

இடுப்பு முதுகுத்தண்டு அழுத்த நீக்கம் (Lumbar Decompression)

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

இந்த அறுவை சிகிச்சை ஏன் பரிந்துரைக்கப்பட்டுள்ளது

இடுப்பு முதுகுத்தண்டு அழுத்த நீக்கம் (lumbar decompression) என்பது உங்கள் கீழ் முதுகில் உள்ள நரம்புகளின் மீதான அழுத்தத்தை நீக்குவதாகும். நரம்புகளைச் சுற்றியுள்ள இடைவெளிகள் குறுகி அவற்றை நெருக்கும் முதுகுத்தண்டிக் குறுக்கம் (spinal stenosis) நிலைக்கே இது பொதுவாக வழங்கப்படுகிறது. உங்கள் முதுகு வலியை விடக் கால் வலி அதிகமாக இருப்பதால் உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் இதைப் பரிந்துரைத்திருக்கலாம்; இந்த அறுவை சிகிச்சையிலிருந்து கிடைக்கும் சிறந்த பலன்களுடன் அது தொடர்புடையது. அந்தக் கால் வலியைக் குறைப்பதும், நீங்கள் நன்றாக அசையவும் செயல்படவும் உதவுவதுமே அறுவை சிகிச்சையின் நோக்கம். பெரும்பாலானவர்களுக்கு, இணைப்பு (fusion) இல்லாத அழுத்த நீக்கம் 2 வாரங்களுக்குள் முன்னேற்றத்தைத் தருகிறது.

அறுவை சிகிச்சைக்கு முன்

அறுவை சிகிச்சை திட்டமிடப்பட்டவுடன், பின்பற்ற வேண்டிய தெளிவான அறிவுரைகளை உங்களுக்குத் தருவோம். அதற்கு ஏழு மணி நேரம் முன்பாகவே நீங்கள் உண்பதையும் குடிப்பதையும் நிறுத்த வேண்டும். அறுவை சிகிச்சை அரங்கின் பட்டியல் முன்கூட்டியே நகர்ந்தால் உங்கள் அறுவை சிகிச்சையை முன்னதாகச் செய்ய முடியும் என்பதற்காகவே, ஆறு மணி நேரத்துக்குப் பதிலாக ஏழு மணி நேரம் கேட்கிறோம். சில மருந்துகளை நிறுத்த வேண்டியிருக்கலாம்; எவற்றை, எப்போது நிறுத்த வேண்டும் என்று உங்களுக்குச் சொல்வோம். இயற்கை மருந்துகள் அல்லது மருத்துவர் பரிந்துரை இல்லாமல் வாங்கும் மருந்துகள் உட்பட, நீங்கள் எடுத்துக்கொள்ளும் அனைத்தின் எழுதப்பட்ட பட்டியலையும்

கொண்டு வாருங்கள். அதன் பிறகு உங்களை வீட்டுக்கு வாகனத்தில் அழைத்துச் செல்ல ஒருவரை ஏற்பாடு செய்யுங்கள். அன்றைய தினம் தளர்வான, வசதியான ஆடைகளை அணியுங்கள். எக்ஸ்-ரே அல்லது MRI ஸ்கேன் போன்ற படிமங்கள் அறுவை சிகிச்சையைத் திட்டமிட எங்களுக்கு உதவுகின்றன; உங்கள் முந்தைய சந்திப்புகளிலிருந்தே இவை எங்களிடம் இருக்கும். உங்களுக்கு வேறு உடல்நலப் பிரச்சினைகள் இருந்தால், இரத்தப் பரிசோதனைகள் அல்லது மயக்க மருந்து நிபுணரின் — உங்களுக்கு மயக்க மருந்து கொடுக்கும் மருத்துவரின் — பரிசோதனை தேவைப்படலாம்.

