

ஸ்காஃபோலூனட் லிகுமென்ட் காயம்

ஸ்காஃபோலூனட் லிகிமென்ட் காயம் பொதுவாக ஒரு நீட்டப்பட்ட கையில் ஒரு வீழ்ச்சியைப் பின்பற்றுகிறது, மணிக்கட்டின் பின்புறத்தில் வலி உணரப்படுகிறது.

Kieran Hirpara © ① ④ 4.0



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

நீங்கள் என்ன உணர்கிறீர்கள்

பெரும்பாலான மக்கள் முதலில் ஒரு விழும் ஒரு நீட்டிக்கப்பட்ட கை, பின்னர் இந்த கவனிக்க கிளாசிக் catch-yourself வீழ்ச்சி இது கூட மணிக்கட்டுகள் உடைக்கிறது. மணிக்கட்டில் பின்னால், வழக்கமாக ஒரு சிறிய கட்டைவிரல் பக்க நோக்கி, அது முனைகிறது நீங்கள் தள்ளும்போது, பிடிக்கும்போது அல்லது கை வழியாக எடையை தாங்கும்போது மோசமாக இருக்க வேண்டும்ஃ புஷ்-அப், ஒரு நாற்காலியில் இருந்து அழுத்தி, ஒரு கனமான கதவை திறக்க, ஒரு கொதிகலன் உயர்த்த.

மணிக்கட்டு பெரும்பாலும் பலவீனமாகவும் நம்பகமற்றதாகவும் உணர்கிறது. அவர்கள் அதை ஒரு குறிப்பிட்ட வழியில் நகர்த்த போது கிளிக், clunk அல்லது பிடிக்கும் உணர்வு, என உள்ளே ஏதாவது நகரும் என்றாலும். ஒரு சிறிய வீக்கம் இருக்கலாம், மற்றும் சிறிய மணிக்கட்டு எலும்புகள் இரண்டு இடையே மணிக்கட்டு பின்னால் வலது இடத்தில் உள்ளது அடிக்கடி அழுத்துவதற்கு மென்மையானது. ஆரம்பத்தில் இது ஒரு விறைப்பு என்று சுத்தம் செய்ய எளிதானது "அது குணமடையாது", அதுதான் அந்தக் கண்ணி: சம்பந்தப்பட்ட இழை தானாகவே குணமடையாது.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

உங்கள் மணிக்கட்டில் எட்டு சிறிய எலும்புகள் உள்ளன குறுகிய, வலுவான இழைகள். இந்த எலும்புகளில் இரண்டு எலும்புகளை (ஸ்காஃபோய்டு மற்றும் ஸ்காஃபோய்டு எலும்புகள்)

ஒன்றாக இணைக்கும் இது மணிக்கட்டுக்கு நடுவில் உள்ளது. இது கீஸ்டோன் போல செயல்படுகிறது முழு கார்பஸும் ஒரு ஒருங்கிணைந்த அலகு போல நகர்கிறது.

[பக்கம் 3-ன் படம்] முன்னோக்கி மற்றும் எலும்புகள் அவற்றின் இயல்பான சீரமைப்பிலிருந்து வெளியேறத் தொடங்குகின்றன. இது மணிக்கட்டு ஒரு குறிப்பிட்ட நிலையில் வலியுறுத்தப்படும் போது மட்டுமே தோன்றும் காலப்போக்கில் இடைவெளி நிலையானதாகிவிடும் (ஒரு "நிலையான" பிரச்சனை) வலி மிதமானதாக இருந்தாலும் கூட நாம் இதை தீவிரமாக எடுத்துக் கொள்வதற்கான காரணம், நீண்ட விளையாட்டுஃ ஒரு மணிக்கட்டு அதன் எலும்புகள் இனி சரியாக வரிசையில் இல்லை சீராக அணிந்து, மற்றும் பல ஆண்டுகளாக அந்த அசாதாரண சுமை நரம்பு தண்டு கீழே அரைக்க முடியும் மற்றும் மணிக்கட்டு கீல்வாதம் ஒரு குறிப்பிட்ட வடிவத்தை வழிவகுக்கும். ஆரம்பத்தில் உண்மையில் அந்த தலைமை பற்றி தான்.

நாம் என்ன செய்ய முடியும்

சரியான சிகிச்சை எவ்வளவு காலத்திற்கு முன்பு காயம் ஏற்பட்டது மற்றும் எலும்புகள் இன்னும் வரிசையாக இருக்கிறதா, அதனால்தான் ஒரு துல்லியமான நோயறிதல் முக்கியம். நாம் வழக்கமாக ஒரு பரிசோதனையை எக்ஸ்-கதிர்களுடன் இணைக்கிறோம் (சில நேரங்களில் நீங்கள் உங்கள் கைப்பிடியை இறுக்கும் போது எடுக்கப்பட்ட சிறப்பு "அழுத்தம்" காட்சிகள்), மற்றும் பெரும்பாலும் ஒரு எம்ஆர்ஐ. நேரடியாக இழை பார்க்க மிகவும் நம்பகமான வழி ஒரு மணிக்கட்டு ஆர்த்ரோஸ்கோபி (கீல்ஹோல் கேமரா அறுவை சிகிச்சை), இது இறுதி நோயறிதல் மற்றும், பல சந்தர்ப்பங்களில், சிகிச்சை.

