

வயது முதிர்ந்தோரின் முதுகுத்தண்டு வடிவக் கோளாறு (Adult spinal deformity)

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

நீங்கள் உணர்வது

வயது முதிர்ந்தோரின் முதுகுத்தண்டு வடிவக் கோளாறு என்றால், இருக்கக் கூடாத ஒரு வளைவு உங்கள் முதுகுத்தண்டில் உருவாகியிருக்கிறது என்று பொருள். அந்த வளைவு பக்கவாட்டில் வளையலாம் — இது பக்கவாட்டு முதுகுத்தண்டு வளைவு (scoliosis) எனப்படுகிறது; அல்லது முன்னோக்கி வளையலாம் — இது கூன் வளைவு (kyphosis) எனப்படுகிறது. சிலருக்கு இரண்டும் கலந்திருக்கும். அந்த வளைவு எந்தத் தொந்தரவும் இல்லாமல் பல ஆண்டுகளாக இருந்திருக்கலாம்; அல்லது உங்கள் முதுகுத்தண்டில் உள்ள மூட்டுகளும் வட்டுகளும் (discs) தேய்ந்துபோகும்போது அது மெதுவாக உருவாகியிருக்கலாம்.

மிகவும் பொதுவான அறிகுறி முதுகு வலி. அது பெரும்பாலும் கீழ் முதுகில் இருக்கும்; அங்கேதான் வளைவு தசைகளின் மீதும் மூட்டுகளின் மீதும் சீரற்ற சுமையை ஏற்றுகிறது. சிறிது நேரம் நிற்பதோ நடப்பதோ அதை மோசமாக்கலாம்; ஏனெனில் வளைவை எதிர்த்து உங்களை நிமிர்ந்த நிலையில் வைத்திருக்க உங்கள் உடல் அதிகமாக உழைக்க வேண்டியிருக்கிறது. வலி தொடங்குவதற்கு முன் முன்பு நின்றிருந்த அளவுக்கு இப்போது நிற்க முடியவில்லை என்பதைப் பலர் உணர்கிறார்கள். உட்காருவதோ முன்னோக்கிச் சாய்வதோ அதைத் தணிக்கலாம்.

உங்கள் முதுகுத்தண்டில் உள்ள நரம்புகளையும் வளைவு அழுத்தக்கூடும். இது ஒரு காலில் கீழ்நோக்கி இறங்கும் வலியையோ, கூச்சத்தையோ, மரத்துப்போதலையோ ஏற்படுத்தலாம்; சில சமயங்களில் அது முழங்காலைத் தாண்டியும் செல்லும். சிறிது தூரம் நடந்ததும் கால்கள் கனமாகவோ சோர்வாகவோ உணர்வதைச் சிலர் கவனிக்கிறார்கள்; கால்கள் சீராவதற்கு முன் அவர்கள் உட்கார வேண்டியிருக்கும் அல்லது முன்னோக்கிச் சாய வேண்டியிருக்கும்.

வளைவு அதிகரிக்கும்போது, மாற்றங்கள் கண்ணுக்குத் தெரியவும் அன்றாட வாழ்வில் உணரவும் தொடங்குகின்றன. ஒரு தோள்பட்டையோ இடுப்போ மற்றதைவிட உயரமாக

இருக்கலாம்; அல்லது உங்கள் இடுப்புக் கோடு சமமில்லாமல் தெரியலாம். உங்கள் உடற்பகுதி இடுப்பெலும்பின் ஒரு பக்கமாக நகர்ந்திருக்கலாம். ஆடைகள் வேறு விதமாகத் தொங்கலாம். சமநிலையும் சகிப்புத் திறனும் தேவைப்படும் வேலைகள் கடினமாகின்றன: பேரங்காடியில் நடந்து செல்வது, சமையலறை மேடையில் நின்று சமைப்பது, படிக்கட்டுகளில் ஏறுவது, அல்லது வேலையில் நாள் முழுவதும் கால்களில் நின்று சமாளிப்பது. தங்கள் உயரம் குறைந்துவிட்டதை, அல்லது முன்னால் பார்ப்பதற்காக நடக்கும்போது அதிகமாக முன்னோக்கிச் சாய்வதைச் சிலர் உணர்கிறார்கள்.

வளைவு கடுமையாக இருந்தால், அது மார்புக்கான இடத்தைக் குறுக்கி மூச்சுவிடுதலைப் பாதிக்கலாம்; உட்காருவதை வசதியற்றதாகவோ நிலையற்றதாகவோ ஆக்கலாம். நரம்புகள் மீதான அழுத்தம் கால்களில் பலவீனத்தையும் ஏற்படுத்தலாம்.

