

# SLAC மற்றும் SNAC மணிக்கட்டு

SLAC மற்றும் SNAC மணிக்கட்டு மூட்டுவலி நிலைகள்.

Kieran Hirpara © ① ④ 4.0



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

## நீங்கள் என்ன உணர்கிறீர்கள்

பழைய காயத்திற்குப் பிறகு உங்கள் மணிக்கட்டில் வலி தொடங்குகிறது. இது உடைந்துபோகும் மூட்டுவலி என்று அழைக்கப்படுகிறது. உங்கள் மணிக்கட்டில் உள்ள எலும்புகள் இடத்திலிருந்து நகரும்போது இது நிகழ்கிறது. உங்கள் மணிக்கட்டின் மேல் பகுதியில் ஆழமான வலியை நீங்கள் உணரலாம். நீங்கள் எதையாவது அழுத்தும்போது அல்லது உங்கள் கையைத் திருப்பும்போது வலி பெரும்பாலும் மோசமடைகிறது. ஒரு ஜாடி திறப்பது அல்லது கதவு கைப்பிடியை திருப்புவது போன்ற எளிய பணிகள் கடினமாகிவிடும்.

நீங்கள் முதலில் எழுந்திருக்கும்போது விறைப்புத்தன்மையை நீங்கள் கவனிக்கலாம். இது வழக்கமாக நீங்கள் சிறிது நேரம் நகர்ந்த பிறகு மறைந்துவிடும். இருப்பினும், நீங்கள் நாள் முழுவதும் உங்கள் கையைப் பயன்படுத்திய பிறகு வலி மீண்டும் வரலாம். பல நோயாளிகள் கையை ஓய்வெடுப்பது உதவுகிறது என்று கருதுகின்றனர். சிலருக்கு இரவில் வலி ஏற்படுகிறது, குறிப்பாக அவர்கள் அந்த பக்கத்தில் தூங்கினால். இது உங்கள் தூக்கத்தை சீர்குலைத்து உங்களை சோர்வாக உணர வைக்கும்.

அன்றாட நடவடிக்கைகள் முன்னெப்போதையும் விட கடினமாக உணரலாம். உங்கள் முதுகுக்குப் பின்னால் ஒரு பிராவைப் பிணைப்பது வேதனையாக இருக்கலாம். சட்டைக்குள் புகுத்துவதற்கு உங்கள் கையை வலிக்கும் வகையில் உயர்த்த வேண்டியிருக்கலாம். பொருள்களை உயர்த்துவது, இலகுவானவை கூட, கூர்மையான அசைவு கரியத்தை ஏற்படுத்தும். வலியைத் தூண்டும் என்ற பயத்தில் உங்கள் கையைப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்க்கலாம். இது எளிய நடைமுறைகளை ஒரு சவாலாக உணரக்கூடும்.

இந்த நிலை உங்கள் மணிக்கட்டில் எலும்புகள் எவ்வாறு நகர்கின்றன என்பதை பாதிக்கிறது. முக்கிய எலும்புகள் இனி சரியாக சீரமைக்கப்படாமல் போகலாம். இந்த

தவறான சீரமைப்பு மூட்டுகளில் கூடுதல் தேய்மானத்தை ஏற்படுத்துகிறது. உங்கள் மணிக்கட்டை நகர்த்தும்போது ஒரு அரைக்கும் உணர்வை நீங்கள் உணரலாம் அல்லது கிளிக் செய்யும் ஒலியைக் கேட்கலாம். இது எப்போதும் வேதனையானது அல்ல, ஆனால் அது எரிச்சலூட்டும்.

எல்லா மணிக்கட்டு காயங்களும் இந்த பிரச்சினைக்கு வழிவகுக்காது என்பதை அறிந்து கொள்வது முக்கியம். கடந்த காலத்தில் உங்களுக்கு ஒரு இழைக் கிழிவு ஏற்பட்டிருந்தால், ஆனால் உங்கள் எக்ஸ்-கதிர்கள் சாதாரணமாகத் தோன்றினால், நீங்கள் இந்த மூட்டுவலிக்கு ஆளாகாமல் இருக்கலாம். இருப்பினும், உங்களுக்கு நீண்டகால நிலையற்ற தன்மை இருந்தால், ஆபத்து அதிகமாக இருக்கும். உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் உங்கள் குறிப்பிட்ட வரலாறு மற்றும் அறிகுறிகளைப் பார்ப்பார். உங்கள் வலி இந்த வடிவத்துடன் பொருந்துகிறதா என்பதை அவர்கள் தீர்மானிப்பார்கள். நீங்கள் என்ன உணர்கிறீர்கள் என்பதைப் புரிந்துகொள்வது உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளருக்கு உங்கள் வலியைக் குறைப்பதற்கும் உங்கள் செயல்பாட்டை மேம்படுத்துவதற்கும் சரியான சிகிச்சையைத் தேர்வுசெய்ய உதவுகிறது.

## உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

உங்கள் மணிக்கட்டில் எட்டு சிறிய எலும்புகள் உள்ளன. SLAC மற்றும் SNAC மணிக்கட்டுகளில், இந்த எலும்புகளுக்கு இடையேயான இயல்பான சறுக்கல் இயக்கம் உடைகிறது. இது பொதுவாக எலும்புகளை ஒன்றாக வைத்திருக்கும் இழைகளுக்கு சேதம் ஏற்படுவதன் மூலம் அல்லது எலும்பு முறிவுக்குப் பிறகு குணமடையாத ஒரு எலும்புடன் தொடங்குகிறது. இந்த ஆதரவுகள் பலவீனமடையும்போது, எலும்புகள் அவற்றின் சரியான சீரமைப்பிலிருந்து விலகிச் செல்கின்றன.

உங்கள் மணிக்கட்டை நன்கு எண்ணெய் பூசப்பட்ட கீல் போல சிந்தியுங்கள். எலும்புகளின் முனைகளில் உள்ள மென்மையான பூச்சு, அவை சிராய்ப்பு இல்லாமல் சறுக்குவதற்கு உதவுகிறது. எலும்புகள் தவறாக சீரமைக்கப்படும்போது, இந்த பூச்சு சீராக அணியாது. இந்த அணியக்கூடிய மூட்டுவலி எலும்பு-எலும்பு தொடர்பை உருவாக்குகிறது. இதன் விளைவாக வலி, கடினத்தன்மை மற்றும் உங்கள் கையை நகர்த்தும்போது அரைக்கும் உணர்வு ஏற்படுகிறது. மூட்டு சுற்றி ஒரு ஸ்லீவ் போல செயல்படும் கூட்டு காப்ஸ்யூலும் அழற்சி மற்றும் இறுக்கமாக மாறக்கூடும்.

இந்த தவறான சீரமைப்பு உங்கள் கை வழியாக வலிமை எவ்வாறு பயணிக்கிறது என்பதை மாற்றுகிறது. சாதாரணமாக, சுமை சமமாக விநியோகிக்கப்படுகிறது. இப்போது, சில புள்ளிகள் அதிக அழுத்தத்தை எடுத்துக்கொள்கின்றன. இது சேதத்தை துரிதப்படுத்துகிறது மற்றும் நீங்கள் உணரும் குறிப்பிட்ட அறிகுறிகளுக்கு வழிவகுக்கிறது. உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் இந்த மாற்றங்களை படத்தில் காணலாம். எலும்புகள் இனி மென்மையான, ஒருங்கிணைந்த வழியில் நகரவில்லை என்பதற்கான அறிகுறிகளை அவர்கள் தேடுகிறார்கள்.

இந்த அசாதாரண இயக்கத்தை நிறுத்துவதே சிகிச்சையின் குறிக்கோள். எலும்புகளை உறுதிப்படுத்துவதன் மூலமோ அல்லது சேதமடைந்த பகுதிகளை அகற்றுவதன் மூலமோ, இயக்கத்திற்கான மென்மையான பாதையை மீட்டெடுப்பதை நாங்கள் நோக்கமாகக்

கொண்டுள்ளோம். இது அரைப்பதைக் குறைக்கிறது மற்றும் மூட்டுகளில் உள்ள உணர்திறன் நரம்பு முனைகளில் இருந்து அழுத்தத்தை எடுக்கிறது. மூட்டு அழற்சியை முழுவதுமாக மாற்ற முடியாது என்றாலும், உங்கள் மணிக்கட்டு எவ்வாறு செயல்படுகிறது என்பதை நாங்கள் கணிசமாக மேம்படுத்தலாம் மற்றும் உங்கள் வலியைக் குறைக்கலாம்.

