

முதுகுத்தண்டிக் காயமும் முறிவு வகைப்பாடும்

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

நீங்கள் உணர்வது

முதுகுத்தண்டிக் காயத்துக்குப் பிறகு, உங்கள் மண்டையோட்டின் அடிப்பகுதியிலிருந்து வால் எலும்பு வரை முதுகுத்தண்டின் எந்தப் பகுதியிலும் வலியோ தொடு வலியோ தோன்றலாம். சிலர் அதை ஒரே ஒரு தெளிவான இடத்தில் உணர்கிறார்கள். மற்றவர்கள் அதை முதுகின் அல்லது கழுத்தின் பரந்த பகுதி முழுவதும் உணர்கிறார்கள். பெரும்பாலான முதுகுத்தண்டிக் காயங்கள் நரம்புப் பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்துவதில்லை; ஆனால் உங்கள் முதுகுத்தண்டைப் பரிசோதித்துக்கொள்வதற்கு வலி மட்டுமே போதுமான காரணம்.

காயம் எங்கே இருக்கிறது என்பது நீங்கள் என்ன கவனிக்கிறீர்கள் என்பதைத் தீர்மானிக்கிறது. நடு முதுகு மற்றும் கீழ் முதுகின் முறிவுகள் பெரும்பாலும் உங்கள் மார்புக்கும் கீழ் முதுகுக்கும் இடையிலான சந்திப்புப் பகுதியைச் சுற்றியே ஏற்படுகின்றன — குறிப்பாக உயரத்திலிருந்து விழுந்த பிறகு. கழுத்துக் காயங்கள் தலையில் ஏற்படும் அடியைத் தொடர்ந்து வரலாம்; சில நேரங்களில் அவை முதுகுத்தண்டின் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட மட்டங்களைப் பாதிக்கின்றன. ஆங்கைலோசிங் ஸ்பாண்டிலைட்டிஸ் (ankylosing spondylitis) போன்ற, முதுகுத்தண்டை விறைப்பாக்கும் ஒரு நிலை உங்களுக்கு இருந்தால், ஒரு சிறிய அடிக்குப் பிறகே ஒரு முறிவு ஏற்படலாம்; அப்படி ஏற்பட்டாலும் அது நிலையற்றதாக இருக்கலாம்.

அசைவு, பொருட்களைத் தூக்குவது, அல்லது காயமடைந்த எலும்பின் மீது சுமை ஏற்றும் எதுவும் பொதுவாக வலியை மோசமாக்குகிறது. அசையாமல் ஓய்வெடுப்பது அதைத் தணிக்கும். சில காயங்கள் இரவிலோ, நீங்கள் முதன்முதலில் எழுந்திருக்கும்போதோ அதிகமாக வலிக்கின்றன. முன்னோக்கிக் குனிவது, நீண்ட நேரம் உட்கார்ந்திருப்பது, மற்றும் தாழ்வான நாற்காலியிலிருந்தோ படுக்கையிலிருந்தோ எழுவது கடினமாக இருக்கலாம். காயம் உங்கள் கழுத்தில் இருந்தால், வாகனத்தைப் பின்னோக்கி எடுக்கத் தலையைத் திருப்புவது வலிக்கலாம். பொருட்களைச் சுமந்து வருவது, படிக்கட்டுகளில் ஏறுவது, அல்லது ஆடை அணிவது ஆகிய அனைத்துமே வழக்கத்தைவிட அதிக நேரம் எடுக்கலாம்.

தண்டுவடமோ (spinal cord) அதிலிருந்து வரும் நரம்புகளோ பாதிக்கப்பட்டால், பலவீனம், மரத்துப்போதல், அல்லது சிறுநீர்ப்பை அல்லது குடலியக்கக் கட்டுப்பாட்டில் மாற்றங்களை நீங்கள் கவனிக்கலாம். இந்த அறிகுறிகள் முக்கியமானவை; அவற்றை உடனடியாகத் தெரிவிக்க வேண்டும், ஏனெனில் நரம்புச் செயல்பாடு காலப்போக்கில் மாறக்கூடும், அதைச் சரிபார்த்துப் பதிவு செய்ய வேண்டியதும் அவசியம்.

