

# விளிம்பு ரேடியம் முறிவு

இடப்பெயர்ச்சி அடைந்த டிஸ்டல் ரேடியஸ் எலும்பு முறிவின் எக்ஸ்கதிர் மிகவும் பொதுவான வயதுவந்த எலும்பு முறிவு முறை. முதுகெலும்பு எலும்பு முனை மணிக்கட்டு மூட்டுக்கு மேலே உடைந்து வரிசையில் இருந்து நகர்ந்துள்ளது.

Kieran Hirpara © 1 4.0



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

## நீங்கள் என்ன உணர்கிறீர்கள்

உங்கள் மணிக்கட்டு மற்றும் முன் காலை முறிவு ஏற்பட்ட இடத்தில் வலிக்கும். இந்த வலி பெரும்பாலும் முதலில் கூர்மையானதாக உணர்கிறது, பின்னர் ஆழமான வலியாக மாறும். உங்கள் கையில் வீக்கம் மற்றும் வெடிப்பு பரவுவதை நீங்கள் கவனிக்கலாம். இந்த காயத்திலிருந்து ஏற்படும் சிக்கல்களைத் தடுப்பதே உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளரின் முக்கிய குறிக்கோள். நீண்ட கால விளைவுகளைத் தவிர்ப்பதற்கு ஆரம்பகால நோயறிதல் மற்றும் சிகிச்சை முக்கியம்.

எளிய இயக்கங்கள் கடினமாகிவிடும். நீங்கள் ஒரு பிராவைப் பிடிக்க உங்கள் முதுகுக்குப் பின்னால் அடைய சிரமப்படலாம். ஒரு சட்டைக்குள் புகுத்துவது அல்லது கதவுக் கையை திருப்புவது கடினமாகவோ அல்லது வேதனையாகவோ உணரலாம். இலகுவான பொருட்களை தூக்குவது கூட ஒரு வெடிப்பைத் தூண்டக்கூடும். உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் உங்கள் எலும்புகளின் இயல்பான வடிவத்தை மீட்டெடுக்க வேலை செய்வார். இது உங்கள் செயல்பாட்டை மீண்டும் பெற உதவுகிறது மற்றும் காலப்போக்கில் வலியைக் குறைக்கிறது.

இரவில் அல்லது பகலில் நீங்கள் சுறுசுறுப்பாக இருந்தபின் வலி மோசமடையக்கூடும். குணமடைதல் முன்னேறும்போது சில நாட்கள் மற்றவர்களை விட சிறப்பாக உணர்கின்றன. எலும்பு குணமடைதல் முதன்மை கவனம் செலுத்தும் அதே வேளையில், மென்மையான திசு பிரச்சினைகளும் அச om கரியத்தை ஏற்படுத்தக்கூடும். இடுப்பு எரிச்சல் அல்லது நரம்பு உணர்திறன் ஆகியவை இதில் அடங்கும். அரிதான சந்தர்ப்பங்களில், ஒருங்கிணைந்த நரம்பு பிரச்சினைகள் ஏற்படுகின்றன, ஆனால் இது மிகவும் அரிதானது. உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் இந்த பகுதிகளை உன்னிப்பாக கண்காணிப்பார்.

நீடித்த இறுக்கம் அல்லது மூட்டுவலி பற்றி நீங்கள் கவலைப்படலாம். சில இழை காயங்களின் தாமதமான கண்டறிதல் சிகிச்சையளிக்கப்படாவிட்டால் 10 ஆண்டுகளுக்குள் மூட்டுவலிக்கு வழிவகுக்கும். இருப்பினும், சரியான கவனிப்புடன், பெரும்பாலான மக்கள் நன்கு குணமடைகிறார்கள். எலும்பு குணமடையும் அபாயம் மிகக் குறைவு. உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் எலும்பு முறிவை உறுதிப்படுத்த குறிப்பிட்ட நுட்பங்களைப் பயன்படுத்தலாம். இந்த முறைகள் கட்டமைப்பு ஸ்திரத்தன்மையை வழங்குவதையும், அன்றாட பணிகளுக்கு விரைவாக திரும்புவதையும் நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளன.

