

தேய்மான முதுகெலும்பு நழுவல் (Degenerative spondylolisthesis)

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

நீங்கள் உணர்வது

தேய்மான முதுகெலும்பு நழுவலில் (degenerative spondylolisthesis), உங்கள் கீழ் முதுகில் உள்ள ஒரு எலும்பு, அதற்குக் கீழே உள்ள எலும்பின் மேல் முன்னோக்கி நழுவிப்போகும். உங்கள் முதுகெலும்பை ஒன்றாகப் பிடித்து வைத்திருக்கும் சிறிய மூட்டுகளையும் வட்டுகளையும் (discs) தேய்மான மூட்டுவாதம் பாதிப்பதால், இது பல ஆண்டுகளில் மெதுவாக நிகழ்கிறது. நழுவின எலும்பு பின்னர் உங்கள் கீழ் முதுகின் வழியாகச் செல்லும் நரம்புகளை அழுத்தலாம்.

முக்கிய அறிகுறி உங்கள் கீழ் முதுகில் ஏற்படும் வலி. உங்கள் கால்களுக்குச் செல்லும் நரம்புகள் அழுத்தப்படுவதால், பலருக்கு ஒரு காலிலோ இரு கால்களிலோ வலி, கனம் அல்லது ஊசி குத்துவது போன்ற உணர்வும் ஏற்படுகிறது. நிற்பதும் நடப்பதும் பெரும்பாலும் அறிகுறிகளை மோசமாக்குகின்றன; உட்காருவதும் முன்னோக்கிச் சாய்வதும் பெரும்பாலும் அவற்றைக் குறைக்கின்றன, ஏனெனில் அந்த நிலைகள் நரம்புகளுக்கு அதிக இடத்தைத் தருகின்றன. சிலர் வளையும்தோ திரும்பும்தோ தங்கள் முதுகு நிலையற்றதாக, இப்போது விழுந்துவிடும் போல் இருப்பதாக உணர்கிறார்கள்.

அறிகுறிகள் வந்து போகும் தன்மை கொண்டவை. காலையில் எழுந்தவுடன் விறைப்பாகவும் வலியுடனும் இருக்கலாம்; நீண்ட தூரம் நடந்த பிறகோ, நாள் முழுவதும் நின்ற பிறகோ, விளையாட்டுக்குப் பிறகோ அறிகுறிகள் அதிகரிக்கலாம். இரவு நேர வலி தூக்கத்தைக் கெடுக்கலாம். காலப்போக்கில் அன்றாட வேலைகள் கடினமாகலாம்: கடைக்கு நடந்து செல்வது, நின்று சமைப்பது, படிகள் ஏறுவது, அல்லது இடையில் உட்காராமல் ஒரு வேலைப் பணியை முடிப்பது.

இயன்முறை சிகிச்சை, வலி நிவாரணம் அல்லது ஊசி மருந்துகளை நீங்கள் ஏற்கெனவே முயற்சித்திருக்கலாம், ஆனால் நீடித்த நிவாரணம் கிடைத்திருக்காது. உங்கள் வலி கடுமையாக இருந்து தணியவில்லை என்றால், அல்லது பலவீனம், உணர்வின்மை, அல்லது

சிறுநீர்ப்பை அல்லது குடல் கட்டுப்பாட்டில் மாற்றங்கள் ஆகியவற்றை நீங்கள் கவனித்தால், ஒரு முதுகெலும்பு அறுவை சிகிச்சை நிபுணரைப் பார்ப்பது நல்லது. நரம்புகள் உண்மையிலேயே அழுத்தத்தில் இருப்பதற்கான அறிகுறிகளாக இவை இருக்கலாம்.