அறுவை சிகிச்சை நாளில்

நீங்கள் மருத்துவமனையின் அறுவை சிகிச்சை அனுமதிப் பிரிவுக்கு (surgical admissions unit) செல்வீர்கள்; அங்கே உங்கள் வருகை பதிவு செய்யப்பட்டு, அறுவை சிகிச்சை அரங்குக்குத் தயார்படுத்தப்படுவீர்கள். உங்களுக்கு மயக்க மருந்து கொடுக்கும் மருத்துவரான மயக்க மருந்து நிபுணரை (anaesthetist) நீங்கள் சந்திப்பீர்கள். இந்த அறுவை சிகிச்சை முழு மயக்க மருந்தின் (general anaesthetic) கீழ் செய்யப்படுகிறது. அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிந்தைய வலி நிவாரணத்துக்காகச் சில சமயம் பகுதி நரம்புத் தடுப்பு ஊசியும் (regional nerve block) சேர்க்கப்படுகிறது; அன்றைய தினம் மயக்க மருந்து நிபுணர் இதைப் பற்றி உங்களுடன் பேசுவார். பின்னர் நீங்கள் அறுவை சிகிச்சை அரங்குக்கு அழைத்துச் செல்லப்படுவீர்கள்; அங்கே அறுவை சிகிச்சை செய்யப்படும்.

நீங்கள் மீட்புப் பகுதியில் (recovery area) கண் விழிப்பீர்கள்; மயக்க மருந்தின் விளைவு குறையும் வரை செவிலியர்கள் உங்களைக் கண்காணிப்பார்கள். உங்கள் நிலை சீரானதும், அறுவை சிகிச்சையையும் உங்கள் மீட்சியையும் பொறுத்து நீங்கள் வார்டுக்குச் செல்வீர்கள் அல்லது வீட்டுக்குச் செல்வீர்கள்.

அறுவை சிகிச்சையில் என்ன செய்யப்படுகிறது

இடுப்பு முதுகுத்தண்டு அழுத்த நீக்கம், உங்கள் அறிகுறிகளை ஏற்படுத்தும் மட்டத்தின் மேல், உங்கள் கீழ் முதுகின் நடுவில் ஒரு வெட்டு போட்டு செய்யப்படுகிறது. முதுகுத்தண்டின் ஓரமாக ஓடும் சிறிய தசைகளின் வழியாகவோ அவற்றுக்கு அருகிலோ உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் செயல்படுகிறார்; இந்தத் தசைகளையும், முதுகுத்தண்டின் பின்புறமாக இறங்கும் எலும்பு முடிச்சுகளையும் (முள் நீட்சிகள், spinous processes), அவற்றுக்கு இடையிலுள்ள தசைநார்களையும் (ligaments) பாதுகாக்கும் நுட்பங்கள் பெரும்பாலும் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. உங்கள் முதுகில் தேவைக்கு அதிகமாக எதையும் சீர்குலைக்காமல், குறுகிய இடைவெளிகளை அடைவதே நோக்கம்.

நரம்புகள் கண்ணில் படத் தொடங்கியதும், அவற்றை நெருக்கும் திசுவையும் எலும்பையும் உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் அகற்றுகிறார். அதன் பொருள், நரம்புகளை மூடியிருக்கும் எலும்பு வளையத்தின் ஒரு பகுதியைச் சீவி எடுப்பது; அல்லது குறுக்கம் கடுமையாக இருந்தால், அந்த மட்டத்தில் உள்ள முழு வளையத்தையும் அகற்றுவது. அழுத்தத்துக்கு ஒரு பொதுவான காரணமான, முதுகுத்தண்டுக் கால்வாய்க்குள் இருக்கும்

தடிமனான தசைநாரையும் அகற்ற முடியும். தேய்ந்த ஒரு வட்டு (disc) ஒரு நரம்பின் மீது புடைத்திருந்தால், புடைத்த பகுதி அகற்றப்படுகிறது. நரம்பு வேர்களுக்கு இடம் தருவதும், உங்கள் முதுகுத்தண்டை நிலையாக வைத்திருக்கும் சிறிய மூட்டுகள் முடிந்தவரை செயல்படும்படி காப்பதுமே முழுவதிலும் இலக்கு.