இந்த அறிகுறிகளில் ஏதேனும் காலப்போக்கில் மோசமாகிக்கொண்டிருந்தால், அதற்கு நடவடிக்கை எடுப்பது அவசியம். அதிகரித்துக்கொண்டே செல்லும் வளைவுகளும், நரம்புகள் நெருக்கப்படுவதுமே உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் மதிப்பிட விரும்பும் இரண்டு மாற்றங்கள்.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

உங்கள் முதுகுத்தண்டு ஒன்றன் மேல் ஒன்றாக அடுக்கப்பட்ட எலும்புகளால் கட்டப்பட்டுள்ளது; ஒவ்வொரு எலும்புக்கும் இடையே ஒரு வட்டு (disc) இருக்கிறது, அது அவற்றுக்கு இடையே ஒரு மெத்தை போலச் செயல்படுகிறது. வட்டுகளும், அவற்றுக்குப் பின்புறம் உள்ள சிறிய மூட்டுகளும் உங்கள் உடலின் சுமையைப் பகிர்ந்துகொள்கின்றன. அனைத்தும் நன்றாகச் சீரமைந்திருக்கும்போது, அந்தச் சுமை முதுகுத்தண்டின் வழியாகச் சமமாகக் கீழே இறங்கி உங்கள் இடுப்புக்குச் செல்கிறது.

வயது முதிர்ந்தோரின் முதுகுத்தண்டு வடிவக் கோளாற்றில், இந்த அடுக்கு சீரமைவிலிருந்து விலகியிருக்கிறது. மென்மையான இயற்கை வளைவுகளுடன் கூடிய நேரான ஒரு தூணாக இல்லாமல், உங்கள் முதுகுத்தண்டு ஒரு பக்கவாட்டு வளைவையோ, ஒரு முன்னோக்கிய கூணையோ, அல்லது இரண்டையுமே உருவாக்கிக்கொண்டிருக்கிறது. வளைவு எக்ஸ்-ரேயில் ஒரு கோணமாக அளக்கப்படுகிறது; முழுமையாக வளர்ந்த ஒரு பெரியவரில் 10 டிகிரிக்கு மேல் உள்ள வளைவு முதுகுத்தண்டு வடிவக் கோளாறாகக் கணக்கிடப்படுகிறது.

இதற்கு இரண்டு முக்கியக் காரணங்கள் உள்ளன. சிலருக்கு, வளைவு பல ஆண்டுகளுக்கு முன்பே — பெரும்பாலும் இளம்பருவத்தில் — தொடங்கி, வயது முதிர்ம்வரை அமைதியாக இருந்திருக்கும். வேறு சிலருக்கு, வளைவு புதியது; கீழ் முதுகின் வட்டுகளும் மூட்டுகளும் காலப்போக்கில் தேய்ந்துபோகும்போது அது உருவாகிறது. தேய்ந்துபோன மூட்டுகளால் முதுகுத்தண்டை உறுதியாகப் பிடித்து வைக்க முடிவதில்லை; எனவே ஒரு மட்டம் மெதுவாக நழுவி, அதற்கு அடுத்துள்ள மட்டத்துக்கு எதிராகச் சாய்கிறது; அங்கிருந்து வளைவு வளர்கிறது.

பிரச்சினை என்னவென்றால், சீரமைவு தவறிய ஒரு முதுகுத்தண்டு சுமையைச் சமமாகத் தாங்குவதில்லை. முதுகுத்தண்டின் சில பகுதிகள் தங்கள் பங்கைவிட அதிகமாகத் தாங்குகின்றன; அதனால்தான் நிற்பதும் நடப்பதும் வலியை வளர்க்கின்றன. மேலும்,

இளையவர்களைவிட வயது முதிர்ந்தவர்களில் வளைவு அதிக விறைப்பாக இருக்கும் போக்கு உடையது; எனவே நீங்கள் படுத்துக்கொள்ளும்போது அது வெறுமனே நேராகிவிடுவதில்லை.

வளைவு முப்பரிமாணமானதும் கூட. முதுகுத்தண்டு பக்கவாட்டில் வளையும்போது அது முறுக்கிக்கொள்ளவும் செய்கிறது; நீங்கள் முன்னோக்கிக் குனியும்போது ஒரு விலா எலும்போ முதுகுத்தண்டின் பக்கத்தில் உள்ள தசைகளோ ஒரு பக்கத்தில் திரண்டு மேடாகத் தெரிவதற்கு அந்த முறுக்குதான் காரணம். முறுக்கும் பக்கவாட்டு நகர்வும் சேர்ந்து, முதுகுத்தண்டுக்குள் நரம்புகளைச் சுற்றியுள்ள இடத்தைக் குறுக்கலாம்; காலில் ஏற்படும் வலி, கூச்சம், கனத்த உணர்வு ஆகியவை அங்கிருந்தே வருகின்றன.