## நாம் என்ன செய்ய முடியும்

உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் சுய மேலாண்மை மற்றும் இயற்பியல் சிகிச்சையுடன் தொடங்குவார். இந்த அணுகுமுறையானது வலியைக் குறைப்பதையும் உங்கள் மணிக்கட்டை நகர்த்துவதையும் நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது. உங்கள் மணிக்கட்டைச் சுற்றியுள்ள தசைகளை வலுப்படுத்த மென்மையான பயிற்சிகளை நீங்கள் கற்றுக்கொள்வீர்கள். இந்த இயக்கங்கள் மூட்டுக்கு ஆதரவளிக்கவும் தினசரி செயல்பாட்டை மேம்படுத்தவும் உதவுகின்றன. இந்த கன்சர்வேடிவ் பராமரிப்புக்கு வேலை செய்ய ஒரு நியாயமான வாய்ப்பை வழங்க வேண்டும். பெரும்பாலான நோயாளிகள் அறுவை சிகிச்சை இல்லாமல் அறிகுறிகள் மேம்படுகிறதா என்று பார்க்க முதலில் இந்த அறுவை சிகிச்சை அல்லாத விருப்பங்களை முயற்சி செய்கிறார்கள்.

எளிய உடற்பயிற்சிகள் போதுமானதாக இல்லாவிட்டால், உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் மருத்துவ மேலாண்மையைப் பற்றி விவாதிக்கலாம். இது பொதுவாக வலி மருந்துகள் மற்றும் அழற்சி எதிர்ப்பு மருந்துகளை உள்ளடக்கியது. இது உங்களுக்கு வசதியாக உணர உதவுகிறது. உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் ஊசிகளையும் பரிந்துரைக்கலாம். கோர்டிசோன் ஊசிகள் வீக்கம் மற்றும் வலியை ஒரு குறிப்பிட்ட காலத்திற்கு குறைக்கலாம். ஹைலூரோனிக் அமிலம் அல்லது பிளேட்லெட்-பணக்கார பிளாஸ்மா (பிஆர்பி) ஊசிகள் மூட்டுகளை மெருகூட்ட அல்லது குணப்படுத்துவதற்கு விருப்பமாக இருக்கலாம். இந்த சிகிச்சைகள் மூட்டுச்சலையை குணப்படுத்தாது, ஆனால் நீங்கள் உங்கள் அன்றாட நடவடிக்கைகளைத் தொடரும்போது அவை நிவாரணத்தை அளிக்கலாம். நிவாரணத்தின் காலம் நபருக்கு நபர் மாறுபடும்.

தற்காப்பு பராமரிப்பு இனி உங்கள் வலியைக் கட்டுப்படுத்தாதபோது, அறுவை சிகிச்சை பரிசீலிக்கப்படலாம். உங்கள் வாழ்க்கைத் தரம் கணிசமாக பாதிக்கப்படும்போது இது பொதுவாக பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. அறுவை சிகிச்சை விருப்பங்கள் உங்கள் கீல்வாதம் மற்றும் உங்கள் மணிக்கட்டு எலும்புகளின் நிலை ஆகியவற்றைப் பொறுத்தது. ஆரம்ப கட்ட சோர்வு மற்றும் கண்ணீருக்காக, உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் ஒரு வரிசையில் சிறிய எலும்புகளை அகற்றலாம் (நெடுநிலை வரிசை கார்பெக்டோமி) அல்லது ஸ்காஃபோய்டை அகற்றிய பிறகு நான்கு குறிப்பிட்ட எலும்புகளை ஒன்றாக இணைக்கலாம் (நான்கு மூலை இணைப்பு). இந்த நடைமுறைகள் முடிந்தவரை மணிக்கட்டு இயக்கத்தை பாதுகாக்கும்போது வலியைக் குறைப்பதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளன. சில சந்தர்ப்பங்களில், மூட்டு இயக்கம் கொண்டிருக்கும்போது வலி சமிக்ஞைகளைக் குறைக்க மணிக்கட்டு டெனர்வேஷன் என்று அழைக்கப்படும் ஒரு நடைமுறை பயன்படுத்தப்படலாம். உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் உங்கள் குறிப்பிட்ட முறை மற்றும் காய இலக்குகளின் அடிப்படையில் சிறந்த விருப்பத்தைத் தேர்ந்தெடுவார்.

