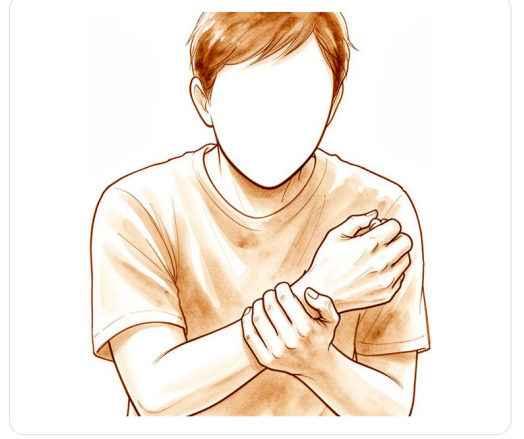


மணிக்கட்டு இணைப்பு காயங்கள்

ஸ்காஃபோலூனட் இழை ஸ்காஃபோயிட் மற்றும் லூனட் எலும்புகளை ஒன்றாக வைத்திருக்கிறது. அது கிழிந்தால், அந்த இரண்டு எலும்புகளும் பிரிக்கப்பட்டு, மணிக்கட்டு சீராக அணியத் தொடங்குகிறது.

Kieran Hirpara © ① ④ 4.0



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

நீங்கள் என்ன உணர்கிறீர்கள்

உங்கள் மணிக்கட்டின் உட்புறப் பகுதியில், குட்டி விரலுக்கு அருகில் வலியை நீங்கள் உணரலாம். இந்த அன்னார் பக்க வலி மேல்-இறுதி ஊனமுற்ற தன்மைக்கு ஒரு பொதுவான காரணமாகும். அசௌகரியம் பெரும்பாலும் ஆழமானதாகவும் சிக்கலானதாகவும் உணர்கிறது, அது என்ன தவறு என்று துல்லியமாகக் கண்டறிவது கடினம். எளிய இயக்கங்கள் கூர்மையான வலிகளை அல்லது மந்தமான, தொடர்ச்சியான துடிப்பைத் தூண்டும் என்பதை நீங்கள் கவனிக்கலாம்.

அன்றாட பணிகள் கடினமாகவோ அல்லது வேதனையாகவோ இருக்கலாம். உங்கள் முதுகுக்குப் பின்னால் ஒரு பிராவைப் பிணைக்கச் செல்வது காயமடைந்த பகுதியை திசைதிருப்பக்கூடும். சட்டைக்குள் நுழைவது அல்லது நாற்காலியிலிருந்து உங்களைத் தள்ளுவது கூட வலியை அதிகரிக்கக்கூடும். நீங்கள் ஒரு உயர் ஆற்றல் காயம் அடைந்திருந்தால், ஒரே நேரத்தில் பல எலும்பு மற்றும் இழைப் பிரச்சினைகளை நீங்கள் அனுபவிக்கலாம். இந்த காயங்கள் கடுமையான அதிர்ச்சியிலிருந்து நாள்பட்ட அதிகப்படியான பயன்பாட்டு நோய்க்குறிகள் வரை ஒரு ஸ்பெக்ட்ரத்தை பிரதிநிதித்துவப்படுத்துகின்றன, குறிப்பாக நீங்கள் ஒரு விளையாட்டு வீரராக இருந்தால்.

உங்கள் அறிகுறிகள் செயல்பாட்டிற்குப் பிறகு அல்லது இரவில் அதிகரிக்கலாம். வலியுடன் எழுந்திருப்பது உங்கள் தூக்கத்தை சீர்குலைக்கலாம், குறிப்பாக நீங்கள் உங்கள் பக்கத்தில் தூங்கினால். எழுந்தவுடன், உங்கள் மணிக்கட்டு கடினமாகவோ அல்லது நிலையற்றதாகவோ உணரலாம். உங்கள் கையில் பொருட்களைப் பிடிக்கவோ அல்லது எடையைச் சுமக்கவோ கடினமாக இருக்கலாம். இந்த நிலையற்ற தன்மை பெரும்பாலும்

உங்கள் மணிக்கட்டு எலும்புகளை ஒன்றாகக் கொண்டிருக்கும் ஸ்காபோலூனட் அல்லது லூனோட்ரிகெட்டரல் இழைகளில் ஏற்படும் காயங்களுடன் தொடர்புடையது.