வலிக்கும் இடத்திலிருந்து விலகியுள்ள காயங்களையும் உங்கள் சிகிச்சைக் குழு தேடும். முதுகுத்தண்டின் வேறொரு மட்டத்தில் கூடுதல் முறிவுகள் சுமார் 10% வழக்குகளில் ஏற்படுகின்றன; எனவே வலிக்கும் பகுதியை மட்டும் அல்லாமல் முதுகுத்தண்டு முழுவதையும் ஸ்கேன் படங்கள் உள்ளடக்குகின்றன.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

உங்கள் முதுகுத்தண்டு என்பது ஒன்றன் மேல் ஒன்றாக அடுக்கப்பட்ட 33 எலும்புகளால் ஆன ஒரு தூண். ஏழு உங்கள் கழுத்திலும், பன்னிரண்டு உங்கள் மார்பிலும், ஐந்து உங்கள் கீழ் முதுகிலும் அமைந்துள்ளன; மீதமுள்ளவை அடிப்பகுதியில் ஒன்றாக இணைந்துள்ளன. ஒவ்வொரு எலும்பிலும் முன்பக்கத்தில் உங்கள் எடையைத் தாங்கும் ஒரு திடமான தொகுதியும், பின்பக்கத்தில் நடுவில் செல்லும் நரம்புகளைப் பாதுகாக்கும் ஒரு எலும்பு வளையமும் உள்ளன. தசைநார்கள் (ligaments) எனப்படும் வலுவான திசுப் பட்டைகள் இந்த முழு அடுக்கையும் ஒன்றாகப் பிடித்து வைத்திருக்கின்றன.

எலும்புகளும் தசைநார்களும் ஒரு கூடாரத்தின் கம்புகளையும் இழுவைக் கயிறுகளையும் போலச் செயல்படுகின்றன. கம்புகள் அனைத்தையும் நிமிர்ந்து நிற்கச் செய்கின்றன; கயிறுகள் வடிவத்தை நிலையாக வைத்திருக்கின்றன. ஒரு கம்பு விரிசல் அடைந்தாலோ ஒரு கயிறு அறுந்தாலோ, முதல் பார்வையில் நன்றாகத் தெரிந்தாலும் கூடாரம் மெதுவாகச் சாயவோ மடியவோ செய்யும். நிலையற்ற முதுகுத்தண்டுக் காயம் என்பது அதுதான்: முதுகுத்தண்டு தனது வடிவத்தை இழக்கவோ, அது பாதுகாக்க வேண்டிய நரம்புகளையே அழுத்தவோ வழிவிடும் சேதம்.

சில இடங்கள் மற்றவற்றைவிட அதிக அழுத்தத்தைத் தாங்குகின்றன. உங்கள் மார்புக்கும் கீழ் முதுகுக்கும் இடையிலான சந்திப்பு, விலா எலும்புகளால் தாங்கப்பட்ட ஒரு விறைப்பான முதுகுத்தண்டுப் பகுதி அதிக நெகிழ்வான ஒரு பகுதியைச் சந்திக்கும் இடத்தில் அமைந்துள்ளது; எனவே அது அதிக விசையை எதிர்கொள்கிறது, அங்கேயே அடிக்கடி முறிவும் ஏற்படுகிறது. நரம்புகளைச் சுமந்து செல்லும் கால்வாய் மிகக் குறுகலாக இருக்கும் இடமும் மார்புப் பகுதிதான்; எனவே வீக்கத்துக்கோ எலும்புத் துண்டுகளுக்கோ இடம் குறைவு, அவை நரம்புச் சிக்கலை ஏற்படுத்தும் வாய்ப்பும் அதிகம்.

தண்டுவடமே காயமடையும்போது, எவ்வளவு செயல்பாடு இழக்கப்பட்டுள்ளது என்பதை மருத்துவர்கள் விவரிக்கிறார்கள். முழுமையான காயம் (complete injury) என்றால், காயத்துக்குக் கீழே எந்த உணர்வும் அசைவும் எஞ்சியிருக்கவில்லை என்று பொருள். முழுமையற்ற காயம் (incomplete injury) என்றால், அதற்குக் கீழே சில உணர்வோ அசைவோ எஞ்சியிருக்கிறது என்று பொருள்; அப்படி எஞ்சியிருக்கும் செயல்பாடு சிறந்த பலனுடன் தொடர்புடையது. காயம் எங்கே அமைந்துள்ளது என்பதும் முக்கியம்: கழுத்தில் ஏற்படும்

சேதம் நான்கு அவயவங்களையும் பாதிக்கலாம்; கீழே ஏற்படும் சேதம் கால்களைப் பாதிக்கிறது.

