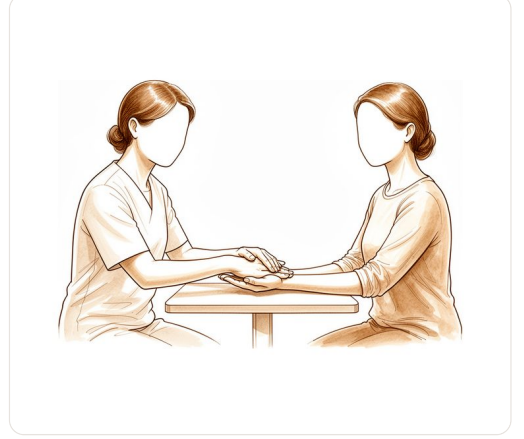


கார்பல் டன்னல் வெளியீடு

கார்பல் டன்னல்: நடுத்தர நரம்பு ஒரு இறுக்கமான இழைகளின் கீழ் ஒன்பது ஃப்ளெக்ஸர் தசைகளுடன் ஓடும் மணிக்கட்டில் ஒரு குறுகிய இடம். கார்பல் டன்னல் வெளியீடு அறுவை சிகிச்சை நரம்பின் மீது அழுத்தத்தை குறைக்க அந்த இழை வெட்டுகிறது.

Kieran Hirpara © ① ④ 4.0



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

இந்த அறுவை சிகிச்சை ஏன் பரிந்துரைக்கப்பட்டது

உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் கார்பல் டன்னல் வெளியீட்டை பரிந்துரைத்துள்ளார், ஏனென்றால் உங்களுக்கு கார்பல் டன்னல் நோய்க்குறி இருக்கலாம், இது உங்கள் மணிக்கட்டில் ஒரு நரம்பின் மீது அழுத்தம் வலி மற்றும் மயக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது. இந்த அறுவை சிகிச்சை பொதுவாக அறுவை சிகிச்சை அல்லது ஊசி போன்ற அறுவை சிகிச்சை அல்லாத விருப்பங்கள் போதுமான நிவாரணத்தை வழங்காதபோது வழங்கப்படுகிறது. இது உங்கள் மணிக்கட்டில் ஒரு இறுக்கமான சுரங்கப்பாதை வழியாக ஓடும் நடுத்தர நரம்பின் மீது அழுத்தத்தை குறைக்க நிலையான சிகிச்சையாகும்.

இந்த அறுவை சிகிச்சையின் முக்கிய குறிக்கோள் உங்கள் அறிகுறிகளை குறைத்து கை செயல்பாட்டை மேம்படுத்துவதாகும். இந்த நடைமுறைக்குப் பிறகு 97% நோயாளிகள் முழுமையான அல்லது பகுதி நிவாரணத்தை அனுபவிப்பதாக சான்றுகள் காட்டுகின்றன. முழுமையான மீட்பு சராசரியாக கிட்டத்தட்ட 6 மாதங்கள் ஆகும், பெரும்பாலான மக்கள் வலி மற்றும் கை பயன்பாட்டில் குறிப்பிடத்தக்க முன்னேற்றங்களைக் காண்கிறார்கள். இந்த அறுவை சிகிச்சை மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கிறது, அரிதாகவே மீண்டும் தேவைப்படுகிறது, உங்கள் அசைவ கரியத்தை ஏற்படுத்தும் அழுத்தத்திற்கு நீடித்த தீர்வை வழங்குகிறது.

அறுவை சிகிச்சைக்கு முன்

உங்கள் அறுவை சிகிச்சைக்கு முன் நீங்கள் உண்ணாவிரதம் இருக்க வேண்டும் மற்றும் யாராவது உங்களை வீட்டிற்கு அழைத்துச் செல்ல ஏற்பாடு செய்ய வேண்டும். தயவுசெய்து உங்கள் தற்போதைய மருந்துகளின் பட்டியலை உங்கள் சந்திப்புக்கு கொண்டு வாருங்கள்.

உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் உங்கள் ஆரோக்கியத்தை சரிபார்க்கவும், நடைமுறையைத் திட்டமிடவும் எக்ஸ்-கதிர்கள், எம்ஆர்ஐ அல்லது இரத்தப் பணிகள் போன்ற சோதனைகளை ஆர்டர் செய்யலாம். இந்த சோதனைகள் நீங்கள் அறுவை சிகிச்சைக்கு தயாராக இருப்பதை உறுதிப்படுத்த உதவுகின்றன. அறுவை சிகிச்சையின் நாளில் நீங்கள் வசதியான ஆடைகளை அணிய வேண்டும். தேதிக்கு முன்னர் எந்த மருந்துகளையும் நிறுத்துவது குறித்து உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் உங்களுக்கு குறிப்பிட்ட வழிமுறைகளை வழங்குவார். இந்த திறந்த அறுவை சிகிச்சை உங்கள் நரம்பின் அழுத்தத்தை விடுவிக்க உங்கள் மணிக்கட்டில் ஒரு வெட்டு பயன்படுத்துகிறது.

அன்று

அறுவை சிகிச்சையின் போது நீங்கள் எப்படி தூங்குவீர்கள் அல்லது விழித்திருப்பீர்கள் என்பதைப் பற்றி விவாதிக்க நீங்கள் மருத்துவமனைக்கு வந்து உங்கள் மயக்க மருத்துவரை சந்திப்பீர்கள். இந்த அறுவை சிகிச்சையை உள்ளூர் மயக்க மருந்தின் கீழ் (நீங்கள் விழித்திருக்கும் போது அறுவை சிகிச்சையின் பகுதியை மட்டுமே மயக்கும் ஒரு ஊசி) அல்லது பொது மயக்க மருந்தின் கீழ் (முழுமையாக தூங்குவது) செய்யலாம். பெரும்பாலான மக்கள் உள்ளூர் தேர்வு செய்கிறார்கள்: மீட்பு விரைவாக உள்ளது, விரைவில் நீங்கள் வீட்டிற்கு செல்லலாம். நீங்கள் தூங்குவதை விரும்பினால், அது ஒரு நியாயமான தேர்வாகும்; உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் மற்றும் மயக்க மருத்துவருடன் விவாதிக்கவும்.

அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு நீங்கள் அறுவை சிகிச்சை அறைக்குச் செல்வீர்கள், அங்கு உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் உங்கள் நரம்பின் அழுத்தத்தை விடுவிப்பதற்காக உங்கள் மணிக்கட்டில் ஒரு வெட்டு வைப்பார். அதன் பிறகு, உங்கள் கையில் ஒரு லேசான பிளாஸ்டிக் மற்றும் ஒரு அடுக்குடன் நீங்கள் குணமடைவீர்கள். அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு இரண்டு அல்லது மூன்று நாட்களுக்குப் பிறகு அந்த பகுதியை மெதுவாக கழுவ நீங்கள் பிளாஸ்டிகை வீட்டிலேயே அகற்றலாம். தையல்கள் 10 முதல் 14 நாட்களுக்குப் பிறகு அகற்றப்படுகின்றன, மேலும் 14 முதல் 21 நாட்களுக்கு வசதியாக அடுக்குகளை தொடர்ந்து பயன்படுத்தலாம்.

அறுவை சிகிச்சையின் உள்ளடக்கம்

உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் உங்கள் மணிக்கட்டின் கைப்பையின் பக்கத்தில் ஒரு வெட்டு செய்வார். நரம்பின் ஒரு சிறிய உணர்வு கிளையை வெட்டுவதைத் தவிர்ப்பதற்காக இந்த வெட்டு அல்லார் பக்கத்தை நோக்கி சாய்ந்திருக்கும். இந்த கிளை வெட்டப்பட்டால், அது பின்னர் அகற்றப்பட வேண்டிய வலியில் ஒரு வலிமையான கட்டி ஏற்படலாம். உங்கள் நரம்பை அழுத்துகின்ற திசுக்களின் தடிமனான இசைக்குழுவைக் கண்டுபிடிக்க அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் கடினமான தோல் அடுக்கை பிளவுபடுத்துகிறார்.

உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் இந்த வட்டத்தின் வழியாக வெட்டுகிறார், இது குறுக்கு கார்பல் லிகாமென்ட் அல்லது ஃப்ளெக்சர் ரெட்டினாகுலம் என்று அழைக்கப்படுகிறது. இது திசு சுரங்கப்பாதையில் இருந்து சிக்கியுள்ள நடுத்தர நரம்பை விடுவிக்கிறது. இந்த

இறுக்கமான வட்டத்தின் அனைத்து பகுதிகளும் அழுத்தத்தை முழுமையாக நிவர்த்தி செய்ய பிரிக்கப்படுவதை அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் உறுதி செய்கிறார். வெளியீட்டிற்குப் பிறகு, வெட்டு 10 முதல் 14 நாட்களுக்குப் பிறகு அகற்றப்படும் தையல்களால் மூடப்படுகிறது. நீங்கள் ஒரு லேசான சுருக்க ஆடை மற்றும் ஆறுதலுக்காக ஒரு அடுக்குடன் வெளியேறுவீர்கள்.

அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு

நீங்கள் ஒரு மீட்பு வார்டில் எழுந்திருப்பீர்கள், அங்கு உங்கள் வலி நிலையான மருந்துகளுடன் நிர்வகிக்கப்படுகிறது. உங்கள் கையில் ஒரு லேசான சுருக்க உடை மற்றும் ஆறுதலுக்காக ஒரு வால்வர் ஸ்பிளின்ட் இருக்கும். அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு விரைவில் உங்கள் விரல்களையும் கரத்தையும் மெதுவாக நகர்த்தலாம். இது ஒரு நாள் வழக்கு, எனவே நீங்கள் அதே நாளில் வீட்டிற்குச் செல்வீர்கள். முதல் 24 மணிநேரங்களுக்கு யாராவது உங்களுடன் இருக்க வேண்டும். மெதுவாக கழுவ 2 அல்லது 3 நாட்களில் நீங்கள் வழக்கமாக வீட்டில் உடையை அகற்றலாம். 10 முதல் 14 நாட்களுக்குப் பிறகு தையல்கள் அகற்றப்படுகின்றன. ஆறுதலுக்காக 14 முதல் 21 நாட்களுக்கு ஸ்பிளின்ட்டை வைத்திருக்கலாம்.

மீட்பு

அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு உங்கள் கை மற்றும் மணிக்கட்டில் வலி மற்றும் வீக்கத்தை நீங்கள் உணரலாம். உங்கள் உடல் குணமடைவதால் இது இயல்பானது. உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் உங்கள் மணிக்கட்டை வசதியாக வைத்திருக்க ஒரு லேசான சுருக்க பேண்டேஜ் மற்றும் ஒரு அடுக்குகளை பரிந்துரைக்கலாம். உங்கள் கையை மெதுவாக கழுவ சில நாட்களுக்குப் பிறகு நீங்கள் வழக்கமாக பேண்டேஜை வீட்டிலேயே அகற்றலாம்.

வீக்கம் குறையும்போது, நீங்கள் மீண்டும் உங்கள் விரல்களையும் மணிக்கட்டையையும் நகர்த்தத் தொடங்குவீர்கள். உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் வலி இல்லாமல் பொருட்களைப் பிடிப்பது எப்போது பாதுகாப்பானது என்பதை உங்களுக்கு வழிகாட்டுவார். உங்கள் கை வலிமை பெறும்போது சில வாரங்களுக்கு கூடுதல் வசதிக்காக ஒரு அடுப்பை அணிய வேண்டியிருக்கும். பெரும்பாலான மக்கள் முக்கிய நரம்பு விநியோகத்திற்கு வெளியே உள்ள பகுதிகளிலும் அறிகுறிகள் கணிசமாக மேம்படுப்பதைக் காண்கிறார்கள்.

உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் மற்றும் பிசியோதெரபிஸ்ட் இந்த மாற்றங்களைக் கையாளவும், அன்றாட நடவடிக்கைகளுக்குத் திரும்புவதற்கு வழிகாட்டவும் உங்களுக்கு உதவுவார்கள்.

என்ன தவறு நடக்கலாம்

பெரும்பாலான நோயாளிகள் நன்றாக இருக்கிறார்கள், ஆனால் எப்போதாவது பிரச்சினைகள் ஏற்படலாம். உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணரும் குழுவும் எந்தவொரு பிரச்சினையையும் ஆரம்பத்தில் கண்டறிய உங்களை உன்னிப்பாகக் கண்காணிப்பார்கள்.