சாதாரண எக்ஸ்-கதிர்கள் இந்த மென்மையான திசு காயங்களை எப்போதும் தெளிவாகக் காட்டாது என்பதை கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியது அவசியம். உங்கள் ஆரம்ப படங்கள் சாதாரணமாகத் தோன்றினாலும் உங்களுக்கு குறிப்பிடத்தக்க வலி மற்றும் நிலையற்ற தன்மை இருக்கலாம். சில நேரங்களில், எக்ஸ்-கதிரில் உள்ள உடற்கூறியல் மாறுபாடுகள் படத்தை குழப்பக்கூடும், இது குறிப்பிட்ட வலிக்கு வழிவகுக்கும். காணக்கூடிய எலும்பு மாற்றங்கள் உங்கள் எல்லா அறிகுறிகளையும் விளக்குகின்றன என்று கருத வேண்டாம்.

உங்கள் வலி தொடர்ந்தால் அல்லது உங்கள் செயல்பாட்டைக் கட்டுப்படுத்தினால், உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் மேலும் மதிப்பீட்டை பரிந்துரைக்கலாம். நோயறிதல் மணிக்கட்டு ஆர்த்ரோஸ்கோபி பெரும்பாலும் இந்த இழை காயங்களை நேரடியாகப் பார்ப்பதற்கான தங்கத் தரமாகும். இந்த குறைந்தபட்ச ஆக்கிரமிப்பு நடைமுறை உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளருக்கு சேதத்தை காட்சிப்படுத்தவும், ஒரே நேரத்தில் பல வலி காரணங்களை சிகிச்சையளிக்கவும் அனுமதிக்கிறது. ஆரம்பகால நோயறிதல் மற்றும் பொருத்தமான சிகிச்சை முக்கியம். அவை உங்கள் மணிக்கட்டு செயல்பாட்டின் மேலும் மோசமடைவதைத் தடுக்க உதவுகின்றன, மேலும் உங்கள் சாதாரண நடவடிக்கைகளுக்கு விரைவாக திரும்புவதற்கு உங்களை அனுமதிக்கின்றன.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

உங்கள் மணிக்கட்டு எட்டு சிறிய எலும்புகளின் சிக்கலான தொகுப்பாகும். நீங்கள் பிடிக்க, தூக்க அல்லது தட்டச்சு செய்ய இந்த எலும்புகள் சீராக ஒன்றாக சறுக்கி சுழல வேண்டும். இந்த எலும்புகளை அவற்றின் சரியான நிலைகளில் வைத்திருக்கும் வலுவான கயிறுகளைப் போல இழைகள் செயல்படுகின்றன. இந்த இழைகளை நீங்கள் காயப்படுத்தும்போது, எலும்புகள் அவற்றின் நிலையான உறவை இழக்கின்றன. இந்த நிலை கார்பல் நிலையற்ற தன்மை என்று அழைக்கப்படுகிறது. இதன் பொருள் உங்கள் மணிக்கட்டு இனி தினசரி சுமைகளின் கீழ் அதன் இயல்பான வடிவத்தை பராமரிக்க முடியாது.