- **சமீபத்திய காயங்கள்** எங்கு இழை இன்னும் சரிசெய்ய முடியும் சிறந்த உள்ளான சிதைந்த இழை மீண்டும் கீழே தைக்கப்படுகிறது (அதிகரிக்கும் மூலம் keyhole நுட்பங்கள்), சில நேரங்களில் அருகிலுள்ள திசுக்களால் வலுவூட்டப்பட்டு, எலும்புகள் குணமடையும் போது தற்காலிக கம்பிகளால் நிலைநிறுத்தப்படுகின்றன.
- **பழைய காயங்கள்** அங்கு இழை இனி வெறுமனே சரி செய்ய முடியாது, ஆனால் எலும்புகள் இன்னும் வரிசையில் திரும்ப முடியும், பொதுவாக சிகிச்சையளிக்கப்படுகின்றன புனரமைப்பு அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்கள் உங்களுடைய இடுப்பு, அல்லது அருகிலுள்ள திசு, இணைப்பை மீட்டெடுக்க மற்றும் இழுக்க இடத்தில் நெய்த ஸ்காஃபோய்டு முதுகு நிமிர்ந்து நிற்கிறது.
- **நீண்டகால காயங்கள்** எலும்புகள் ஒரு மோசமான நிலையில் கடினமாக இருக்கும், அல்லது எலும்பு அழற்சி ஏற்கனவே தொடங்கிவிட்டது, சரிசெய்யும் அல்லது மீண்டும் கட்டியெழுப்பும் புள்ளியை கடந்துவிட்டது. இங்கே நாம் மாறுகிறோம் **மீட்பு நடவடிக்கைகள்** உங்களுக்கு ஒரு வலுவான, தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட சிறிய எலும்புகளை இணைப்பதன் மூலமோ அல்லது அகற்றுவதன் மூலமோ, நீடித்த ஆறுதலுக்கு ஈடாக சில இயக்கம் இழப்பை ஏற்றுக்கொள்வது.

லேசான, தற்செயலான வழக்குகள் பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்தாது சில நேரங்களில் வெறுமனே கண்காணிக்கப்படும், கை-தெரபி தசைகளை உருவாக்க உதவுகிறது மணிக்கட்டு.

எதிர்பார்ப்பது என்ன

இது ஒரு மணிக்கட்டு காயமாகும், இது ஆரம்பத்தில் கண்டறியப்பட்டால் வெகுமதி அளிக்கிறது. சரிசெய்யப்பட்ட அல்லது ஒரு குறைக்கக்கூடிய ஒரு மீண்டும் கட்டப்பட்டது, இலக்கு ஒரு நிலையான, வசதியாக உள்ளது பெரும்பாலான செயல்பாடுகளுக்கு நீங்கள் திரும்புவதற்கு அனுமதிக்கும் மணிக்கட்டு. மிகக் குறைந்த அளவிலான இயக்கம், மீட்பு மாதங்களில் அளவிடப்படுகிறது, அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு நீங்கள் ஒரு க்ளிப் அல்லது ஸ்பிளெண்டில் மாதவிடாய் வரலாம் பழுதுபார்ப்பு எடுக்கிறது, பின்னர் ஒரு கட்டமைக்கப்பட்ட கை-சிகிச்சை திட்டம் மீண்டும் பெற இயக்கம் மற்றும் வலிமை. கம்பிகள், பயன்படுத்தப்பட்டால், பொதுவாக அறைகளில் அகற்றப்படும் பல வாரங்கள்.

நேர்மையான பகுதி: எந்த அறுவை சிகிச்சையும் முடிங்கை சரியாக இருந்தது, மற்றும் முடிவுகளை செய்கிறது பொதுவாக காயம் எவ்வளவு சீக்கிரம் சிகிச்சையளிக்கப்படுகிறதோ அவ்வளவு சிறப்பாக இருக்கும். மீட்பு கட்டத்தில், பரிமாற்றம் உண்மையானது ஆனால் பயனுள்ளதாக இருக்கும். மிகவும் குறைவான வலி மற்றும் நீங்கள் சார்ந்திருக்கக் கூடிய மணிக்கட்டு, சில கடினத்தன்மையின் விலையில். உங்கள் குறிப்பிட்ட காயம் அறுவை சிகிச்சை பொருத்தமாக, இது ஒரு உரையாடல் சரியான முறையில் பெறுவதற்கு மதிப்பு.

யாரையாவது எப்போது பார்க்க வேண்டும்

- ஒரு மணிக்கட்டு என்று **சில வாரங்களுக்கும் மேலாக வலி, பலவீனம் அல்லது " கிளிக் "** பிறகு ஒரு வீழ்ச்சி, குறிப்பாக இடுப்பின் பின்புறத்தில் வலி தள்ளுதல் அல்லது பிடித்தல். ஒரு பிடிவாதமான "ஸ்பிரைன்" பாதிப்பில்லாதது என்று கருத வேண்டாம்.
- நீங்கள் **உங்கள் மணிக்கட்டை உடைத்துவிட்டீர்கள் (ஒரு விண்மீன் முறிவு)** மற்றும் மணிக்கட்டு எலும்பு குணமடைந்த பிறகு வலி அல்லது நிலையற்றதாக இருக்கும். அடிக்கடி ஒன்றாக பயணித்து காணாமல் போகலாம்.
- தொடர்ச்சியான **முடக்கம், பிடிப்பு அல்லது மணிக்கட்டு வீழ்ச்சியடையும் உணர்வு.**
- ** புதிய அல்லது அதிகரிக்கும் வலி, அல்லது வீக்கம் அது முன்னேறுவதற்கு முன்னர் மறு மதிப்பீடு செய்வது மதிப்பு.