நீங்கள் உணரும் வலியும் விறைப்பும், உடைந்த எலும்பிலிருந்தும் இழுபட்ட திசுவிருந்துமே வருகின்றன. எந்தப் பலவீனமும், மரத்துப்போதலும், அல்லது சிறுநீர்ப்பை அல்லது குடலியக்க மாற்றங்களும், நரம்புகளைப் பாதிக்கும் அழுத்தத்திலிருந்தோ சேதத்திலிருந்தோ வருகின்றன.

இதற்கு நாங்கள் என்ன செய்ய முடியும்

பெரும்பாலான முதுகுத்தண்டு முறிவுகளுக்கு அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படுவதில்லை. உங்கள் காயம் நிலையானதாக இருந்து, நரம்புகள் இயல்பாகச் செயல்பட்டு, முதுகுத்தண்டின் வடிவமும் தக்கவைக்கப்பட்டிருந்தால், நாங்கள் பொதுவாக அறுவை சிகிச்சை அல்லாத சிகிச்சையுடன் தொடங்குகிறோம். அதாவது, உங்கள் முதுகை நீட்டிய நிலையில் 3 மாதங்களுக்குப் பிடித்து வைக்கும் ஒரு பிரேஸ் (brace) அல்லது கட்டு; எலும்பு மேலும் நசுங்கிவிடவில்லை என்பதைச் சரிபார்க்க 1, 2, 4 மற்றும் 6 வாரங்களில் நெருக்கமான மதிப்பாய்வுகளுடன். மார்பிலும் கீழ் முதுகிலும் ஏற்படும் நிலையான முறிவுகளுக்கு, அறுவை சிகிச்சையைவிட அறுவை சிகிச்சை அல்லாத சிகிச்சையே நீண்டகால வலி மற்றும் செயல்பாட்டில் சிறந்த பலனைக் காட்டியுள்ளது. எலும்பு குணமாகும்வரை, கனமான பொருட்களைத் தூக்குவதையும், காயமடைந்த எலும்பின் மீது சுமை ஏற்றும் எதையும் தவிர்க்கும்படி நாங்கள் உங்களைக் கேட்டுக்கொள்வோம். எலும்பு போதுமான அளவு நிலையானவுடன், உங்கள் அசைவையும் வலிமையையும் மீட்டெடுப்பதை இயன்முறை சிகிச்சை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது.

சில காயங்களுக்குப் பிரேஸைவிட அதிகம் தேவைப்படுகிறது. முறிவு நிலையற்றதாக இருந்தால், நரம்புகளைச் சுமந்து செல்லும் கால்வாய்க்குள் எலும்பு தள்ளப்பட்டிருந்தால், அல்லது உங்களுக்குப் பலவீனம், மரத்துப்போதல், அல்லது சிறுநீர்ப்பை அல்லது குடலியக்க மாற்றங்கள் இருந்தால், பொதுவாக அறுவை சிகிச்சை பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. இந்த அறுவை சிகிச்சை முதுகுத்தண்டை நிலைப்படுத்தி, அது தனது வடிவத்தைத் தக்கவைக்கச் செய்து, நரம்புகள் மீதான அழுத்தத்தையும் நீக்குகிறது. சிலருக்கு இது காயத்துக்குப் பிறகு விரைவிலேயே நடக்கிறது; ஏனெனில் ஆரம்பத்திலேயே நிலைப்படுத்துவது மறுவாழ்வுப் பயிற்சியை விரைவாகத் தொடங்க வழிவகுக்கிறது. உங்களுக்குப் பல மட்டங்களில் காயங்கள் இருந்தால், அல்லது மற்ற தீவிரக் காயங்களுக்கு நீங்கள் இன்னும் சிகிச்சை பெற்றுக்கொண்டிருந்தால், நாங்கள் முதுகுத்தண்டை முன்கூட்டியே நிலைப்படுத்திவிட்டு, உங்கள் உடலுக்கு ஏற்பட்ட ஆரம்ப அதிர்ச்சியிலிருந்து நீங்கள் மீண்ட பிறகு இறுதியான சரிசெய்தலை நிறைவு செய்யலாம். ஆங்கைலோசிங் ஸ்பாண்டிலைட்டிஸ் போன்ற ஒரு நிலை உங்கள் முதுகுத்தண்டை விறைப்பாக்கியிருந்தால், முறிவு பெரும்பாலும் நிலையற்றதாக இருக்கும், பொதுவாக அதற்கு அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படும்; ஏனெனில் அந்த வகையான முதுகுத்தண்டை ஒரு பிரேஸால் நிலையாகப் பிடித்து வைக்க முடியாது. அறுவை சிகிச்சை மற்றும் அறுவை சிகிச்சை அல்லாத சிகிச்சைகள் இரண்டுக்குமே ஒரு பங்கு உண்டு; உங்கள் காயத்துக்கும் ஒட்டுமொத்த உடல்நலத்துக்கும் எது பொருத்தமானது என்பதை நாங்கள் உங்களுடன் பேசி விவாதிப்போம். அறுவை சிகிச்சை ஒரு பகிர்ந்த முடிவு; அதில் என்ன செய்யப்படுகிறது,