கடுமையான வலியின் மூலம் தள்ளுவதைத் தவிர்க்கவும். நீங்கள் திடீரென மயக்கம், புண் அல்லது அதிகரித்த வீக்கத்தை உணர்ந்தால், உங்கள் பராமரிப்புக் குழுவைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். இவை மென்மையான திசு சிக்கல்களின் அறிகுறிகளாக இருக்கலாம். உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் பாதுகாப்பான இயக்கங்களில் உங்களுக்கு வழிகாட்டுவார். கையை ஓய்வெடுத்து அதை உயர்த்தி வைத்திருப்பது வீக்கத்தை நிர்வகிக்க உதவும். மென்மையான இயக்கத்தை எப்போது தொடங்குவது என்பது குறித்த உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளரின் ஆலோசனையைப் பின்பற்றவும். இந்த சமநிலை உங்கள் மூட்டுகளின் இயக்கத்தை வைத்திருக்கும்போது குணமடைந்த எலும்பைப் பாதுகாக்கிறது.

## உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

டிஸ்டல் ரேடியஸ் எலும்பு முறிவு என்பது மணிக்கட்டுக்கு அருகிலுள்ள உங்கள் முதுகெலும்பின் பெரிய எலும்பில் ஏற்படும் முறிவு ஆகும். இந்த பகுதி உங்கள் கையில் ஒரு முக்கியமான அதிர்ச்சி உறிஞ்சியாக செயல்படுகிறது. நீங்கள் ஒரு நீட்டப்பட்ட கையில் விழும்போது, சக்தி உங்கள் கையில் பயணிக்கிறது மற்றும் இந்த எலும்பை உடைக்கலாம். இந்த முறிவு பெரும்பாலும் எலும்பு முனைகள் இடப்பெயர்ச்சி என்று அழைக்கப்படும் ஒரு செயல்முறையை மாற்றும். இந்த தவறான சீரமைப்பு மூட்டுவின் மென்மையான மேற்பரப்பை சீர்குலைக்கிறது, இது இயக்கத்தை வலி மற்றும் கடினமாக்குகிறது.

உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளரின் முதன்மை குறிக்கோள் உங்கள் மணிக்கட்டின் இயற்கையான வடிவத்தையும் சீரமைப்பையும் மீட்டெடுப்பதாகும். உங்கள் மணிக்கட்டு மூட்டு ஒரு கதவின் கீறல் போன்றது என்று நினைத்துப் பாருங்கள். கதவு சட்டகம் வளைந்தால், கதவு சரியாக மூடப்படவோ அல்லது அசைக்கவோ முடியாது. இதேபோல், ஆரம் சரியாக சீரமைக்கப்படாவிட்டால், உங்கள் மணிக்கட்டு சீராக செயல்படாது. உகந்த முடிவுகள் இந்த உடற்கூறியல் சீரமைப்பை மீட்டெடுப்பதையும் பராமரிப்பதையும் சார்ந்துள்ளது. இது எலும்புகள் சரியாக பொருந்துவதை உறுதிசெய்கிறது, இது வலிமையையும் இயக்க வரம்பையும் மீண்டும் பெற உங்களை அனுமதிக்கிறது.

பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில், எலும்பு முறிவு என்பது மூட்டுக்கு மேலே உள்ள எலும்பின் பரந்த பகுதியாகும். இந்த பகுதியில் எலும்பு உடைந்துவிட்டால், அது சிதைவு என்று அழைக்கப்படுகிறது. உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் இடைவெளிகளை நிரப்பவும் கட்டமைப்பு ஸ்திரத்தன்மையை வழங்கவும் எலும்பு மாற்று பொருட்களைப் பயன்படுத்தலாம். இந்த பொருட்கள் செங்கல் போல செயல்படுகின்றன, உங்கள் உடல்

குணமடையும் போது உடைந்த துண்டுகளை இடத்தில் வைத்திருக்கும். இந்த முறிவுகளில் எலும்பு குணமடையாத அல்லது இணைக்கப்படாத ஆபத்து மிகக் குறைவு.

