

டி குவெர்வேனின் விடுதலை

ஃபின்செல்ஸ்டைன் சோதனை டி குவெர்வேனின் வலியைப் பிரதிபலிக்கிறது: கட்டைவிரலை ஒரு முழங்காலில் இழுத்து, மணிக்கட்டை பக்கவாட்டாக வளைப்பது அழற்சி தசைகளை இழுக்கிறது. அம்பு மணிக்கட்டின் கட்டைவிரல் பக்கத்தில் வலியின் வழக்கமான இடத்தை குறிக்கிறது.

Kieran Hirpara © 2014 4.0



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

இந்த அறுவை சிகிச்சை ஏன் பரிந்துரைக்கப்பட்டது

உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் இந்த அறுவை சிகிச்சையை பரிந்துரைத்துள்ளார், ஏனென்றால் உங்களுக்கு டி குவெர்வேனின் டெனோசினோவைடிஸ் உள்ளது, இது உங்கள் மணிக்கட்டில் உள்ள கட்டைவிரல் பக்கத்தில் உள்ள தண்டுகள் வீக்கமடைந்து வலி ஏற்படுகிறது. இந்த அறுவை சிகிச்சையில் இந்த தண்டுகளை மூடும் இறுக்கமான உறை விடுவிக்க ஒரு சிறிய வெட்டு செய்வது அடங்கும், இதனால் அவை மீண்டும் சுதந்திரமாக glide செய்ய அனுமதிக்கின்றன. கார்டிகோஸ்டிராய்டு ஊசிகள் மற்றும் ஓய்வு போன்ற அறுவை சிகிச்சை அல்லாத விருப்பங்கள் போதுமான நிவாரணத்தை வழங்காதபோது இது பொதுவாக வழங்கப்படுகிறது.

உங்கள் வலி நீடித்திருப்பதால் அல்லது அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படுவதற்கான அபாயத்தை அதிகரிக்கும் டெஸ்டோஸ்டிரோன் மாற்று சிகிச்சை போன்ற குறிப்பிட்ட காரணிகள் இருப்பதால் இந்த நடைமுறை உங்களுக்கு பரிந்துரைக்கப்பட்டிருக்கலாம். இந்த அறுவை சிகிச்சையின் முக்கிய குறிக்கோள் உங்கள் வலியைக் குறைத்து, உங்கள் கை செயல்பாட்டை மீட்டெடுப்பதாகும், இதனால் நீங்கள் உங்கள் கட்டைவிரலை அசைக்க முடியும். பெரும்பாலான நோயாளிகள் இந்த சிகிச்சையை பயனுள்ளதாகக் காணும்போது, உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் மீட்பு நேரம் எடுக்கும் என்பதையும், நடைமுறையின் நோக்கம் உங்கள் மணிக்கட்டு வலியின் மூல காரணத்தை தீர்க்கிறது என்பதையும் நீங்கள் புரிந்துகொள்வதை உறுதிப்படுத்த விரும்புகிறார்.

அறுவை சிகிச்சைக்கு முன்

உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் குறிப்பிட்டுள்ள நேரத்திற்கு நோன்பு நோற்கவும், வீட்டிற்குச் செல்ல ஏற்பாடு செய்யவும். டெஸ்டோஸ்டிரோன் அல்லது வளர்ச்சி ஹார்மோன் உள்ளிட்ட நீங்கள் உட்கொள்ளும் அனைத்து மருந்துகளின் பட்டியலையும் எடுத்துச் செல்லுங்கள், ஏனெனில் இவை உங்கள் அறுவை சிகிச்சையை பாதிக்கலாம். வசதியான ஆடைகளை அணியுங்கள். உங்கள் அறிகுறிகள் ஓய்வெடுப்பதில் முன்னேறவில்லை என்றால் மணிக்கட்டு வலியின் பிற காரணங்களை நிராகரிக்க உங்களுக்கு எக்ஸ்-ரே தேவைப்படலாம். உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் உங்கள் ஆரோக்கியத்தை மதிப்பாய்வு செய்வார், மேலும் நீங்கள் செயல்முறைக்கு பாதுகாப்பாக இருப்பதை உறுதிப்படுத்த இரத்த பரிசோதனைகள் அல்லது மயக்க மதிப்பீட்டை உத்தரவிடலாம். இந்த அறுவை சிகிச்சை இறுக்கமான திசுவை விடுவிக்க வேதனையான பகுதியில் ஒரு சிறிய வெட்டு பயன்படுத்துகிறது.

அன்று

நீங்கள் மருத்துவமனைக்கு வந்து உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் மற்றும் மயக்க மருந்து நிபுணரை சந்தித்து உங்கள் திட்டத்தை உறுதிப்படுத்துவீர்கள். இந்த அறுவை சிகிச்சையை உள்ளூர் மயக்க மருந்தின் கீழ் (நீங்கள் விழித்திருக்கும் போது அறுவை சிகிச்சை 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; அதை உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் மற்றும் மயக்க மருந்து நிபுணருடன் விவாதிக்கவும்.