சில சமயம் முதுகுத்தண்டு மிகவும் தளர்வாக இருப்பதால், கூடுதல் தாங்குதல் இல்லாமல் அது பாதுகாப்பாக இருக்காது. அப்படி இருந்தால், இரண்டு முதுகெலும்புகளை (vertebrae) ஒன்றாக இணைத்து அவை ஒரே எலும்பாகக் குணமடையும்படி செய்யும் இணைப்பு அறுவை சிகிச்சையை (fusion) உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் சேர்க்கலாம். ஒரு முதுகெலும்பு முன்னோக்கி நகர்ந்திருந்தால், ஒரு நரம்பை விடுவிக்க நிறைய எலும்பை அகற்ற வேண்டியிருந்தால், அல்லது முதுகுத்தண்டு நிலையற்றது என ஸ்கேன்கள் காட்டினால், இது நிகழ வாய்ப்பு அதிகம். எலும்புகள் குணமடையும் வரை அவற்றை அசையாமல் பிடித்து வைக்க, இணைப்பில் பொதுவாக உலோகத் திருகுகளும் கம்பிகளும் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. அழுத்த நீக்கம் மட்டும் திட்டமிடப்பட்டுள்ளதா அல்லது இணைப்புடன் கூடிய அழுத்த நீக்கம் திட்டமிடப்பட்டுள்ளதா, ஏன் என்பதை அறுவை சிகிச்சைக்கு முன்பே உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் உங்களிடம் சொல்வார்.

அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு

நீங்கள் மீட்புப் பகுதியில் கண் விழிப்பீர்கள்; உங்கள் நிலை சீரானதும் வார்டுக்கு மாற்றப்படுவீர்கள். செவிலியர்கள் உங்களைக் கவனித்து, தேவைப்படும்போது வலி நிவாரண மருந்து தருவார்கள். பெரும்பாலானவர்கள் அதே நாளில் உதவியுடன் எழுந்து நின்று சில அடிகள் நடக்க முடிவதைக் காண்கிறார்கள்; முன்கூட்டியே அசைவது உங்கள் மீட்சிக்கு உதவுகிறது. நீங்கள் அதே நாளில் வீட்டுக்குச் செல்கிறீர்களா அல்லது மருத்துவமனையில் ஒரு இரவு தங்குகிறீர்களா என்பதை உங்கள் சிகிச்சைக் குழு சொல்லும். வீடு திரும்பிய பிறகு முதல் 24 மணி நேரம் உங்களுடன் யாராவது தங்க ஏற்பாடு செய்யுங்கள். உங்கள் கீழ் முதுகில் உள்ள வெட்டின் மேல் ஒரு சிறிய கட்டு (dressing) இருக்கும். கட்டைச் சுமார் 10 நாட்கள் அப்படியே வைத்திருக்கிறோம்; நாங்கள் சொன்னால் தவிர, அதற்கு முன் அதை அகற்ற வேண்டாம். உங்களைப் பார்க்கும்போது நாங்கள் அதை மாற்றுவோம் அல்லது அகற்றுவோம்.

மீட்சி

வீட்டில் கழியும் முதல் நாட்கள் மென்மையான அசைவுக்கும் ஓய்வுக்கும் உரியவை. வெட்டு போடப்பட்ட இடத்தில் உங்கள் முதுகு வலிக்கும்; சிறிது வீக்கம் இருப்பது இயல்பானது. படுக்கையில் அசையாமல் இருப்பதை விட, வீட்டுக்குள் குறுகிய, அடிக்கடியான நடைகளாக நடமாடுவது அதிகம் உதவுகிறது. சொன்னபடி எடுத்துக்கொள்ளும் எளிய வலி நிவாரணி, நிலைமை சீராகும் வரை அசௌகரியத்தைக் குறைக்கிறது.

