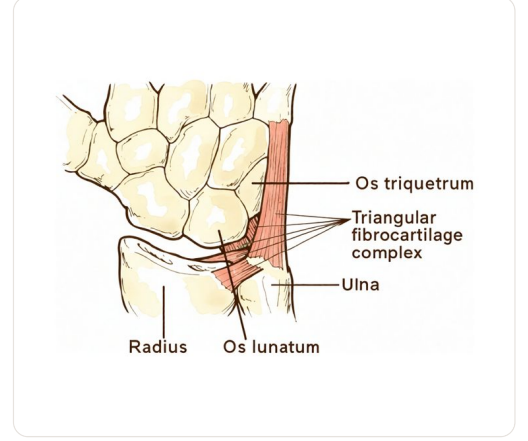


முதுகெலும்பு பக்க மண்டை வலி மற்றும் முதுகெலும்பு பாதிப்பு

TFCC மற்றும் மணிக்கட்டின் அல்னார் (சிறிய விரல்) பக்கம் அல்னார் பக்க மணிக்கட்டு வலிக்கு ஒரு பொதுவான ஆதாரம்.

Elatmani s / Wikimedia Commons, CC BY-SA 3.0



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

நீங்கள் என்ன உணர்கிறீர்கள்

வலி **மணிக்கட்டின் சிறிய விரல் பக்கம்** (அல்னார் பக்கம்) மிகவும் பொதுவானது, மற்றும் அது பல சாத்தியமான காரணங்கள் உள்ளன. முக்கியமான இயந்திர ஒன்று: **முதுகெலும்பு பாதிப்பு** (மேலும் அறியப்படுகிறது அல்லனாகார்பல் அப்பூட்மென்ட் போன்றவை).

வலி முழங்காலின் வெளிப்புற விளிம்பில் ஆழமாக உட்கார்ந்து, பின்புறம் நீங்கள் இறுக்கமாகப் பிடிக்கும்போது, உங்கள் முதுகெலும்பைத் திருப்பும்போது, அல்லது சிறிய விரல் நோக்கி மணிக்கட்டு வளைக்க, எனவே திறப்பு போன்ற அன்றாட நடவடிக்கைகள் ஒரு ஜாடி, ஒரு முக்கிய திருப்பு, ஒரு திருகுருவியைப் பயன்படுத்தி, ஒரு துணியை வெளியே இழுத்து, அல்லது சாய்ந்து ஒரு நாற்காலியில் இருந்து தள்ளுவதற்கு கை மீது அனைத்து அதை தூக்கி முடியும். பல மக்கள் மேலும் அறிவிப்பு **கிளிக் அல்லது க்ளங்க்** சில இயக்கங்களுடன் மணிக்கட்டில், ஒரு நாள் அதிகப்படியான பயன்பாட்டிற்குப் பிறகு மணிக்கட்டில் வலி ஏற்படலாம். (ஒரு பலகையில், ஒரு தள்ளுதல், அல்லது ஒரு கனமான கதவை தள்ளுதல்) ஒரு கிளாசிக் அக்ராவேட்டர் ஆகும்.

இது பொதுவாக படிப்படியாக ஒரு காயம் தொடங்குவதற்குப் பதிலாக, இது ஒரு மணிக்கட்டு எலும்பு முறிவைப் பின்தொடரலாம்.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

இரண்டு முதுகெலும்புகள் மணிக்கட்டு வரை ஓடுகின்றன: **கதிர்** (துண்டு பக்கம்) மற்றும் **முதுகெலும்பு** (சிறிய விரல் பக்கம்). மணிக்கட்டு சீராக வேலை செய்ய, விரல் முனைகள் இந்த இரண்டு எலும்புகளும் ஏறக்குறைய ஒரே மட்டத்தில் இருக்க வேண்டும். கால்பகுதியுடன் ஒப்பிடும்போது கால்பகுதி மிகவும் நீளமாக உள்ளது, இது மருத்துவர்கள் அழைக்கும் நிலை **நேர்மறை அன்னார் மாறுபாடு**.