பின்னர் நீங்கள் அறுவை சிகிச்சை அறைக்குச் செல்வீர்கள், அங்கு உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் உங்கள் மணிக்கட்டில் ஒரு சிறிய வெட்டு மூலம் வெளியிடுவார். அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு, நீங்கள் மீட்பு அறையில் எழுந்திருப்பீர்கள், அதே நேரத்தில் நீங்கள் வசதியாகவும் நிலையானதாகவும் இருக்கிறீர்களா என்பதை ஊழியர்கள் சரிபார்க்கிறார்கள். நீங்கள் தயாராக இருக்கும்போது பொதுவாக அதே நாளில் வீட்டிற்குச் செல்லலாம்.

அறுவை சிகிச்சையின் உள்ளடக்கம்

உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் முதல் முதுகுப் பிரிவை அடைய உங்கள் மணிக்கட்டின் பின்புறத்தில் ஒரு வெட்டு செய்வார். இது உங்கள் தசைகளை அழுத்துகின்ற திசுக்களின் சுரங்கப்பாதையாகும். உள்ளே, உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் தசைகளை விடுவிக்க ரெட்டினாகுலம் என்று அழைக்கப்படும் இறுக்கமான திசு வலையை விடுவிப்பார். சில சந்தர்ப்பங்களில், தேவைப்பட்டால் இந்த வலையை நீட்ட ஒரு Z- பிளாஸ்டி பயன்படுத்தப்படலாம். ஒரு தனி அறை கட்டைவிரல் தசை மட்டுமே சுருங்குவதாகக்

கண்டறியப்பட்டால், உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் முழுமையான நிவாரணத்தை உறுதிப்படுத்த இரு பகுதிகளையும் ஆராய்வார்.

இறுக்கமான திசு விடுவிக்கப்பட்டவுடன், உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் தையல்களால் வெட்டு மூடுவார். இந்த தையல்கள் தானாகவே கரைந்துவிடும் அல்லது பின்னர் அகற்றப்படலாம். இந்த நடைமுறை வலி மற்றும் தூண்டுதலுக்கு வழிவகுக்கும் சுருக்கத்தை அகற்றுவதில் கவனம் செலுத்துகிறது. எளிய வெளியீடு மற்றும் Z- பிளாஸ்டி ஆகிய இரண்டும் இந்த நிலைக்கு பயனுள்ள முறைகள். முழுமையான சிகிச்சை அல்லது இரைப்பை இயக்கத்தால் ஏற்படும் அதிருப்தியைத் தவிர்ப்பதற்காக உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் முழுமையான வெளியீட்டை உறுதி செய்வார்.

இந்த திறந்த அணுகுமுறை உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் சம்பந்தப்பட்ட கட்டமைப்புகளை நேரடியாகப் பார்க்கவும் சிகிச்சையளிக்கவும் அனுமதிக்கிறது. மற்ற நுட்பங்கள் இருந்தாலும், உங்கள் அறிகுறிகளின் மூல காரணத்தை நிவர்த்தி செய்வதில் அதன் நம்பகத்தன்மைக்காக இந்த முறை தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டுள்ளது. உங்கள் கட்டைவிரல் மற்றும் மணிக்கட்டில் மேலும் கட்டுப்பாடு இல்லாமல் மென்மையான இயக்கத்தை மீட்டெடுப்பதே இதன் நோக்கம்.

அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு

உங்கள் குழு உங்கள் வலியை நிர்வகிக்கும் ஒரு மீட்பு வார்டில் நீங்கள் எழுந்திருப்பீர்கள். உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் அறுவை சிகிச்சை தளத்தில் ஒரு வழக்கமான வெட்டுவைப் பயன்படுத்துகிறார். இது பொதுவாக ஒரு நாள் வழக்கு, எனவே நீங்கள் அதே நாளில் வீட்டிற்குச் செல்ல எதிர்பார்க்கலாம், இருப்பினும் எப்போதாவது நோயாளிகள் இரவு முழுவதும் தங்கியிருப்பார்கள். உங்கள் மணிக்கட்டு பாதுகாக்க உங்களுக்கு ஒரு பிணைப்பு மற்றும் ஒரு ஸ்லிங் அல்லது பிராஸ் இருக்கும். உங்களுக்கு உதவ முதல் 24 மணிநேரங்களுக்கு யாராவது உங்களுடன் இருக்க வேண்டும். உங்கள் விரல்களின் மென்மையான இயக்கம் அவற்றை நகர்த்துவதற்கு உடனடியாக ஊக்குவிக்கப்படுகிறது. பெரும்பாலான மக்கள் சில நாட்களுக்குள் இலகுவான அன்றாட நடவடிக்கைகளுக்குத் திரும்புவதற்குத் தயாராக உள்ளனர். உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் மருத்துவமனையை விட்டு வெளியேறுவதற்கு முன்பு உங்கள் காயம் பராமரிப்பு வழிமுறைகளை மதிப்பாய்வு செய்வார்.