சில நேரங்களில், உடைப்புக்கு அல்னார் ஸ்டைலோய்டின் எலும்பு முறிவு, மற்ற முதுகெலும்பில் ஒரு சிறிய எலும்பு முட்டு உள்ளது. இந்த தனித்தனி உடைப்பு பற்றி நீங்கள் கவலைப்படத் தேவையில்லை. ஒரு தொடர்புடைய அல்னார் ஸ்டைலோய்டு எலும்பு முறிவு உங்கள் தூர கதிர் முறிவின் முடிவுகளை பாதிக்காது. உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் கதிரை உறுதிப்படுத்துவதில் கவனம் செலுத்துவார், இது உங்கள் மீட்பின் முக்கிய இயக்கி ஆகும்.

சிக்கல்கள் அரிதானவை, ஆனால் அவை தடுக்கப்பட வேண்டும். நடுத்தர மற்றும் அல்னார் நரம்புகள் இரண்டையும் உள்ளடக்கிய நரம்பு சேதம் மிகவும் அரிதான சிக்கலாகும். நீண்டகால விளைவுகளைத் தவிர்ப்பதற்கு எந்தவொரு சிக்கல்களின் ஆரம்ப நோயறிதல் மற்றும் சிகிச்சை முக்கியம். உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் தோல் ஊசிகளால் பூர்த்தி செய்யப்பட்ட வெளிப்புற இணைப்பு போன்ற எலும்பை சரிசெய்ய பல்வேறு முறைகளைப் பயன்படுத்துவார். இந்த அணுகுமுறை இடமாற்றப்பட்ட எலும்பு முறிவுகளுக்கு குறைந்த சிக்கல் விகிதத்துடன் நம்பகமான நல்ல முடிவுகளை அளிக்கிறது. நீங்கள் முழு செயல்பாட்டிற்கு திரும்புவதை உறுதிசெய்ய ஆரம்பகால அங்கீகாரம் மற்றும் மேலாண்மை முக்கியம்.

## நாம் என்ன செய்ய முடியும்

உங்கள் முதன்மை அக்கறை இப்போது சிக்கல்களைத் தடுப்பதாகும். நீண்ட கால விளைவுகளைத் தவிர்ப்பதற்கு ஆரம்பகால நோயறிதல் மற்றும் சிகிச்சை முக்கியம். நீங்கள் முதலில் சுய மேலாண்மை மற்றும் உடலியல் சிகிச்சையில் கவனம் செலுத்த வேண்டும். உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் பாதுகாப்பான இயக்கங்களில் உங்களுக்கு வழிகாட்டுவார். மேலும் தீங்கு விளைவிக்காமல் செயல்பாட்டை மீட்டெடுப்பதே குறிக்கோள். மென்மையான திசு சிக்கல்கள் எலும்பு காயம் விட சிக்கலானதாக இருக்கலாம். இடுப்பு காயம், நரம்பு செயலிழப்பு, தோல் பிரச்சினைகள் மற்றும் சிக்கலான பிராந்திய வலி நோய்க்குறி ஆகியவை இதில் அடங்கும். எந்தவொரு புதிய மயக்கம் அல்லது கடுமையான வீக்கத்தையும் உடனடியாக நீங்கள் தெரிவிக்க வேண்டும். இணைந்த நடுத்தர மற்றும் அல்னார் நரம்பு முடக்கம் மிகவும் அரிதானது, ஆனால் அது ஏற்பட்டால் தரப்படுத்தப்பட்ட மேலாண்மை உத்தி தேவைப்படுகிறது.

மருத்துவ மேலாண்மை வலி மற்றும் அழற்சியைக் கட்டுப்படுத்துவதில் கவனம் செலுத்துகிறது. உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் உங்களுக்கு வசதியாக இருக்க உதவும் வலி மருந்துகள் அல்லது அழற்சி எதிர்ப்பு மருந்துகளை பரிந்துரைக்கலாம். சில சந்தர்ப்பங்களில், கார்டிசோன், ஹைலூரோனிக் அமிலம் அல்லது பிஆர்பி போன்ற ஊசிகள் வீக்கம் மற்றும் வலியைக் குறைக்க பரிசீலிக்கப்படலாம். உங்கள் உடல் குணமடையத் தொடங்கும் போது இந்த சிகிச்சைகள் நிவாரணம் அளிப்பதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளன. இந்த ஊசிகளின் விளைவு வழக்கமாக ஒரு குறிப்பிட்ட காலத்திற்கு நீடிக்கும், இது சிகிச்சையில் பங்கேற்க உங்களை அனுமதிக்கிறது. எலும்பு மாற்று மருந்துகள் முக்கியமாக வலி நிவாரணத்தை விட கட்டமைப்பு ஸ்திரத்தன்மையை வழங்க

