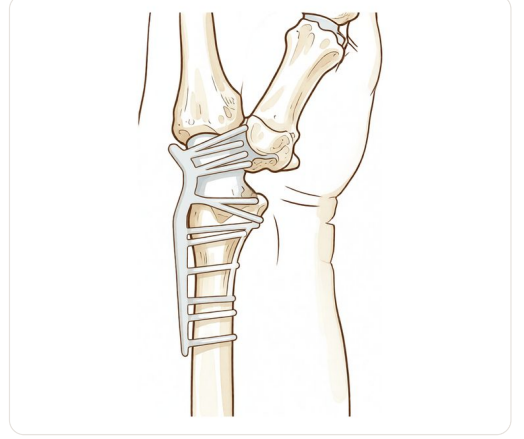


மொத்த மணிக்கட்டு இணைவு

மொத்த மணிக்கட்டு இணைப்பு: ஒரு தட்டு மணிக்கட்டு எலும்புகளை திடமாக வைத்திருக்கிறது, அவை ஒரு ஒற்றை அலகுகளாக நெசவு செய்கின்றன. இது மணிக்கட்டு வளைவு செலவில் வலிமையான மூட்டுச்சலவை இயக்கத்தை நீக்குகிறது, அதே நேரத்தில் பெரும்பாலான அன்றாட பணிகளை இயக்கும் முன்கை சுழற்சி பாதுகாக்கப்படுகிறது.

Kieran Hirpara © 2024



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

இந்த அறுவை சிகிச்சை ஏன் பரிந்துரைக்கப்பட்டது

உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் உங்கள் மணிக்கட்டில் உள்ள எலும்புகளை ஒன்றாக இணைக்க மணிக்கட்டு ஆர்த்ரோடெசிஸ் என்றும் அழைக்கப்படும் மொத்த மணிக்கட்டு இணைப்பை பரிந்துரைத்துள்ளார். இந்த நடைமுறை பொதுவாக உங்களுக்கு கடுமையான உடைந்துபோகும் மூட்டுவலி அல்லது ஓய்வு, அடுக்குகள் அல்லது மருந்துகள் போன்ற அறுவை சிகிச்சை அல்லாத சிகிச்சைகள் மூலம் போதுமான அளவு மேம்படாத நிலையற்ற மூட்டு இருக்கும்போது வழங்கப்படுகிறது. ஒரு கூட்டு மாற்று ஒரு விருப்பமாக இருக்கும்போது, இணைப்பு கிட்டத்தட்ட ஐந்து மடங்கு அடிக்கடி செய்யப்படுகிறது மற்றும் நிலையற்ற ரியூமாதோயிட் மணிக்கட்டுகள் போன்ற சில சிக்கலான நிகழ்வுகளுக்கு தங்கத் தரமாக உள்ளது.

உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் இந்த குறிப்பிட்ட அறுவை சிகிச்சையை பரிந்துரைத்திருக்கலாம், ஏனென்றால் இது நம்பகமான வலி நிவாரணத்தையும் ஒரு நிலையான மணிக்கட்டடையையும் வழங்குகிறது, இது பெரும்பாலும் இறுதி கட்ட கீல்வாதம் உள்ள நோயாளிகளுக்கு முதன்மை இலக்காகும். இந்த அறுவை சிகிச்சை மணிக்கட்டு இயக்கத்தை கட்டுப்படுத்துகிறது என்றாலும், இது உங்கள் கையை அதிக வலி மற்றும் குறைவான வலியுடன் பயன்படுத்த அனுமதிக்கிறது. மற்ற சிகிச்சைகள் உங்களுக்கு தேவையான நிவாரணத்தை வழங்கத் தவறியபோது உங்கள் கை செயல்பாட்டை மேம்படுத்த இது ஒரு நிரூபிக்கப்பட்ட வழியாகும்.

அறுவை சிகிச்சைக்கு முன்

உங்கள் அறுவை சிகிச்சைக்கு முன்னர் நீங்கள் உண்ணாவிரதம் இருக்க வேண்டும் மற்றும் உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளரின் ஆலோசனையின்படி சில மருந்துகளை நிறுத்த வேண்டும். தயவுசெய்து யாராவது உங்களை வீட்டிற்கு அழைத்துச் செல்லவும், வசதியான ஆடைகளை அணியவும் ஏற்பாடு செய்யுங்கள். உங்களுக்கு எக்ஸ்-கதிர்கள், எம்.ஆர்.ஐ, இரத்த பரிசோதனைகள் அல்லது மயக்க பரிசோதனை தேவைப்படலாம். இந்த சோதனைகள் உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் உங்கள் எலும்பு மற்றும் மூட்டு நிலையை தெளிவாகக் காண உதவுகின்றன. உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் உங்கள் மணிக்கட்டில் ஒரு திறந்த வெட்டு மூலம் அறுவை சிகிச்சையை மேற்கொள்வார். இந்த அணுகுமுறை இணைப்புக்காக மூட்டுக்கு நேரடி அணுகலை அனுமதிக்கிறது. உங்கள் தற்போதைய அனைத்து மருந்துகளின் பட்டியலையும் உங்கள் சந்திப்புக்கு கொண்டு வாருங்கள். அறுவை சிகிச்சை நாளுக்கு முன் சரியாக என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை உங்கள் குழு உங்களுக்கு வழிகாட்டும்.