ஒரு அறுவை சிகிச்சை நிபுணர், பரிசோதனை மூலமும், எக்ஸ்-ரே அல்லது MRI போன்ற ஸ்கேன்கள் மூலமும் என்ன நடக்கிறது என்பதை உறுதிப்படுத்த முடியும்; நழுவிய எலும்பையும் நரம்புகள் அழுத்தப்படுவதையும் இவை காட்டுகின்றன. இந்த நிலை உள்ள அனைவருக்கும் அறுவை சிகிச்சை தேவையில்லை. ஆனால் நீங்கள் விரும்பும் வாழ்க்கையை வாழ உங்கள் அறிகுறிகள் தடையாக இருந்தால், உதவக்கூடிய, நன்கு நிலைநாட்டப்பட்ட அறுவை சிகிச்சைகள் உள்ளன.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

உங்கள் கீழ் முதுகு என்பது எலும்புகளின் ஓர் அடுக்கு; ஒவ்வொரு எலும்புக்கும் இடையில் மெத்தை அல்லது அதிர்வு தாங்கி போலச் செயல்படும் ஒரு வட்டு (disc) உள்ளது. இந்த அடுக்கின் பின்புறத்தில் உள்ள ஃபேசெட் மூட்டுகள் (facet joints) எனப்படும் சிறிய மூட்டுகளும், வலுவான தசைநார்களும் (ligaments) அனைத்தையும் ஒரே வரிசையில் பிடித்து வைத்திருக்கின்றன. இவை சேர்ந்து, நடுவில் செல்லும் நரம்புகளைப் பாதுகாத்தபடியே உங்கள் முதுகைச் சிறிது வளைய அனுமதிக்கின்றன.

தேய்மான மூட்டுவாதத்தால், இந்தப் பகுதிகள் மெதுவாகத் தேய்கின்றன. வட்டுகள் மெலிகின்றன, தசைநார்கள் பழைய ரப்பர் வளையம் போலத் தளர்ந்து சோர்வடைகின்றன, சிறிய மூட்டுகளில் கூடுதல் எலும்பு வளர்கிறது. இந்தத் தாங்கிகள் தங்கள் வேலையைச் செய்யாத நிலையில், ஒரு எலும்பு அதற்குக் கீழே உள்ள எலும்பின் மேல் முன்னோக்கி நழுவலாம். இந்த நழுவலே ஸ்பாண்டிலோலிஸ்தெசிஸ் (spondylolisthesis) என்பதன் பொருள்.

எலும்பு நழுவ நழுவ, நரம்புகளுக்கான இடம் இன்னும் குறுகுகிறது. மெலிந்த வட்டு, கூடுதல் எலும்பு, முதுகெலும்புக்குள் தடித்துப்போன தசைநார் ஆகிய அனைத்தும் அதே குறுகிய பாதையில் நெருக்கடியை உண்டாக்குகின்றன. இந்த அழுத்தமே உங்களுக்கு முதுகு வலியை ஏற்படுத்துகிறது; உங்கள் கால்களுக்குச் செல்லும் நரம்புகள் வலியையும் கனத்தையும் ஊசி குத்துவது போன்ற உணர்வையும் ஏற்படுத்துவதற்கும் இதுவே காரணம். நிற்பதும் நடப்பதும் அதை மோசமாக்குகின்றன, ஏனெனில் அந்த நிலைகள் முதுகெலும்பின் மேல் பளுவை ஏற்றி, நரம்புகளுக்கு மிகக் குறைந்த இடத்தையே விடுகின்றன. உட்காருவதும் முன்னோக்கிச் சாய்வதும் அந்த இடத்தை மீண்டும் விரிவாக்குகின்றன; அதனால்தான் அவை நிவாரணம் தருகின்றன.

எலும்பு எவ்வளவு தூரம் நகர்ந்துள்ளது என்பதன் அடிப்படையில் நழுவல் தரப்படுத்தப்படுகிறது. சிறிய நழுவல் என்பது, எலும்பு சிறிது தூரம் முன்னோக்கி நகர்ந்துள்ளது என்பதைக் குறிக்கிறது. பெரிய நழுவல் என்பது, அது இன்னும் அதிக தூரம் நகர்ந்து முதுகெலும்பு அதிகமாக வரிசை தவறியிருப்பதைக் குறிக்கிறது. இந்த நிலை உள்ளவர்களில் பெரும்பாலானோருக்குச் சிறிய நழுவலே இருக்கிறது. எந்தச் சிகிச்சை உங்களுக்குப் பொருத்தமானது என்பது, எலும்பு எவ்வளவு தூரம் நழுவியுள்ளது, நரம்புகள்

எவ்வளவு அழுத்தப்படுகின்றன, உங்கள் அறிகுறிகள் உங்கள் வாழ்க்கையை எவ்வளவு பாதிக்கின்றன என்பதைப் பொறுத்தது.