பயன்படுகின்றன என்பதைக் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும். தூர ரேடியஸ் முறிவுகளில் ஒற்றுமை இல்லாத ஆபத்து மிகக் குறைவு, எனவே மென்மையான திசு பராமரிப்பு மற்றும் சீரமைப்பில் கவனம் செலுத்துகிறது.

கணிசமான சிதைவு அல்லது ஸ்திரமின்மை இருந்தால் அறுவை சிகிச்சை பரிந்துரைக்கப்படலாம். மெட்டாபிசல் சரிவு விகிதம் போன்ற ரேடியோகிராஃபிக் காரணிகள், ஸ்திரமின்மையை கணிக்க உதவுகின்றன. தொடர்புடைய அல்னார் ஸ்டைலோயிட் எலும்பு முறிவு தொலைதூர ரேடியல் எலும்பு முறிவின் முடிவுகளை பாதிக்காது, எனவே மருத்துவ நிபுணர்கள் இதற்காக மட்டுமே அறுவை சிகிச்சையைத் தேர்ந்தெடுப்பதில் கவனமாக இருக்க வேண்டும். இடமாற்றம் செய்யப்பட்ட எலும்பு முறிவுகளுக்கு பர்குடேனியஸ் ஊசிகளால் நிரப்பப்பட்ட வெளிப்புற உறுதிப்படுத்தல் ஒரு சிறந்த விருப்பமாகும். இந்த முறை குறைந்த மறுவேலை மற்றும் சிக்கல் விகிதத்துடன் நம்பகமான நல்ல முடிவுகளை அளிக்கிறது. கே-வைரிங் உடன் ஒப்பிடும்போது வோலார் பிளேட்டிங் சிறந்த கதிர்வீச்சு முடிவுகளை வழங்கக்கூடும், ஆனால் இது எப்போதும் 32 மாதங்கள் பின்தொடரும் ஒரு சிறந்த செயல்பாட்டு முடிவோடு தொடர்புடையது அல்ல. கார்பல் லிங்க் உள் உள்நோக்கமான காயங்கள் போன்ற ஏதே

## எதிர்பார்ப்பது என்ன

உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளரின் முக்கிய குறிக்கோள் சிக்கல்களைத் தடுப்பதும், நீங்கள் சரியாக குணமடைவதை உறுதிசெய்வதும் ஆகும். நீண்ட கால சிக்கல்களைத் தவிர்ப்பதற்கு ஆரம்பகால நோயறிதல் மற்றும் சிகிச்சை முக்கியம். பெரும்பாலான மக்கள் எலும்பு முறிவு முறையாக நிர்வகிக்கப்படும்போது நன்றாக மீண்டு வருகிறார்கள். எலும்பு குணமடையத் தவறும் (இணைக்கப்படாத) ஆபத்து மிகக் குறைவு.

உங்கள் மணிக்கட்டு எலும்பில் ஒரு சிறிய உயர இழப்பை நீங்கள் கவனிக்கலாம். இது சாதாரணமானது மற்றும் பொதுவாக உங்கள் இறுதி முடிவை பாதிக்காது. உங்கள் மணிக்கட்டின் ஒரு பக்கத்தில் (அல்னார் ஸ்டைலோயிட்) ஒரு சிறிய எலும்பு முறிவு இருந்தால், அது பொதுவாக உங்கள் முடிவை மாற்றாது. இந்த பக்க துண்டு மட்டுமல்லாமல், முக்கிய முறிவின் அடிப்படையில் அறுவை சிகிச்சை தேவையா என்பதை உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் தீர்மானிப்பார்.