படிப்படியாக வலிமையையும் தன்னம்பிக்கையையும் வளர்க்கும் பயிற்சிகளில் உங்கள் இயன்முறை சிகிச்சையாளர் (physiotherapist) உங்களுக்கு வழிகாட்டுவார். அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு முதல் மாதத்தில் செயல்பாட்டு அளவு பொதுவாகக் குறையும்; பின்னர்

அடுத்த மாதங்களில் படிப்படியாக உயரும். உங்கள் கால் வலி குறையும்போது வீட்டில் நீங்கள் மேலும் அதிகமாகச் செய்ய முடியும்; உங்கள் சகிப்புத்திறன் திரும்பும்போது நீண்ட நடைகளும் எளிதாக இருக்கும். உங்கள் கட்டு சுமார் 10 நாட்கள் அப்படியே இருக்கும்; உங்களைப் பார்க்கும்போது நாங்கள் அதை மாற்றுவோம் அல்லது அகற்றுவோம்.

பலர் தங்கள் கால் அறிகுறிகள் ஆரம்பத்திலேயே மேம்படுவதைக் கவனிக்கிறார்கள்; அதிலிருந்து அன்றாடச் செயல்பாடும் தொடர்ந்து மேம்படுகிறது. மீட்சி ஒவ்வொருவருக்கும் மாறுபடுகிறது; எனவே உங்கள் கால அளவு வேறுபடலாம். ஒவ்வொரு கட்டத்திலும் உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணரும் இயன்முறை சிகிச்சையாளரும் உங்களுக்கு வழிகாட்டுவார்கள்; வாகனம் ஓட்டுதல், வேலை, நீங்கள் விரும்பும் செயல்பாடுகள் ஆகியவற்றுக்கு எப்போது திரும்புவது பாதுகாப்பானது என்பதையும் சொல்வார்கள்.

என்ன தவறு நேரலாம்

பெரும்பாலான நோயாளிகள் நன்றாக இருக்கிறார்கள், ஆனால் எப்போதாவது பிரச்சினைகள் ஏற்படலாம். எந்தப் பிரச்சினையையும் முன்கூட்டியே கண்டறிய உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணரும் குழுவும் உங்களை நெருக்கமாகக் கண்காணிக்கிறார்கள்.

சில சமயம் அறுவை சிகிச்சையின்போது, நரம்புகளைச் சுற்றியுள்ள மெல்லிய உறை — டூரா (dura) என்று அழைக்கப்படுவது — தற்செயலாகக் கிழிந்துவிடுகிறது. காயத்திலிருந்து தெளிவான திரவம் கசிவதையோ, நீங்கள் நிமிர்ந்து இருக்கும்போது அதிகமாகும் தலைவலியையோ, அந்த இடத்தில் அழுத்த உணர்வையோ நீங்கள் கவனிக்கலாம். இவற்றில் எதையாவது கவனித்தால் உடனடியாக உங்கள் சிகிச்சைக் குழுவிடம் தெரிவியுங்கள்.

நரம்புகளே எரிச்சலடையவோ காயமடையவோ செய்யலாம். இது ஒரு காலில் புதிய கூச்ச உணர்வாக, ஊசி குத்துவது போன்ற உணர்வாக, மரத்துப்போதலாக அல்லது பலவீனமாக இருக்கலாம். சிலருக்கு 2 முதல் 3 வாரங்களுக்குள் தணிந்துவிடும் குறுகிய கால கூச்ச உணர்வு தோன்றுகிறது. புதிய நரம்பு அறிகுறிகள் எதுவும் இருந்தால் உங்கள் அடுத்த மறுபரிசோதனையில் தெரிவியுங்கள்; அவை கடுமையாக இருந்தால் கிளிநிக்கை அழையுங்கள்.