இதற்கு நாங்கள் என்ன செய்ய முடியும்

முதல் படி, இயங்கிக்கொண்டிருப்பதும், வேலைகளைச் செய்யும் விதத்தை மாற்றிக்கொள்வதும். நீண்ட நடையைக் குறைப்பது, அடிக்கடி உட்காருவது, நிற்பது அசௌகரியமாகும்போது முன்னோக்கிச் சாய்வது ஆகிய அனைத்தும் நரம்புகளின் மேல் உள்ள அழுத்தத்தைக் குறைக்கலாம். இயன்முறை சிகிச்சை, உங்கள் முதுகைத் தாங்கும் தசைகளை வலுப்படுத்தி, உங்கள் முதுகெலும்பு அசையும் விதத்தை மேம்படுத்துவதை நோக்கமாகக் கொண்டது; இதனால் உங்கள் அறிகுறிகள் தணிந்து, அறிகுறி அதிகரிப்புகள் குறைவான தொல்லை தருபவையாக மாறும். அறுவை சிகிச்சையைப் பரிசீலிக்கும் முன் இதற்குக் குறைந்தது 1 ஆண்டு அவகாசம் கொடுக்கும்படி உங்களைக் கேட்டுக்கொள்கிறோம், ஏனெனில் பெரும்பாலானோர் அறுவை சிகிச்சை இல்லாமலே குணமடைகிறார்கள்.

இந்தக் காலத்தில் நீங்கள் தொடர்ந்து இயங்க வலி மருந்து உதவும். அழற்சி எதிர்ப்பு மாத்திரைகள், தேய்ந்த மூட்டுகளையும் வட்டுகளையும் சுற்றியுள்ள வலியைத் தணிக்கின்றன. மாத்திரைகள் மட்டும் போதவில்லை என்றால், உங்கள் கீழ் முதுகைச் சுற்றி அணியும் இடுப்புப் பட்டை அல்லது முதுகுத் தாங்கி (corset or brace) முதுகெலும்புக்கு ஆதரவு தந்து, அன்றாட வேலைகளை மேலும் வசதியாக்கும்.

இந்த நடவடிக்கைகளை ஒரு முழு ஆண்டு மேற்கொண்ட பிறகும் போதுமான முன்னேற்றம் கிடைக்கவில்லை என்றால், அல்லது நீங்கள் விரும்பும் வாழ்க்கையை வாழ உங்கள் அறிகுறிகள் தடையாக இருந்தால், அறுவை சிகிச்சை பரிசீலிக்கப்படுகிறது. வழக்கமான அறுவை சிகிச்சை, நரம்புகளின் மேல் உள்ள அழுத்தத்தை நீக்கி, நழுவின எலும்பு மேலும் நழுவாதபடி அதை நிலைப்படுத்துகிறது. சில சமயங்களில் அழுத்தத்தை நீக்குவது மட்டுமே போதுமானது; சிறிய நழுவல் உள்ளவர்களுக்கு இந்த இரண்டு முறைகளும் ஒப்பிடத்தக்க முடிவுகளைத் தருகின்றன, எனவே எது உங்களுக்குப் பொருத்தமானது என்பதைக் கலந்து பேசுகிறோம். இது உங்கள் ஸ்கேன்கள், உங்கள் பரிசோதனை, உங்கள் அன்றாட வாழ்க்கையில் மிக முக்கியமானது எது என்பவற்றின் அடிப்படையில் உங்களுடன் இணைந்து எடுக்கப்படும் முடிவு.

என்ன எதிர்பார்க்கலாம்

இந்த நிலை உள்ளவர்களில் பெரும்பாலானோர் அறுவை சிகிச்சை இல்லாமலே குணமடைகிறார்கள். அறுவை சிகிச்சை செய்யாமல் அறிகுறிகள் கண்காணிக்கப்பட்டவர்களில், காலப்போக்கில் கவனமாகக் கண்காணித்தது கடுமையான நரம்புச் சேதத்துக்கு வழிவகுத்ததில்லை. அறிகுறிகள் வந்து போகும் தன்மை கொண்டவை; மேலே விவரிக்கப்பட்ட நடவடிக்கைகளால் பலருக்கு அவை தணிந்துவிடுகின்றன.