அது எதை அடைய நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது, நீங்கள் காத்திருந்தால் என்ன நடக்கும் என்பதை நாங்கள் விளக்குவோம்.

என்ன எதிர்பார்க்கலாம்

முன்னறிவிப்பு இரண்டு விஷயங்களைச் சார்ந்தது: நரம்புகள் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனவா என்பதும், காயம் நிலையானதா என்பதும். பெரும்பாலான முதுகுத்தண்டுக் காயங்கள் நரம்புப் பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்துவதில்லை; அவற்றுக்கு வழக்கமான போக்கு சீரான குணமடைதலே. மார்பிலோ கீழ் முதுகிலோ ஏற்படும், அறுவை சிகிச்சை இல்லாமல் கையாளப்படும் ஒரு நிலையான முறிவு, பிரேஸுடன் பல மாதங்களில் தணியும்; அதே வகையான காயத்துக்கு அறுவை சிகிச்சை செய்துகொண்டவர்களைவிட, நீண்ட காலத்தில் குறைவான வலியையும் சிறந்த செயல்பாட்டையும் இவர்கள் தெரிவிக்கிறார்கள். எலும்பு ஒட்டிக்கொள்கிறது, வலி தணிகிறது, நீங்கள் படிப்படியாக இயல்பான செயல்பாட்டுக்குத் திரும்புகிறீர்கள்.

நரம்புகள் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால், காயத்துக்குக் கீழே எவ்வளவு செயல்பாடு எஞ்சியிருக்கிறது என்பதைச் சார்ந்தே நிலைமை அமைகிறது. சில உணர்வோ அசைவோ தக்கவைக்கப்பட்டிருக்கும் முழுமையற்ற காயம், சிறந்த பலனுடன் தொடர்புடையது. காயத்துக்குக் கீழே எந்த உணர்வும் அசைவும் எஞ்சியிராத முழுமையான காயத்தின் முன்னறிவிப்பு மிகவும் கடினமானது. உங்கள் நரம்புச் செயல்பாட்டை உங்கள் சிகிச்சைக் குழு ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட முறை சரிபார்த்துப் பதிவு செய்யும்; ஏனெனில் அது காலப்போக்கில் மாறக்கூடும், எந்த மாற்றத்தையும் ஆரம்பத்திலேயே கண்டறிய வேண்டியது அவசியம்.

முறிவு நன்றாகக் குணமடைந்தாலும் கூட, சில விஷயங்கள் நீண்டகால நிலையைத் தீர்மானிக்கின்றன. சில முறிவுகளுக்குப் பிறகு ஆண்டுகள் கடக்கும்போது முதுகுத்தண்டு மெதுவாகத் தனது வடிவத்தை இழக்கலாம்; எனவே அதைக் கண்காணிக்க உங்களுக்குத் தொடர் பரிசோதனைச் சந்திப்புகள் இருக்கும். உங்கள் வயது 70 அல்லது அதற்கு மேல் இருந்தால், இளையவர்களைவிட முதுகுத்தண்டின் வேறொரு மட்டத்தில் புதிதாக ஒரு முறிவு ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பு அதிகம்; எனவே உங்கள் எலும்பு வலிமையைப் பாதுகாப்பது முக்கியம். ஆங்கைலோசிங் ஸ்பாண்டிலைட்டிஸ் போன்ற ஒரு நிலை உங்கள் முதுகுத்தண்டை விறைப்பாக்கியிருந்தால், காயத்துக்குப் பொதுவாக அறுவை சிகிச்சையும் தனிப்பயனாக்கப்பட்ட ஒரு திட்டமும் தேவைப்படும்.