உங்கள் நோய் அறிகுறிகள் முழுமையாக போகவில்லை என்பதை நீங்கள் கவனிக்கலாம். சிலருக்கு அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு கிட்டத்தட்ட 6 மாதங்கள் வரை அவர்கள் முழுமையாக மீண்டதாக உணரவில்லை. இந்த காலத்திற்குப் பிறகு உங்கள் வலி அல்லது மயக்கம் அப்படியே இருந்தால் அல்லது மோசமடைந்தால், உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளரிடம் சொல்லுங்கள்.

இந்த அறுவை சிகிச்சை மீண்டும் செய்யப்பட வேண்டியது அரிது. நீங்கள் மீண்டும் அறுவை சிகிச்சை செய்தால், அது பொதுவாக உதவாது. இருப்பினும், உங்கள் கையில் ஒரு நரம்பில் இரத்த உறைவு இருந்தால், நீங்கள் திடீரென வீக்கத்தையும் மென்மையையும் உணரலாம். இது நடந்தால், உடனடியாக மருத்துவ உதவியை நாடுங்கள், இதனால் விரைவாக சிகிச்சையளிக்க முடியும்.

உங்கள் வயது அல்லது வேலை நிலை உங்கள் மீட்பை பாதிக்கும் என்று நீங்கள் கவலைப்படலாம். வயதான நோயாளிகள் குறுகிய காலத்தில் கடினமான நேரத்தை அனுபவிக்கலாம் என்றாலும், பெரும்பாலான மக்கள் இன்னும் தங்கள் கை செயல்பாடு மற்றும் வலியில் பெரிய முன்னேற்றங்களைக் காண்கிறார்கள். நீங்கள் தொழிலாளர் இழப்பீடு பெற்றிருந்தால், உங்கள் மீட்பு மற்றவர்களை விட நீண்ட நேரம் எடுக்கும் அல்லது கடினமாக இருக்கும்.

நீண்ட கால முடிவுகள் பொதுவாக நல்லது. பெரும்பாலான மக்கள் தங்கள் அறிகுறிகளிலிருந்து முழுமையான அல்லது பகுதியளவு நிவாரணம் பெறுகிறார்கள். இருப்பினும், ஒரு சிறிய எண்ணிக்கையிலான மக்கள் தங்கள் அறிகுறிகள் மீண்டும் வருவதைக் காணலாம் அல்லது அப்படியே இருக்கக்கூடும். உங்கள் கை மேம்படவில்லை என்று நீங்கள் உணர்ந்தால், அல்லது உங்களுக்கு புதிய வலி இருந்தால், உங்கள் அடுத்த பரிசோதனையில் அதைக் கொண்டு வாருங்கள்.

இந்த பக்கத்தில் உள்ள சிக்கல்கள் அட்டவணை வழக்கமான விகிதங்களை பட்டியலிடுகிறது நீங்கள் விவரங்களை விரும்பினால்.

எப்போது எங்களை அழைக்க வேண்டும்

நீங்கள் காய்ச்சல், அதிகரிக்கும் சிவத்தல் அல்லது உங்கள் வெட்டுக்களில் இருந்து வெளியேற்றப்பட்டால் எங்களை அழைக்கவும். நீங்கள் திடீரென்று கடுமையான வலியை உணர்ந்தால், கன்றுக்குட்டி வீக்கத்தை கவனித்தால் அல்லது சுவாசிப்பதில் சிரமம் ஏற்பட்டால் அவசரநிலைக்குச் செல்லுங்கள். உங்கள் கையில் உணர்வை இழந்துவிட்டால் அல்லது உங்கள் விரல்களை நகர்த்த முடியாவிட்டால் உடனடியாக உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளரைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். பெரும்பாலான நோயாளிகள் மூன்று வாரங்களுக்குள் நன்றாக உணரும்போது, முழு குணமடைய கிட்டத்தட்ட ஆறு மாதங்கள்

ஆகும். அறிகுறிகள் மேம்படவில்லை அல்லது திரும்பவில்லை என்றால், எங்களுக்குத் தெரியப்படுத்துங்கள்.