மீட்பு

உங்கள் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு, உங்கள் கட்டைவிரல் மற்றும் மணிக்கட்டில் வலி மற்றும் வீக்கத்தை நீங்கள் உணருவீர்கள். இது இயல்பானது. உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் அந்த பகுதி குணமடையும் போது அதைப் பாதுகாக்க ஒரு லேசான பிணைப்பு அல்லது ஸ்பிளாண்ட் வைக்கலாம். வீக்கத்தைக் குறைக்க உங்கள் கையை முடிந்தவரை உங்கள் இதயத்திற்கு மேலே உயர்த்த வேண்டும்.

உங்கள் மருத்துவர் அல்லது உடற்பயிற்சி நிபுணர் எப்போது மென்மையான அசைவுகளைத் தொடங்க வேண்டும் என்று உங்களுக்கு வழிகாட்டுவார். உங்கள் விரல் ஓய்வில் இருக்கும்போது உங்கள் கையை நகர்த்துவதற்கு எளிய விரல் பயிற்சிகளை நீங்கள் செய்யலாம். உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் அனுமதிக்கும் வரை கனமான கைப்பிடிப்பு அல்லது தூக்குதல் தவிர்க்கவும்.

வீக்கம் குறைந்து வருவதால், உங்கள் கை தளர்வானதாகவும் குறைவான வலியுடனும் இருப்பதை நீங்கள் கவனிப்பீர்கள். உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் அது பாதுகாப்பானது என்று சொன்னவுடன் சாப்பிடுவது அல்லது எழுதுவது போன்ற அன்றாட பணிகளுக்கு நீங்கள் மெதுவாக திரும்புவீர்கள். முழுமையாக குணமடைய உங்கள் காலவரிசை மாறுபடும், எனவே உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் மற்றும் உடற்கூறியல் சிகிச்சையாளர் ஒவ்வொரு அடியிலும் உங்களுக்கு வழிகாட்டுவார்கள்.

என்ன தவறு நடக்கலாம்

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

நீரிழிவு நோய் இருந்தால், ஸ்டிராய்டு ஊசி மற்றவர்களைப் போல வேலை செய்யாது என்பதை நீங்கள் கவனித்திருக்கலாம். முதல் முயற்சிக்குப் பிறகு வலி குறையவில்லை என்றால், மற்ற விருப்பங்களைப் பற்றி நீங்கள் விவாதிக்க வேண்டியிருக்கலாம்.

நீங்கள் முன்பு பல ஸ்டிராய்டு ஊசிகளைப் பெற்றிருந்தால், இப்போது சிகிச்சை வெற்றிகரமாக இருப்பதற்கான சாத்தியக்கூறுகள் குறைவாக இருப்பதை நீங்கள் காணலாம்.

சில நேரங்களில், உங்கள் மணிக்கட்டில் ஏற்பட்ட காயம் இந்த நிலைக்கு காரணமாக இருக்கலாம், ஆனால் இது அரிதானது என்பதால் ஆரம்பத்தில் இது பெரும்பாலும் தவறவிடப்படுகிறது. உங்களுக்கு சமீபத்தில் காயம் ஏற்பட்டால் மற்றும் வலி நீடித்தால், உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளரிடம் சொல்லுங்கள், இதனால் அவர்கள் இந்த குறிப்பிட்ட காரணத்தைத் தேடலாம்.

உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் ஒரு நிலையான திறந்த வெட்டு பயன்படுத்தும் போது, நீங்கள் நரம்பு எரிச்சல் அறிகுறிகள் கண்காணிக்க வேண்டும். நீங்கள் திடீரென்று மயக்கம், மயக்கம், அல்லது உங்கள் கை அல்லது கட்டைவிரல் பின்புறத்தில் ஒரு எரியும் உணர்வு உணரலாம். இது நடந்தால், உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் உடனடியாக தெரியப்படுத்துங்கள்.

எளிய வலி நிவாரண மருந்துகளால் குணமடையாத ஆழமான வலியை நீங்கள் கவனித்தால், அல்லது அந்த பகுதி மிகவும் சிவப்பாகவும் வீக்கமாகவும் மாறிவிட்டால், உடனடியாக கிளிணிக்கை அழைக்கவும். இந்த அறிகுறிகள் விரைவில் கவனம் தேவை என்பதைக் குறிக்கலாம்.

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

எப்போது எங்களை அழைக்க வேண்டும்

உங்களுக்கு காய்ச்சல், அதிகரிக்கும் சிவத்தல், அல்லது உங்கள் காயத்திலிருந்து வெளியேற்றம் ஏற்பட்டால் எங்களை அழைக்கவும். நீங்கள் திடீரென கடுமையான வலியை உணர்ந்தால், கன்றுக்குட்டி வீக்கம் அல்லது சுவாசிக்க சிரமப்பட்டால் அவசரநிலைக்குச் செல்லுங்கள். உங்கள் கையில் உணர்வை இழந்துவிட்டால் அல்லது உங்கள் உறுப்பை நகர்த்த முடியாவிட்டால் உடனடியாக எங்களைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். இந்த அறிகுறிகள் உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளரால் அவசரமாக மதிப்பீடு செய்யப்பட வேண்டும்.