## எதிர்பார்ப்பது என்ன

உங்கள் மணிக்கட்டு வலி மற்றும் இறுக்கம் சிகிச்சை இல்லாமல் நீடிக்கும். இந்த நிலைமைகள் ஒரு பழைய காயத்திற்குப் பிறகு உடைந்து போகும் மூட்டு அழற்சியால் ஏற்படுகின்றன. சேதம் பொதுவாக காலப்போக்கில் முன்னேறுகிறது. தலையீடு இல்லாமல், நீங்கள் தொடர்ச்சியான அசைவு கரியத்தையும் தினசரி பணிகளுக்கு உங்கள் கையை பயன்படுத்துவதற்கான திறனைக் குறைப்பதையும் அனுபவிக்கலாம்.

சரியான சிகிச்சையுடன், நீங்கள் கணிசமான நிவாரணத்தை எதிர்பார்க்கலாம். உங்கள் வலி மற்றும் ஓட்டுமொத்த மணிக்கட்டு செயல்பாட்டை மேம்படுத்த அறுவை சிகிச்சை விருப்பங்கள் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன. பெரும்பாலான நோயாளிகள் இந்த நடைமுறைகளுக்குப் பிறகு சிறந்த அகநிலை முடிவுகளையும் குறைவான வலியையும் தெரிவிக்கின்றனர். உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் உங்கள் மூட்டு அழற்சியின் குறிப்பிட்ட கட்டம் மற்றும் உங்கள் மூட்டு மேற்பரப்புகளின் நிலை ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் சிறந்த விருப்பத்தைத் தேர்ந்தெடுப்பார்.

நீண்ட காலமாக வலி குணமடைவதற்கும், நல்ல செயல்பாட்டை அடைவதற்கும் உங்களுக்கு ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படலாம். இரண்டாவது அல்லது மூன்றாவது அறுவை சிகிச்சை இன்னும் நீடித்த நன்மைகளைத் தரும், இது வேலைக்கும் அன்றாட நடவடிக்கைகளுக்கும் திரும்புவதற்கு உங்களை அனுமதிக்கிறது.

சில நோயாளிகள் சில சரிசெய்தல் அறுவை சிகிச்சைகளுக்குப் பிறகு லேசான அல்லது மிதமான மூட்டுவலி அறிகுறிகளை அனுபவிக்கக்கூடும் என்றாலும், பெரும்பாலானவை ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடிய நீண்ட கால செயல்பாட்டைப் பராமரிக்கின்றன.

உங்கள் விரல்களின் இயல்புகள் உங்கள் காயத்திற்கு முன்பு இருந்ததைப் போலவே இருக்காது. இருப்பினும், நீங்கள் ஒரு நீடித்த முடிவை எதிர்பார்க்கலாம், இது அன்றாட பணிகளை குறைந்த வலியுடன் செய்ய அனுமதிக்கிறது. உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் இந்த பயணத்தின் மூலம் உங்களுக்கு வழிகாட்டுவார், உங்கள் குறிப்பிட்ட சூழ்நிலைக்கு முடிந்தவரை இயக்கம் மற்றும் வலிமையைப் பாதுகாப்பதில் கவனம் செலுத்துவார்.

## யாரையாவது எப்போது பார்க்க வேண்டும்

உங்கள் மண்டை வலி தொடர்ச்சியாக இருந்தால் ஒரு நிபுணரின் மதிப்பாய்வைக் கேளுங்கள். ஓய்வெடுப்பதன் மூலம் மேம்படாத வலி. நீங்கள் பலவீனம், நிலையற்ற தன்மை அல்லது பூட்டுதல் அல்லது வழிவகுக்கும் உணர்வைக் கண்டால் கவனிப்பை நாடுங்கள். இந்த அறிகுறிகள் உங்கள் தூக்கம் அல்லது வேலையில் தலையிடக்கூடும். உங்கள் நிலை திடீரென்று மோசமடைவதை நீங்கள் சந்தித்தால் உங்கள் மருத்துவரைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். நீங்கள் ஆண் மற்றும் மண்டை காயம் ஏற்பட்டால் இது மிகவும் முக்கியமானது. முந்தைய காயம் தொடர்பான உடைந்துபோகும் கீல் அழற்சி உங்களுக்கு இருக்கிறதா என்பதை ஆரம்ப மதிப்பீடு தீர்மானிக்க உதவுகிறது. உங்கள் மண்டை இயக்கம்

மற்றும் செயல்பாட்டைப் பாதுகாக்க எளிய ஓய்வு போதுமானதா அல்லது கூடுதல் சிகிச்சை தேவைப்படுகிறதா என்பதை உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் மதிப்பீடு செய்யலாம்.