அன்று

நீங்கள் மருத்துவமனைக்கு வந்து உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் மற்றும் மயக்க மருத்துவரை சந்திப்பீர்கள். நீங்கள் அறுவை சிகிச்சை அறைக்குச் செல்வதற்கு முன்பு அவர்கள் உங்கள் ஆரோக்கியத்தை மதிப்பாய்வு செய்து எந்தவொரு இறுதி கேள்விகளுக்கும் பதிலளிப்பார்கள். இந்த அறுவை சிகிச்சை பொது மயக்க மருந்தின் கீழ் செய்யப்படுகிறது. அறுவை சிகிச்சைக்கு நீங்கள் முழுமையாக தூங்குவீர்கள். சில நோயாளிகளுக்கு அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிந்தைய வலி நிவாரணத்திற்காக பிராந்திய நரம்புத் தடுப்பு இருக்கலாம்; உங்கள் தனிப்பட்ட சூழ்நிலைகளின் அடிப்படையில் மயக்க மருத்துவர் நாள் குறித்து முடிவு செய்கிறார்.

உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் உங்கள் மணிக்கட்டில் ஒரு வெட்டு செய்வார். செயல்முறை முடிந்ததும், நீங்கள் மீட்பு பகுதியில் எழுந்திருப்பீர்கள். மயக்க மருந்தின் விளைவுகள் நீங்கும் வரை ஒரு செவிலியர் உங்களை நெருக்கமாகக் கண்காணிப்பார். உங்கள் அறைக்குச் செல்வதற்கு முன்பு நீங்கள் நிலையான மற்றும் வசதியாக இருக்கும் வரை அங்கேயே இருப்பீர்கள்.

அறுவை சிகிச்சையின் உள்ளடக்கம்

மூட்டுக்கு அணுக உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் உங்கள் மணிக்கட்டின் முன் பகுதியில் ஒரு வெட்டு செய்வார். இந்த திறந்த அணுகுமுறை எலும்புகள் மற்றும் திசுக்களுக்கு நேரடி அணுகலை அனுமதிக்கிறது. அறுவை சிகிச்சையாளர் உங்கள் வலியை ஏற்படுத்தும் அணியப்பட்ட கூட்டு மேற்பரப்புகளை நீக்குகிறார். உங்கள் மணிக்கட்டு எலும்புகள் குணமடையும் போது அவற்றை ஒன்றாக வைத்திருக்க, சிறிய உலோக கம்பிகள் அல்லது திருகுகள் எலும்புகளை இடத்தில் சரிசெய்யப் பயன்படுகின்றன. இந்த செயல்முறை

எலும்புகளை ஒரு திடமான துண்டாக இணைக்கிறது, இது இணைப்பு என்று அழைக்கப்படும் ஒரு படி.

எலும்புகள் உறுதிப்படுத்தப்பட்டவுடன், உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் தையல்களுடன் வெட்டு மூடுகிறார். நீங்கள் குணமடையும் போது அதைப் பாதுகாக்க காயத்தின் மீது ஒரு பிணைப்பு வைக்கப்படுகிறது. மற்ற சிகிச்சைகள் வேலை செய்யாதபோது அல்லது மூட்டு கடுமையாக சேதமடைந்தால் இந்த நடைமுறை பெரும்பாலும் தேர்ந்தெடுக்கப்படுகிறது. இது வலியை நிறுத்தவும், உங்கள் மணிக்கட்டு இனி வளைக்கப்படாது என்று அர்த்தம் என்றாலும், ஒரு நிலையான மணிக்கட்டை வழங்கவும் ஒரு நம்பகமான வழியாகும். உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் உங்கள் குறிப்பிட்ட தேவைகள் மற்றும் உங்கள் மூட்டு நிலை ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் இந்த முறையைத் தேர்ந்தெடுக்கிறார்.

அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு

நீங்கள் மீட்பு வார்டில் எழுந்திருப்பீர்கள். உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் நிலையான முறைகளைப் பயன்படுத்தி உங்கள் வலியை நிர்வகிப்பார். உங்கள் மணிக்கட்டில் ஒரு பிணைப்பு, ஸ்லிங் அல்லது ப்ரேஸ் இருக்கும். மீட்புக்கு உதவ உங்கள் விரல்களை மற்றும் முன் கையை விரைவாக நகர்த்தத் தொடங்கலாம். இந்த அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு பெரும்பாலான நோயாளிகள் ஒரு இரவு மருத்துவமனையில் தங்கியிருக்கிறார்கள், இருப்பினும் சிலர் அதே நாளில் வீட்டிற்குச் செல்ல முடியும். உங்களுக்கு உதவ முதல் 24 மணிநேரங்களுக்கு யாராவது உங்களுடன் இருக்க வேண்டும்.

