவை சிகிச்சை வெளியேற்ற decompresses, பொதுவாக முதல் விலா எலும்பு நீக்குவதன் மூலம் (மற்றும் எந்த கூடுதல் கர்ப்பப்பை வாய் விலா எலும்புகள்) மற்றும் scalene தசைகள் விடுவிக்க, கொடுக்க நரம்புகள் மற்றும் கப்பல்கள் அறை. சில நோயாளிகளுக்கு இது நன்றாக வேலை செய்கிறது.

எதிர்பார்ப்பது என்ன

TOS ஒரு தந்திரமான நோயறிதல் இருக்க முடியும். இதை நிரூபிக்கும் ஒரே ஒரு பரிசோதனை. நோயறிதல் பெரும்பாலும் மருத்துவ ரீதியானது: உங்கள் கதை மேலும் ஆய்வு சோதனைகள் கையை ஆத்திரமூட்டும் நிலைகளில் வைக்கின்றன. ஸ்கேன் மற்றும் நரம்பு ஆய்வுகள் பெரும்பாலும் பொதுவான காரணங்களை விலக்க பயன்படுத்தப்படுகின்றன

(கார்பல் டன்னல் மணிக்கட்டில், க்யூபிடல் டன்னல் முழங்காலில், அல்லது கழுத்து / டிஸ்க் எனவே செயல்முறை பகுதியாக பொறுமையாக உள்ளது உங்கள் அறிகுறிகள் உண்மையில் எங்கிருந்து வருகின்றன என்பதைக் கண்டறிதல், பதில் இல்லை எப்போதும் தெளிவான வெட்டு.

இதற்காக **நியூரோஜெனிக்** வகையான, பெரும்பாலான மக்கள் உடற்பயிற்சி மற்றும் இயற்பியல் சிகிச்சை மற்றும் ஒருபோதும் ஒரு அறுவை சிகிச்சை தேவை, அது மாதங்கள் ஆகலாம் என்றாலும் மற்றும் இந்த பழக்கத்தை நீங்கள் தொடர வேண்டும். **நரம்பியல்** வகைகள் அல்லது பிடிவாதமான நியூரோஜெனிக் நோயாளிகள் அறுவை சிகிச்சைக்கு வருகிறார்கள், அழுத்தம் குறைப்பு பெரும்பாலானவர்களுக்கு அறிகுறிகளை குறைக்கிறது கவனமாக தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட நோயாளிகள், பல வாரங்களுக்குள் குணமடைந்தனர். நரம்பு பாதையின் மிக அருகிலுள்ள புள்ளியில் அமர்ந்திருக்கிறது (கரையிலுள்ள கார்பல் டன்னல் அல்லது முழங்காலில் உள்ள க்யூபிடல் டன்னல்), இது சில நேரங்களில் புதிர் ஒரு துண்டு, மற்றும் திட்டம் நீங்கள் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது.

யாரையாவது எப்போது பார்க்க வேண்டும்

- திடீரென, வீங்கிய, கனமான அல்லது நீல நிற கைஃ இது ஒரு நரம்பு தடுக்கப்பட்ட அல்லது உறைந்த மற்றும் தேவைகள் **அவசரம்** மதிப்பீடு, அதே நாள்.
- மங்கலான, குளிர்ந்த, வலி மிகுந்த கை, அல்லது விரல்கள் நிறத்தை மாற்றுவது: ஒரு சாத்தியமான தமனி பிரச்சனை மற்றும் தேட ஒரு காரணம் **அவசரம்** கவனம்.
- **மூச்சுத் திணறல், நடுங்குதல், பலவீனம் அல்லது முட்டாள்தனம்** கை அல்லது கையில் அது வேலை, தூக்கம் அல்லது அன்றாட பணிகளில் தொடர்ச்சியான, மோசமான அல்லது குறுக்கிடும்
- **கையில் தசை வெகுஜன இழப்பு**, அல்லது தொடர்ந்து வரும் அறிகுறிகள் உடலியல் சிகிச்சையின் ஒரு நல்ல சோதனை இருந்தபோதிலும் மீண்டும்ஃ ஒரு நிபுணர் கருத்து மதிப்பு.
- நீங்கள் ஒரு கர்ப்பப்பை குடல் விலா எலும்பு மற்றும் கை பெறுகின்றனர் என்று கூறப்பட்டால் அறிகுறிகள், மதிப்பீடு செய்யப்பட வேண்டியவை.