உங்கள் உடலும் ஈடுசெய்ய முயல்கிறது. உங்கள் கண்கள் சமநிலையில் இருக்கவும் உடல் சமநிலை பேணவும், உங்கள் இடுப்பும் கீழ் முதுகும் தங்கள் நிலைப்பாட்டைச் சரிசெய்துகொள்கின்றன; ஏற்கெனவே தேய்ந்துபோன மூட்டுகளின் மீது அந்தச் சரிசெய்தல்கள் கூடுதல் அழுத்தத்தை ஏற்றுகின்றன.

இதற்கு நாங்கள் என்ன செய்ய முடியும்

நின்ற நிலையில் எடுக்கப்படும் எக்ஸ்-ரேக்கள், வளைவை அளக்கவும், உங்கள் முதுகுத்தண்டு உங்களை எப்படி நிமிர்ந்த நிலையில் தாங்குகிறது என்பதைச் சரிபார்க்கவும் உதவுகின்றன. MRI போன்ற ஸ்கேன்கள், நரம்புகள் நெருக்கப்படுகின்றனவா என்பதைக் காட்ட முடியும்.

பலருக்கு, அறுவை சிகிச்சை அல்லாத கவனிப்புடனேயே நாங்கள் தொடங்குகிறோம். செயல்களை மாற்றிக்கொள்வது, இயன்முறை சிகிச்சை, வலி மருந்து ஆகியவை வளைவைத் தொடாமலேயே அறிகுறிகளைத் தணிக்க முடியும். நாள் முழுவதும் உங்களைத் தாங்கிச் செல்ல உங்கள் முதுகுக்குத் தேவையான வலிமையையும் சகிப்புத் திறனையும் உருவாக்குவதையும், நிற்பதாலும் நடப்பதாலும் வளரும் வலியைத் தணிப்பதையும் இயன்முறை சிகிச்சை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது. அறுவை சிகிச்சையைப் பற்றிப் பேசுவதற்கு முன் இதை நியாயமான அளவுக்கு முயன்று பார்க்கும்படி நாங்கள் பொதுவாகப் பரிந்துரைக்கிறோம். அறுவை சிகிச்சை அல்லாத கவனிப்பு செயல்பாட்டை மேம்படுத்துவதைவிட, நிலைமையை அப்படியே தக்கவைக்கும் போக்கையே கொண்டுள்ளது; எனவே உங்கள் அறிகுறிகளையும் உங்கள் வளைவையும் காலப்போக்கில் நாங்கள் கண்காணித்து, அவற்றில் ஏதேனும் மோசமானால் நடவடிக்கை எடுப்போம்.

வளைவோ அதன் அறிகுறிகளோ அன்றாட வாழ்க்கையைச் சமாளிக்க விடாமல் தடுக்கும்போது, வளைவு தொடர்ந்து அதிகரிக்கும்போது, அல்லது நரம்பு நெருக்கத்தால் ஏற்படும் கால் வலி அறுவை சிகிச்சை அல்லாத சிகிச்சையால் தணியாதபோது, அறுவை சிகிச்சை பேச்சுக்கு வருகிறது. உங்கள் பொது உடல்நலமும் முக்கியம்; ஏனெனில் கடுமையான எலும்புத் துளைநோய் (osteoporosis) போன்ற நிலைகள், முதுகுத்தண்டைத் திருத்தப்பட்ட நிலையில் பிடித்து வைப்பதைக் கடினமாக்கலாம். அத்தகைய சூழல்களில், ஒரு பெரிய அறுவை சிகிச்சை வேண்டாம் என்று நாங்கள் அறிவுறுத்தலாம்.

ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட அறுவை சிகிச்சைகள் உள்ளன; உங்கள் முதுகுத்தண்டுக்கு ஏற்ற அறுவை சிகிச்சையை நாங்கள் பொருத்துகிறோம். சிலருக்கு நரம்பின் மீதான அழுத்தத்தை நீக்கினால் மட்டும் போதும் — இது அழுத்த நீக்கம் (decompression) எனப்படுகிறது. வேறு சிலருக்கு, அழுத்த நீக்கத்துடன் சேர்த்து ஒரு சில மட்டங்களுக்கு மட்டும் எல்லைப்படுத்தப்பட்ட எலும்பு இணைப்பும் (fusion) தேவைப்படுகிறது. அதைவிடப் பெரிய அல்லது விறைப்பான வளைவுகளுக்கு நீளமான எலும்பு இணைப்பு தேவைப்படுகிறது; அது முதுகுத்தண்டை நேராக்கி, எலும்புகள் ஒன்றாகக் குணமடையும்வரை அதை அந்த நிலையிலேயே பிடித்து வைக்கிறது. மிகவும் விறைப்பான வளைவுகளுக்கு, சமநிலையை மீட்டெடுக்க ஒரு முதுகெலும்பின் ஒரு பகுதியை நாங்கள் வெட்டி மறுவடிவம் செய்யலாம். ஒவ்வொரு தேர்வும் வெவ்வேறு அபாயங்களைக் கொண்டுள்ளது; அவற்றை நாங்கள் உங்களுடன் விரிவாகப் பேசுவோம்.

வயது முதிர்ந்தோரின் முதுகுத்தண்டு வடிவக் கோளாற்றுக்கான அறுவை சிகிச்சை ஒரு பெரிய அறுவை சிகிச்சை; முடிவெடுப்பதற்கு முன் முழுச் சித்திரமும் உங்களுக்குத் தெரிந்திருக்க வேண்டும் என்று நாங்கள் விரும்புகிறோம். இந்த அறுவை சிகிச்சைகளில் சிக்கல்கள் பொதுவானவை; பிற்பாடு இரண்டாவது அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படுவதும் உண்மையிலேயே சாத்தியம். இரத்த இழப்பைக் குறைக்கவும் தொற்று ஏற்படும் வாய்ப்பைக் குறைக்கவும், அறுவை சிகிச்சையின்போதும் அதற்குப் பிறகும் நாங்கள் பல நடவடிக்கைகளைப் பயன்படுத்துகிறோம்; அறுவை சிகிச்சை முழுவதும் உங்கள் நரம்புகளையும் கண்காணிக்கிறோம். பெரும்பாலான சிக்கல்கள், உங்கள் வாழ்க்கைத் தரத்துக்கு நீடித்த பாதிப்பு ஏதும் இல்லாமல் சரியாகிவிடுகின்றன. இது ஒரு பகிர்ந்த முடிவு; உங்கள் அறிகுறிகள், உங்கள் ஸ்கேன்கள், அன்றாட வாழ்க்கைக்கான உங்கள் இலக்குகள் ஆகியவை சொல்வதன் அடிப்படையில், உங்களுடன் சேர்ந்தே இது எடுக்கப்படுகிறது.

என்ன எதிர்பார்க்கலாம்

வயது முதிர்ந்தோரின் முதுகுத்தண்டு வடிவக் கோளாறு பொதுவாகத் தானாகச் சரியாவதில்லை. ஏற்கெனவே உருவாகிவிட்ட ஒரு வளைவு அப்படியே நீடிக்கும் போக்கு உடையது; சில வளைவுகள் காலப்போக்கில் மெதுவாக மோசமாகின்றன. அது எவ்வளவு விரைவாக நிகழும் என்பது வளைவின் காரணத்தைப் பொறுத்தது. வயது வந்தவர்களில், சில வளைவுகள் மாறுவது நின்றிவிடுகிறது; ஆனால் வேறு சில — குறிப்பாக முதுகுத்தண்டின் வட்டுகளும் சிறிய மூட்டுகளும் தேய்மானம் அடைந்ததால் உருவானவை — மெதுவாகத் தொடர்ந்து அதிகரிக்கக்கூடும்.

சிகிச்சை இல்லாமல் விட்டால், எதிர்காலம் மாறுபடுகிறது. சில வளைவுகள் லேசாகவே இருந்து, சிறிய தொந்தரவையே ஏற்படுத்துகின்றன. வேறு சில தொடர்ந்து மோசமாகின்றன; நிற்கும்போது ஏற்படும் முதுகு வலி, நரம்பு அழுத்தத்தால் ஏற்படும் கால் வலி போன்று உங்களுக்கு ஏற்கெனவே உள்ள அறிகுறிகள், தணிவதற்குப் பதிலாக அதிகரிக்கும் போக்கையே கொண்டுள்ளன. கடுமையான ஒரு முன்னோக்கிய வளைவு சிகிச்சையின்றி விடப்பட்டால், அது மார்புக்கான இடத்தைக் குறுக்கி மூச்சுவிடுதலைப் பாதிக்கலாம்; உட்காருவதையும் சமநிலை பேணுவதையும் கடினமாக்கலாம். நீக்கப்படாத நரம்பு அழுத்தம் கால்களில் நீடித்த பலவீனத்துக்கு வழிவகுக்கலாம். மதிப்பாய்வின்போது உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் கவனிக்கும் மாற்றங்கள் இவைதான்.