உங்கள் மணிக்கட்டில் இயந்திரங்கள் எலும்பு மேற்பரப்புகளின் வடிவத்தால் இயக்கப்படுகின்றன. இழைகள் மட்டுமல்ல. மணிக்கட்டு எலும்புகளின் பின் வரிசை பெரும்பாலும் இன்னும் உள்ளது, முன் வரிசை பெரும்பாலும் நகர்கிறது. ஒரு இழை கிழிந்தால், இந்த ஒருங்கிணைப்பு உடைந்துவிடும். எடுத்துக்காட்டாக, ஸ்காஃபோய்டு எலும்பில் ஒரு முறிவு இந்த இரண்டு வரிசைகளையும் பிரிக்கக்கூடும். முதுகெலும்பில் ஒரு எலும்பு முறிவு இந்த சமநிலையை பாதிக்கலாம். இந்த சீர்குலைவு உங்கள் மணிக்கட்டை எவ்வளவு தூரம் நகர்த்த முடியும் என்பதைக் கட்டுப்படுத்துகிறது மற்றும் உங்கள் கை தசைகளை பலவீனப்படுத்துகிறது.

சரியான ஆதரவு இல்லாமல், எலும்புகள் ஒருவருக்கொருவர் தவறாகத் தேய்க்கக்கூடும். இந்த அசாதாரண இயக்கம் காலப்போக்கில் உடைந்துபோகும் மூட்டுவலிக்கு வழிவகுக்கும். உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் காயத்தின் தீவிரத்தை புரிந்து கொள்ள இந்த இயக்கவியல் மாற்றங்களைத் தேடுகிறார். சில சந்தர்ப்பங்களில், மணிக்கட்டு எவ்வாறு

மாறும் என்பதைப் பார்க்க நிலையான ஸ்கேன்கள் போதாது. நோயறிதல் தெளிவாக இல்லாவிட்டால் இந்த இயக்கத்தை வரைபடமாக்குவதற்கு மேம்பட்ட இமேஜிங் பயன்படுத்தப்படலாம். இந்த எலும்புகளின் இயற்கையான சீரமைப்பு மற்றும் ஸ்திரத்தன்மையை மீட்டெடுப்பதே சிகிச்சையின் குறிக்கோள். இது உங்கள் இயக்க வரம்பைப் பாதுகாக்க உதவுகிறது மற்றும் ஆரம்ப மூட்டுவலி தடுக்கிறது, இது சாதாரண தினசரி நடவடிக்கைகளுக்கு குறைந்த வலியுடன் திரும்புவதற்கு உங்களை அனுமதிக்கிறது.

நாம் என்ன செய்ய முடியும்

பல மணிக்கட்டு இழை காயங்களுக்கு, நீங்கள் சுய மேலாண்மை மற்றும் வழிகாட்டப்பட்ட உடலியல் சிகிச்சையுடன் தொடங்கலாம். உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் குணமடைந்த திசுக்களைப் பாதுகாக்க ஓய்வு மற்றும் மென்மையான இயக்கத்தை பரிந்துரைக்கலாம். கடுமையான சந்தர்ப்பங்களில், குழந்தைகளில் சில ஸ்காஃபோய்டு எலும்பு முறிவுகள் போன்றவை, அறுவை சிகிச்சை அல்லாத சிகிச்சை பெரும்பாலும் சில நீடித்த அறிகுறிகளுடன் அதிக குணமடைவதற்கு வழிவகுக்கிறது. காயமடைந்த இழைகளை வலியுறுத்தாமல் வலிமையையும் நெகிழ்வுத்தன்மையையும் மீட்டெடுப்பதை உடலியல் சிகிச்சை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது. இந்த அணுகுமுறை வேலை செய்ய போதுமான நேரத்தை நீங்கள் கொடுக்க வேண்டும், ஏனெனில் பால்மர் கார்பல் சப்ளக்ஸேஷன் போன்ற சிக்கலான சந்தர்ப்பங்களில் கன்சர்வேடிவ் மேலாண்மை சில நேரங்களில் தோல்வியடையக்கூடும். உங்கள் காயம் தாமதமாக கண்டறியப்பட்டால், டிரான்ஸ்-ஸ்காஃபோய்டு பெர்லூனட் இடமாற்றம் போன்ற