மீட்பு

இந்த அறுவை சிகிச்சையை முடிக்க உங்கள் மணிக்கட்டில் ஒரு வெட்டு இருக்கும். முதல் சில நாட்களில், வீக்கம் மற்றும் வலி இயல்பானது. உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் நரம்புத் தடுப்புகள் மற்றும் வாய்வழி மருந்துகள் போன்ற வலி நிவாரண முறைகளைப் பயன்படுத்தலாம். நீங்கள் வசதியாக உணர உதவும். நீங்கள் தூங்கும்போது உங்கள் கையை தலையணைகளில் ஓய்வெடுப்பதும் அசை கரியத்தை குறைக்கலாம்.

மூட்டு குணமடையும் போது அதைப் பாதுகாக்க நீங்கள் ஒரு க்ளிப் அல்லது பிராஸ் அணிவீர்கள். மென்மையான இயக்க பயிற்சிகளை எப்போது தொடங்குவது என்பது குறித்து உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் உங்களுக்கு வழிகாட்டுவார். இவற்றை ஆரம்பத்தில் தொடங்குவது குறைவான சிகிச்சை வருகைகளுடன் விரைவாக இயக்கத்தை மீட்டெடுக்க உதவுகிறது. மணிக்கட்டு அமைதியாக இருக்கும்போது உங்கள் விரல்கள் மற்றும் முன் கையை நகர்த்துவதில் நீங்கள் கவனம் செலுத்துவீர்கள்.

உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் மற்றும் பிசியோதெரபிஸ்ட் உங்கள் குணமடையும் ஒவ்வொரு அடியிலும் உங்களுக்கு வழிகாட்டுவார்கள். உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் மற்றும் பிசியோதெரபிஸ்ட் உங்கள் குணமடையும் 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.

சில நேரங்களில் எலும்புகள் ஒன்றாக முழுமையாக குணமடையாது. நீங்கள் ஒரு ஆழமான வலியை உணரலாம் அல்லது உங்கள் மணிக்கட்டில் இன்னும் நிலையற்றதாக உணரலாம். இது நடந்தால், எலும்பு இணைப்பை சரிசெய்ய மற்றொரு அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படலாம்.

இயந்திரப் பிரச்சினைகளும் ஏற்படலாம். நீங்கள் கூர்மையான வலியை உணரலாம் அல்லது உங்கள் சருமத்தின் கீழ் ஒரு திருகு அல்லது தட்டு நகர்கிறது என்பதைக் கவனிக்கலாம். உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணரிடம் சருமத்தில் ஏதேனும் குத்திக்கொள்வதை நீங்கள் உணர்ந்தால் அல்லது எளிய வலி நிவாரண மருந்துகள் வலியைக் குறைக்கவில்லை என்றால் தெரிவிக்கவும்.

நீங்கள் முன்பு ஒரு கூட்டு மாற்று மற்றும் அது தோல்வியுற்றால், நீங்கள் திடீரென வலி அல்லது இயக்கம் இழப்பு அனுபவிக்கலாம். உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் பெரும்பாலும் மணிக்கட்டு இணைப்பு செய்வதன் மூலம் இதை சரிசெய்ய முடியும். இந்த நடைமுறை வழக்கமாக தோல்வியுற்ற மாற்றுடன் ஒப்பிடும்போது உங்கள் மணிக்கட்டு எவ்வாறு செயல்படுகிறது என்பதை மேம்படுத்துகிறது.

சில சந்தர்ப்பங்களில், ஒரு குறிப்பிட்ட வகையான ஒன்றிணைப்புக்குப் பிறகு எலும்புகள் எதிர்பார்த்தபடி ஒன்றிணைக்கப்படாமல் போகலாம். நீங்கள் தொடர்ந்து வலி அல்லது வீக்கத்தை கவனிக்கலாம். உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் உங்கள் முன்னேற்றத்தை உங்கள் பின்தொடர்தல் வருகைகளில் சரிபார்க்கிறார், மேலும் சிகிச்சை தேவைப்படுகிறதா என்று பார்க்க.

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

எப்போது எங்களை அழைக்க வேண்டும்

உங்களுக்கு காய்ச்சல், அதிகரிக்கும் சிவத்தல், அல்லது உங்கள் காயத்திலிருந்து வெளியேற்றப்பட்டால் எங்களை அழைக்கவும். நீங்கள் திடீரென கடுமையான வலியை உணர்ந்தால், உங்கள் கன்றுக்குட்டியில் வீக்கம், அல்லது சுவாசிப்பதில் சிரமம் ஏற்பட்டால் அவசரநிலைக்குச் செல்லுங்கள். உங்கள் கையில் உணர்வை இழந்துவிட்டால் அல்லது உங்கள் விரல்களை நகர்த்த முடியாவிட்டால் உடனடியாக எங்களைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். உங்கள் மீட்பை பாதுகாப்பாக வைத்திருக்க இந்த அறிகுறிகளுக்கு அவசர மதிப்பீடு தேவை.