நீங்கள் அறுவை சிகிச்சைக்குச் சென்றால், பலன் பொதுவாக நாடகத்தனமாக அல்லாமல் நிலையானதாகவே இருக்கும். அறுவை சிகிச்சைக்கு முன் நிலை கவனமாக மதிப்பிடப்பட்டவர்களில் பெரும்பாலானோருக்கு வலியும் அன்றாடச் செயல்பாடும் மேம்படுகின்றன. இது இளம் வயதினருக்கு மட்டுமல்ல, எண்பது வயதுக்காரர்களுக்கும் பொருந்தும். சிலர் சில வாரங்களுக்குள் நன்றாக உணர்கிறார்கள்; வேறு சிலருக்கு முன்னேற்றம் பல மாதங்களில் படிப்படியாக உருவாகிறது.

அறுவை சிகிச்சை முழுமையான குணப்படுத்தல் அல்ல; அதை அறிந்துகொண்டே செல்வதே நேர்மையானது. முதுகெலும்பில் சிறிய அறுவை சிகிச்சை செய்துகொண்ட சிலருக்குப் பல ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு புதிய முதுகு வலியோ கால் வலியோ ஏற்படுகிறது; சிலருக்குப் பிற்காலத்தில் இன்னொரு அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படுகிறது. அறுவை சிகிச்சைக்கு முன் நீண்ட காலமாகக் கால்களில் இருந்த உணர்வின்மையும் முழுமையான மீட்சிக்கான வாய்ப்பைக் குறைக்கலாம். உங்கள் ஸ்கேன்கள், உங்கள் அறிகுறிகள் ஆகியவற்றின் அடிப்படையில், இந்தப் புள்ளிவிவரங்கள் உங்களுக்கு எப்படிப் பொருந்துகின்றன என்பதை உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் விளக்குவார்.

இந்த நிலையை அப்படியே விட்டுவிடுவது பலருக்கு ஒரு நியாயமான வழி; அது பொதுவாகப் பேரிடராக முடிவதில்லை. ஆனால் உங்கள் வலி கடுமையாக இருந்து, ஓர் ஆண்டு முறையான முயற்சிக்குப் பிறகும் எதுவும் அதை மாற்றவில்லை என்றால், மேலும் காத்திருப்பது இந்தப் பிரச்சினையைச் சரிசெய்வதை எளிதாக்குவது அரிது. அறிகுறிகள் உண்மையில் உங்கள் வாழ்க்கையை எவ்வளவு கட்டுப்படுத்துகின்றன என்பதன் அடிப்படையில், உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணருடன் இணைந்து நீங்களே எடுக்க வேண்டிய முடிவு இது.

எப்போது மருத்துவரைப் பார்க்க வேண்டும்

உங்கள் முதுகு வலியோ கால் வலியோ திரும்பத் திரும்ப வந்தால், அல்லது நிற்கும்போதும் நடக்கும்போதும் கால்களில் வலி, கனம் அல்லது ஊசி குத்துவது போன்ற உணர்வு ஏற்பட்டு உட்கார்ந்தால் அது குறைந்தால், உங்கள் குடும்ப மருத்துவரைப் (GP) பாருங்கள். இயன்முறை சிகிச்சை, வலி நிவாரணம், செயல்பாட்டு மாற்றங்கள் ஆகியவற்றுடன் ஓர் ஆண்டு முறையாக முயற்சித்த பிறகும் நிலைமை சரியாகவில்லை என்றால், அல்லது உங்கள் அறிகுறிகள் வேலை செய்வதையோ, தூங்குவதையோ, அன்றாட வாழ்க்கையை நடத்துவதையோ தடுத்தால், நிபுணர் பரிசோதனையைக் கேளுங்கள். திடீரெனக் கால்களில் உணர்வையோ பலத்தையோ இழந்தால், அல்லது சிறுநீர்ப்பையை யோ குடலையோ கட்டுப்படுத்துவதில் புதிய பிரச்சினைகள் ஏற்பட்டால், அவசர சிகிச்சைப் பிரிவுக்குச் செல்லுங்கள். இந்த மாற்றங்கள் நரம்புகள் திடீர் அழுத்தத்தில் இருப்பதைக் குறிக்கின்றன; அவற்றுக்கு அதே நாளில் பரிசோதனை தேவை.