மருத்துவ மேலாண்மை வலியைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கும் அழற்சியைக் குறைப்பதற்கும் கவனம் செலுத்துகிறது. உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் அசௌகரியத்தை நிர்வகிக்க வலி மருந்துகள் அல்லது அழற்சி எதிர்ப்பு மருந்துகளை பரிந்துரைக்கலாம். எல்லா ஸ்காஃபோலூனட் இழை காயங்களுக்கும் ஒரு குறிப்பிட்ட சிகிச்சையை ஆதாரங்கள் வலுவாக ஆதரிக்கவில்லை என்றாலும், அறிகுறிகளை நிர்வகிப்பது உங்கள் பராமரிப்பு திட்டத்தின் ஒரு முக்கிய பகுதியாகும். மணிக்கட்டில் கேப்சூலர் சுருக்கத்திற்கான ரேடியோ அதிர்வெண் ஆற்றல் பாதுகாப்பானது ஆனால் பயனற்றது என்று கருதப்படுகிறது, எனவே இது பரிந்துரைக்கப்பட்ட விருப்பமல்ல. உங்கள் உடல் குணமடையும் போது அல்லது நீங்கள் மற்ற சிகிச்சைகளுக்கு உட்படும்போது உங்களை வசதியாக வைத்திருப்பது மருந்துகளின் குறிக்கோள். இந்த நடவடிக்கைகள் இருந்தபோதிலும் வலி நீடித்தால், மணிக்கட்டு செயல்பாட்டின் மேலும் மோசமடைவதைத் தடுக்க உங்கள் காயத்திற்கு அதிக செயலில் தலையீடு தேவைப்படுகிறது என்பதை உங்கள் அறுவை சிகிச்சை மீண்டும் மதிப்பீடு செய்யும்.

காப்புப் பராமரிப்பு அதன் வரம்பை அடைந்தால் அல்லது காயம் கட்டமைப்பிற்கு இயந்திர உறுதிப்படுத்தல் தேவைப்படும்போது அறுவை சிகிச்சை பரிசீலிக்கப்படுகிறது. உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் சாதாரண மணிக்கட்டு இயக்கத்தை மீட்டெடுப்பதற்கும் நீண்டகால கடினத்தன்மையைத் தடுப்பதற்கும் இணைப்பு பழுதுபார்ப்பு அல்லது புனரமைப்பை பரிந்துரைக்கலாம். நாள்பட்ட ஸ்காஃபோலூனட் காயங்களுக்கு, மூன்று-இணைப்பு டெனோடெசிஸ் பொதுவாக செயல்பாடு, திருப்தி மற்றும் வலி நிவாரணம் ஆகியவற்றில்

குறுகிய கால முடிவுகளை வழங்குகிறது, இருப்பினும் சுமார் 20% ஆபரேட்டட் மணிக்கட்டுகள் மேம்படவில்லை. கார்பல் சரிவு அல்லது மூட்டுச்சலவை சம்பந்தப்பட்ட கடுமையான சந்தர்ப்பங்களில், வலியைக் குறைப்பதற்கும் இயக்க வரம்பை மேம்படுத்துவதற்கும் லூனட்-கேபிடேட் ஆர்த்ரோடெசிஸ் அல்லது மிட்கார்பல் ஆர்த்ரோடெசிஸ் போன்ற நடைமுறைகள் தேவைப்படலாம். இந்த அறுவை சிகிச்சைகள் மணிக்கட்டு எலும்புகளை

எதிர்பார்ப்பது என்ன

சிகிச்சை தாமதமானால், உங்கள் மணிக்கட்டு அதன் முழு வலிமையையும் இயக்க வரம்பையும் மீட்டெடுக்காது. சில சந்தர்ப்பங்களில், தாமதமான அறுவை சிகிச்சை அடிப்படை சீரமைப்பு சிக்கல்களை சரிசெய்யாது, பல ஆண்டுகளாக கட்டுப்படுத்தப்பட்ட ஒரு இறுக்கமான மணிக்கட்டுடன் உங்களை விட்டுச்செல்கிறது.