சிகிச்சையுடன், பலருக்கு உண்மையான நிவாரணம் கிடைக்கிறது. இயன்முறை சிகிச்சை, வலி மருந்து போன்ற அறுவை சிகிச்சை அல்லாத கவனிப்பு, நிலைமையை மேம்படுத்துவதைவிட அப்படியே தக்கவைக்கும் போக்கையே கொண்டுள்ளது; எனவே உங்கள் அறிகுறிகள் லேசாக இருந்து, உங்கள் வளைவு நிலையாக இருக்கும்போதே அது சிறப்பாகப் பலனளிக்கிறது. முதுகுத்தண்டை நேராக்குவது, நரம்புகள் மீதான அழுத்தத்தை நீக்குவது, நீங்கள் நிற்கும்போது உங்கள் சமநிலையை மீட்டெடுப்பது ஆகியவையே அறுவை சிகிச்சையின் நோக்கம். முன்னோக்கிய கூனை அது திருத்த முடியும்; காலப்போக்கில் வலியிலும் செயல்பாட்டிலும் நீடித்த முன்னேற்றத்தையும் தர முடியும். வளைவு மார்புக்கான இடத்தைக் குறுக்கியிருக்கும் இடங்களில், முதுகுத்தண்டை நேராக்குவது மூச்சுவிடுதலையும் மேம்படுத்தலாம்; உட்காரும் வசதி, அன்றாடப் பராமரிப்புக்கு உங்களுக்குத் தேவைப்படும் உதவி போன்ற, கடுமையான ஒரு வளைவின் நடைமுறைச் சமைகளையும் அது குறைக்கலாம்.

அறுவை சிகிச்சை ஒரு விரைவான தீர்வு அல்ல; இந்தப் பக்கத்தில் முன்பு விவரிக்கப்பட்டபடி, அது உண்மையான அபாயங்களைக் கொண்டுள்ளது. சிலருக்குப் பிற்பாடு இரண்டாவது அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படுகிறது. உங்களுடைய சொந்த நிலைமையைப் பற்றிச் சான்றுகள் என்ன சொல்கின்றன என்பதை உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் உங்களுடன் விரிவாகப் பேசுவார்; ஏனெனில் சரியான தேர்வு, உங்கள் அறிகுறிகள், உங்கள் வளைவு, உங்கள் பொது உடல்நலம் ஆகியவற்றைப் பொறுத்தது.

எப்போது மருத்துவரைப் பார்க்க வேண்டும்

நீங்கள் நிற்கும்போதோ நடக்கும்போதோ தொடர்ந்து அதிகரிக்கும் முதுகு வலி இருந்தால், அல்லது சில வாரங்களுக்குப் பிறகும் தணியாத கால் வலி, கூச்சம் அல்லது மரத்துப்போதல் இருந்தால், உங்கள் GP-யைப் பாருங்கள். ஒரு தோள்பட்டையோ இடுப்போ மற்றதைவிட உயரமாக இருந்தால், உங்கள் இடுப்புக் கோடு சமமில்லாமல் தெரிந்தால், அல்லது உங்கள் உயரம் கண்கூடாகக் குறைந்திருந்தால் அல்லது நீங்கள் முன்னோக்கிச் சாயத் தொடங்கியிருந்தால், சிறப்பு நிபுணர் மதிப்பாய்வைக் கேளுங்கள். இந்த மாற்றங்கள் வளைவு அதிகரித்துக்கொண்டிருப்பதைக் குறிக்கின்றன. சிறிது தூரம் நடந்ததும் உங்கள் கால்கள் கனமாகவோ பலவீனமாகவோ உணர்ந்தால், நிமிர்ந்து நிற்கப் பொருட்களின் மீது சாய வேண்டியிருந்தால், அல்லது வளைவு வேகமாக மாறிக்கொண்டிருந்தால், மதிப்பாய்வை இன்னும் விரைவாகக் கேளுங்கள். உங்கள் கால்களில் திடீரென உணர்வையோ அசைவையோ இழந்தால், அல்லது சிறுநீர்ப்பை அல்லது குடலியக்கக் கட்டுப்பாட்டை இழந்தால், அவசர சிகிச்சைப் பிரிவுக்குச் செல்லுங்கள். கடுமையான நரம்பு நெருக்கத்துக்கு அதே நாளில் மதிப்பீடு தேவை.