மென்மையான திசு காயங்கள் சில நேரங்களில் எலும்பு முறிவை விட சிக்கலானதாக இருக்கலாம். இடுப்பு எரிச்சல், நரம்பு பிரச்சினைகள் அல்லது தோல் பிரச்சினைகள் ஆகியவை இதில் அடங்கும். ஒருங்கிணைந்த நரம்பு சேதம் மிகவும் அரிதானது. நீங்கள் இடமாற்றத்துடன் சிக்கலான முறிவைக் கொண்டிருந்தால், ஆரம்பகால அங்கீகாரம் மற்றும் எலும்புகளை அவற்றின் சரியான நிலையில் வைத்திருப்பது ஒரு நல்ல முடிவுக்கு முக்கியமாகும். மணிக்கட்டில் இழை காயங்களை தாமதமாக கண்டறிவது சிகிச்சையளிக்கப்படாவிட்டால் 10 ஆண்டுகளுக்குள் மூட்டுவலிக்கு வழிவகுக்கும்.

நவீன நுட்பங்களுடன், உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் எலும்பின் வடிவத்தையும் ஸ்திரத்தன்மையையும் மீட்டெடுக்க முடியும். இது விரைவில் செயல்பாட்டுக்கு திரும்ப உதவுகிறது. இடப்பெயர்ச்சி ஏற்பட்ட எலும்பு முறிவுகளுக்கு பின்களுடன் வெளிப்புற இணைப்பு ஒரு சிறந்த விருப்பமாகும், இது குறைந்த சிக்கல் மற்றும் மறுவேலை

விகிதங்களுடன் நம்பகமான முடிவுகளை வழங்குகிறது. 32 மாதங்களில் செயல்பாட்டு முடிவுகள் ஒத்திருந்தாலும், கம்பிகளுடன் ஒப்பிடும்போது வோலார் பிளாட்டிங் எக்ஸ்கதிர்களில் சிறந்த எலும்பு சீரமைப்பை வழங்குகிறது.

உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் எந்தவொரு சிக்கல்களையும் ஆரம்பத்தில் கண்டுபிடிக்க உங்களை நெருக்கமாகக் கண்காணிப்பார். பெரும்பாலான நோயாளிகள் தங்கள் மணிக்கட்டில் நல்ல பயன்பாட்டைப் பெறுகிறார்கள். வாரங்கள் மற்றும் மாதங்களில் நிலையான முன்னேற்றத்தை நீங்கள் எதிர்பார்க்க வேண்டும். உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளரின் ஆலோசனையைப் பின்பற்றுங்கள் உங்கள் குணமடைந்த திசுக்களைப் பாதுகாக்கவும் பின்னடைவுகளைத் தவிர்க்கவும்.

## யாரையாவது எப்போது பார்க்க வேண்டும்

உங்கள் மருத்துவரை அணுகவும். உங்களுக்கு ஓய்வில் முன்னேறாத தொடர்ச்சியான வலி இருந்தால், அல்லது உங்கள் மணிக்கட்டில் பலவீனம் அல்லது நிலையற்ற தன்மை இருப்பதை நீங்கள் கவனித்தால். உங்கள் அறிகுறிகள் தூக்கத்தை அல்லது வேலையை பாதிக்கினால், அல்லது திடீரென மோசமடைந்தால் ஒரு நிபுணர் மதிப்பாய்வைக் கேளுங்கள். நீண்ட கால விளைவுகளைத் தவிர்ப்பதற்கு ஆரம்பகால நோயறிதல் மற்றும் சிகிச்சை முக்கியம். மென்மையான திசு சிக்கல்கள் எலும்பு காயம் தன்னை விட சிக்கலானதாக இருக்கலாம். எடுத்துக்காட்டாக, உள்ளார்ந்த கார்பல் லிகிமண்ட் காயங்களின் தாமதமான நோயறிதல் சிகிச்சையளிக்கப்படாவிட்டால் 10 ஆண்டுகளுக்குள் மூட்டுவலிக்கு வழிவகுக்கிறது. உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளரின் முதன்மை அக்கறை ஆரம்பகால அங்கீகாரம் மற்றும் மேலாண்மை மூலம் இந்த சிக்கல்களைத் தடுப்பதாகும்.