சிலருக்கு சற்று நீளமான முழங்கால் மூட்டு பிறக்கும். பின்னர்: பெரும்பாலும் ஒரு உடைந்த மணிக்கட்டு குணமடையும் போது சற்று குறுகிய, விட்டு ரேடியஸ் அது இருந்தது விட ஒரு தொடு குறுகிய மற்றும் கால்வாயில் திறம்பட நின்று பெருமை.

காரணம் எதுவாக இருந்தாலும், அந்த சிறிய கூடுதல் நீளம் என்னாவின் முடிவைக் குறிக்கிறது அது அருகில் அமர்ந்திருக்கும் சிறிய மணிக்கட்டு எலும்புகளுக்கு எதிராக அரைக்கிறது இந்த எலும்புகளுக்கு இடையில் ஒரு நார்ச்சத்து தலையணை எனப்படும் **TFCC** (முக்கோண ஃபைப்ரோகார்டிலேஜ் இது ஒரு அதிர்ச்சி அப்சர்வர் போல செயல்படுகிறது. கீழே மெத்தை, TFCC கிழித்து முடியும், மற்றும் காலப்போக்கில் காயங்கள் மற்றும் கூட வடிவங்கள் கீழே உள்ள எலும்பில் உள்ள சிறிய சிறுநீர்ப்பைகள். அந்த அணிய மற்றும் கண்ணீர் செயல்முறை என்ன வலி, கிளிக், மற்றும் இழப்பு ஆறுதல் உற்பத்தி செய்கிறது (எங்களுக்கு ஒரு தனி பக்கம் உள்ளது **TFCC காயங்கள்**, அடிக்கடி செல்லும் இந்த நிலையில் கைகோர்த்து செயல்படுகிறது.

நாம் என்ன செய்ய முடியும்

நல்ல செய்தி என்னவென்றால், பெரும்பாலான மக்கள் அறுவை சிகிச்சை இல்லாமல் சிகிச்சை பெறுகிறார்கள், அங்குதான் நாம் எப்போதும் தொடங்குகிறோம்.

அதை அமைதிப்படுத்துகிறது. முதல் படிகள் எளிமையானவை: செயல்பாடுகளை மாற்றியமைத்தல் (குறிப்பாக கனமான பிடிப்பு, திருகல் மற்றும் எடை தாங்கி) சிறிது நேரம், அணிய **மணிக்கட்டு அடுக்கு** கூட்டு ஓய்வெடுக்க, மற்றும் வலி மற்றும் வீக்கத்தைக் குறைக்க அழற்சி எதிர்ப்பு மருந்துகளைப் பயன்படுத்துங்கள். சில நேரங்களில் **ஸ்ரெய்யூ ஊசி** கூட்டு உதவுகிறது சுழற்சியை உடைக்க அழற்சி.

நோயறிதலை உறுதிப்படுத்துகிறது. நாங்கள் வழக்கமாக எடுத்துக்கொள்ளும் சிகிச்சையுடன் **எக்ஸ்-கதிர்கள்** இரண்டு எலும்புகள் எவ்வாறு வரிசையில் உள்ளன என்பதை துல்லியமாக அளவிட (சில நேரங்களில் ஒரு சிறப்பு "பிடிப்பு" பார்வை தாக்கத்தை பெரிதாக்குகிறது), மற்றும் பெரும்பாலும் ஒரு **எம். ஆர். ஐ** க்கு விறைப்பு, டி. எஃப். சி. சி மற்றும் அதன் கீழ் உள்ள எலும்பு ஆகியவற்றைப் பாருங்கள். கீல்ஹோல் கூட்டு உள்ளே பாருங்கள் (**மூட்டுத்தொகுப்பு பரிசோதனை**) என்ன உறுதிப்படுத்த பயன்படுத்தப்படுகிறது மற்றும் அதே நேரத்தில் அதை சிகிச்சை.