நீங்கள் வேறு வகைகளிலும் கடுமையாகக் காயமடைந்திருந்தால், காயம் ஏற்பட்ட 24 முதல் 36 மணி நேரத்துக்குள் முதுகுத்தண்டை முன்கூட்டியே நிலைப்படுத்துவது, குறைவான சிக்கல்கள், குறுகிய மருத்துவமனைத் தங்குதல், மற்றும் சுவாச இயந்திரத்தில் குறைவான நாட்கள் ஆகியவற்றுடன் தொடர்புடையது. இது ஒரு பெரிய விபத்துக்குப் பிறகான முதல் நாட்கள் பற்றியது; உங்களுடைய சொந்த மீட்சி குறித்த வாக்குறுதி அல்ல.

காயம் எதுவாக இருந்தாலும், முதுகுத்தண்டுக் காயம் பல ஆண்டுகளுக்கு உங்கள் வாழ்க்கைத் தரத்தைப் பாதிக்கலாம். நேர்மையான தொடர் பரிசோதனை, நியாயமான அளவு செயல்பாடு, மற்றும் புதிதாகத் தோன்றும் எந்தப் பலவீனத்தையும்

மரத்துப்போதலையும் உடனடியாகத் தெரிவிப்பது ஆகியவை சீரான மீட்சிக்கான சிறந்த வாய்ப்பை உங்களுக்குத் தரும்.

எப்போது மருத்துவரைப் பார்க்க வேண்டும்

முதுகுத்தண்டிக் காயத்துக்குப் பிறகு உங்களுக்குப் புதிதாகப் பலவீனம், மரத்துப்போதல், அல்லது சிறுநீர்ப்பை அல்லது குடலியக்கக் கட்டுப்பாட்டில் மாற்றங்கள் ஏற்பட்டால், அல்லது உயரத்திலிருந்து விழுந்ததையோ தலையில் அடிபட்டதையோ தொடர்ந்து காயம் ஏற்பட்டிருந்தால், உடனடியாக அவசர சிகிச்சைப் பிரிவுக்குச் செல்லுங்கள். ஆங்கைலோசிங் ஸ்பாண்டிலைட்டிஸ் போன்ற, முதுகுத்தண்டை விறைப்பாக்கும் ஒரு நிலை உங்களுக்கு இருந்தாலும் இதுவே பொருந்தும்; ஏனெனில் அப்படிப்பட்டவர்களுக்கு ஒரு சிறிய அடிக்குப் பிறகே முறிவுகள் ஏற்படலாம், அப்படி ஏற்பட்டாலும் அவை நிலையற்றதாக இருக்கலாம். ஒரு காயத்துக்குப் பிறகு தணியாமல் தொடரும் வலி உங்களுக்கு இருந்தால், அல்லது சில வாரங்கள் கழித்துப் புதிதாகப் பலவீனம் அல்லது மரத்துப்போதலுடன் வலி திரும்பினால், நிபுணர் மதிப்பாய்வைக் கேளுங்கள். உங்கள் வயது 70 அல்லது அதற்கு மேல் இருந்தால், ஒரு சிறிய தடுமாற்றத்துக்குப் பிறகு ஏற்படும் புதிய முதுகுவலி எதையும் குறிப்பிடுங்கள்; ஏனெனில் வயது ஏற ஏற, வேறொரு மட்டத்தில் மேலும் முறிவுகள் ஏற்படும் வாய்ப்பு அதிகரிக்கிறது. நரம்புச் செயல்பாடு காலப்போக்கில் மாறக்கூடும்; எனவே எந்தப் புதிய அறிகுறியையும் அதே நாளில் பரிசோதிக்க வேண்டும்.