காயத்தில் தொற்று (infection) ஏற்படலாம். வெட்டிலிருந்து வெளிப்புறமாகப் பரவும் சிவப்பு, சூடு, தொடர்ந்து அதிகரிக்கும் வீக்கம், கசியும் திரவம் அல்லது காய்ச்சல் ஆகியவற்றைக் கவனியுங்கள். ஆழமான தொற்று, எளிய வலி நிவாரணிகளால் குறையாத ஆழமான, துடிக்கும் வலியை ஏற்படுத்தலாம். இந்த அறிகுறிகளைக் கண்டால் உடனடியாகக் கிளிநிக்கைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

கால்களின் ஆழச் சிரைகளில் (deep veins) இரத்தக் கட்டிகள் உருவாகலாம்; அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிந்தைய முதல் ஐந்து நாட்களில் இந்த அபாயம் மிக அதிகம். ஒரு இரத்தக் கட்டி ஒரு கெண்டைக்காலில் (calf) திடீர் வீக்கத்தையும் தொடு வலியையும் ஏற்படுத்தலாம். இரத்தக் கட்டி நுரையீரலுக்குச் சென்றால், திடீர் மூச்சுத் திணறலையோ நெஞ்சு வலியையோ நீங்கள் உணரலாம். இந்த அறிகுறிகள் இருந்தால் அவசர சிகிச்சைப் பிரிவுக்குச் செல்லுங்கள்.

அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிந்தைய முதல் நாட்களில் சிறுநீர் கழிப்பது கடினமாக இருக்கலாம். உங்கள் சிறுநீர்ப்பையை முழுமையாகக் காலி செய்ய முடியவில்லை என்றால், உங்கள் செவிலியரிடம் சொல்லுங்கள் அல்லது கிளினிக்கை அழையுங்கள்.

ஏற்படக்கூடிய மற்ற பிரச்சினைகளில், சிகிச்சை தேவைப்படும் நெஞ்சுத் தொற்று அல்லது சிறுநீர்ப் பாதைத் தொற்று, இரத்தம் ஏற்ற வேண்டிய தேவை, அல்லது பின்னாளில் மற்றொரு அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படுதல் ஆகியவை அடங்கும். முதலில் இருந்த குறுக்கம் மீண்டும் வந்தால், அல்லது அருகிலுள்ள ஒரு மட்டம் காலப்போக்கில் தேய்ந்தால், சிலருக்கு மேலும் அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படுகிறது. அப்படி நிகழ்ந்தால் உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் இதை உங்களுடன் கலந்துரையாடுவார்.

வழக்கத்துக்கு மாறான எதையும், அது சிறியதாகத் தோன்றினாலும், உங்கள் அடுத்த மறுபரிசோதனையில் தெரிவியுங்கள். விவரங்கள் வேண்டுமென்றால், இந்தப் பக்கத்தில் உள்ள சிக்கல்கள் அட்டவணை வழக்கமான விகிதங்களைப் பட்டியலிடுகிறது.

எப்போது எங்களை அழைக்க வேண்டும்

உங்கள் உள்ளுணர்வை நம்புங்கள். உங்களுக்குக் காய்ச்சல் இருந்தால், உங்கள் வெட்டைச் சுற்றியுள்ள சிவப்பு பரவினால், அல்லது அதிலிருந்து திரவம் கசிந்தால் எங்களை அழையுங்கள். வலி திடீரென மிகவும் அதிகமானால், அல்லது ஒரு காலில் புதிதாக மரத்துப்போதலோ பலவீனமோ தோன்றினால் எங்களை அழையுங்கள். ஒரு கெண்டைக்கால் வீங்கித் தொடு வலியுடன் இருந்தால், அல்லது திடீர் மூச்சுத் திணறலையோ நெஞ்சு வலியையோ உணர்ந்தால் அவசர சிகிச்சைப் பிரிவுக்குச் செல்லுங்கள். ஒரு காலை அசைக்க முடியாவிட்டால் அல்லது உங்கள் சிறுநீர்ப்பையைக் காலி செய்ய முடியாவிட்டால் அவசர சிகிச்சைப் பிரிவுக்குச் செல்லுங்கள். வேறு எதுவும் உங்களைக் கவலைப்படுத்தினால் கிளினிக்கை அழையுங்கள்.