அது தொடர்ந்தால். நல்ல அல்லாத அறுவை சிகிச்சை விஷயங்களை சரி செய்யவில்லை போது, அறுவை சிகிச்சையின் நோக்கம், இடுப்புப் பகுதியில் உள்ள அழுத்தத்தைக் குறைப்பதாகும். மிகவும் நிறுவப்பட்ட விருப்பம் ஒரு **அன்னார்-குறுக்கிடும்**

ஆஸ்டியோடோமி, எங்கே அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் வலதுபுறமாக இடுப்புப் பகுதியின் ஒரு சிறிய பகுதியை நீக்குகிறார் நீளம் மற்றும் அது குணமடையும் போது ஒரு சிறிய தட்டு கொண்டு அதை வைத்திருக்கிறது. தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட சந்தர்ப்பங்களில் மாற்று ஒரு arthroscopic “**வெஃபர்**” **நடைமுறை**, இது கீல்ஹோல் அறுவை சிகிச்சை மூலம் கால்நடையின் முடிவில் இருந்து ஒரு சிறிய அளவைக் கழுவுகிறது. இருவரும் எலும்புகள் மணிக்கட்டுக்கு எதிராக அரைப்பதை நிறுத்துவதன் மூலம் வேலை செய்கிறார்கள்.

எதிர்பார்ப்பது என்ன

பெரும்பாலான மக்கள், ulnar பாதிப்பு நாம் மேல் பெற முடியும் ஒரு பிரச்சனை. அறுவை சிகிச்சை அல்லாத நடவடிக்கைகள் பெரும்பாலான வழக்குகளை தீர்க்கின்றன, மற்றும் அறிகுறிகள் இணைப்பு மீண்டும் மீண்டும் அதிக சூமைக்கு ஆளாகாதபோது எளிதாக இருக்கும்.

அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படும் போது, **என்னாவை சுருக்கிவிடுவது ஒரு நம்பகமான அறுவை சிகிச்சை ஆகும்**, மற்றும் பல ஆண்டுகளாக நோயாளிகளைப் பின்தொடர்ந்த ஆய்வுகள் நல்ல, நீடித்த வலியைக் குறிப்பிடுகின்றன எலும்பு குணமடைய நேரம் தேவைப்படுகிறது, எனவே ஒரு ஆஸ்டியோடோமியா ஒன்றிணைக்கும் போது சில வாரங்கள் ஒரு ஸ்பிளெண்டில் அல்லது கிளாஸ்டில் மீட்பு காலம், பின்னர் படிப்படியாக மீண்டும் கைப்பிடித்தல் மற்றும் சுமத்தல். எலும்பு சில நேரங்களில் எதிர்பார்த்ததை விட நீண்ட நேரம் எடுக்கும் என்பதை அறிந்திருங்கள், இந்த சிறிய தகடு சில நேரங்களில் சருமத்தின் கீழ் உணரப்படலாம். ஒட்டுமொத்தமாக, பெரும்பாலான மக்கள் தங்கள் அன்றாட நடவடிக்கைகளுக்கு வலி தீர்ந்தவுடன் திரும்புகிறார்கள்.

யாரையாவது எப்போது பார்க்க வேண்டும்

- **அன்னார் பக்க மணிக்கட்டு வலி குணமடையாது** சில வாரங்களில், அல்லது பிடிப்பு மற்றும் திருகலுடன் மீண்டும் வந்துகொண்டிருக்கிறது, மதிப்பீடு செய்யப்பட்டதற்கு மதிப்புள்ளது.
- முந்தைய மணிக்கட்டு எலும்பு முறிவுக்குப் பிறகு ஏற்படும் வலி, குறிப்பாக அதன் பிறகு சரியாக உணரவில்லை.
- சிறிய விரல் பக்கத்தில் ஒரு தொடர்ச்சியான கிளிக், clunk அல்லது பிடிக்கும் குறிப்பாக எடை தாங்கி.
- உங்கள் வேலையை அல்லது உங்கள் அன்றாட நடவடிக்கைகளை செய்வதை நிறுத்தும் வலி. அதை இயக்குவது என்ன என்பதைப் பார்ப்பதற்கு இது மதிப்புள்ள புள்ளியாகும் செய்ய முடியும்.