உங்கள் காயம் நன்கு நிர்வகிக்கப்பட்டால், பெரும்பாலான மக்கள் நல்ல நீண்டகால செயல்பாட்டைக் காண்கிறார்கள். ஸ்கேன்கள் மூட்டு கட்டமைப்பில் மாற்றங்களைக் காட்டினாலும், நீங்கள் இன்னும் உங்கள் மணிக்கட்டை உணரலாம் மற்றும் திறம்பட பயன்படுத்தலாம். எடுத்துக்காட்டாக, சில மணிக்கட்டு எலும்புகளை ஒன்றாக இணைக்கும் நடைமுறைகளில், சுமார் 73% நோயாளிகள் காலப்போக்கில் மூட்டுக்கு ரேடியோகிராஃபிக் மாற்றங்களைக் காட்டுகிறார்கள். எக்ஸ்-கதிர்களில் இந்த புலப்படும் மாற்றங்கள் இருந்தபோதிலும், செயல்பாட்டு முடிவுகள் பலருக்கு நல்லது. உங்கள் மணிக்கட்டு நிலையானதாகவும் பயன்படுத்தக்கூடியதாகவும் இருப்பதை நீங்கள் காணலாம், அது படத்தில் சரியானதாகத் தெரியவில்லை என்றாலும்.

எவ்வாறாயினும், முடிவுகள் உத்தரவாதம் அளிக்கப்படவில்லை. உங்கள் மணிக்கட்டு எலும்புகளை ஒன்றிணைக்கும் இழைகள் சரியாக சரிசெய்யப்படாவிட்டால் அல்லது புனரமைக்கப்படாவிட்டால், உங்கள் மணிக்கட்டு செயல்பாடு தொடர்ந்து மோசமடையக்கூடும். சில நாள்பட்ட சந்தர்ப்பங்களில், 20% வரை நோயாளிகள் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு வலியில் அல்லது செயல்பாட்டில் முன்னேற்றத்தைக் காணவில்லை. நீங்கள் தொடர்ந்து நிலையற்ற தன்மையை அல்லது ஆரம்பகால உடைந்துபோகும் கீல்வாதம் அனுபவிக்கலாம். சில நடைமுறைகள் தளர்த்தல் அல்லது தொடர்ச்சியான நிலையற்ற தன்மையைக் கொண்டுள்ளன, இது மேலும் சிக்கல்களுக்கு வழிவகுக்கும்.

சரியான சிகிச்சை இல்லாமல், காயம் பெரும்பாலும் நீடிக்கும். உங்கள் மணிக்கட்டு சில டிகிரி இயக்கம் மட்டுமே சாத்தியம் கொண்டிருக்கும் என்று நீங்கள் கவனிக்கலாம். கடுமையான சந்தர்ப்பங்களில், நீங்கள் பல ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு வேலைக்குத் திரும்பலாம், ஆனால் அன்றாட பணிகளில் குறிப்பிடத்தக்க வரம்புகளை இன்னும் உணரலாம். உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளரின் குறிக்கோள் ஸ்திரத்தன்மையை மீட்டெடுப்பதும் மேலும் மோசமடைவதைத் தடுப்பதும் ஆகும். காயம் ஆரம்பத்தில் மற்றும் துல்லியமாக நிவர்த்தி செய்வதன் மூலம், நீண்ட காலத்திற்கு ஒரு செயல்பாட்டு, வலி இல்லாத மணிக்கட்டுக்கு சிறந்த வாய்ப்பை நீங்களே கொடுக்கிறீர்கள்.

யாரையாவது எப்போது பார்க்க வேண்டும்

உங்கள் மார்பக வலி தொடர்ந்து இருந்தால், நிபுணரின் மதிப்பாய்வைக் கேளுங்கள். நீங்கள் பலவீனம், நிலையற்ற தன்மை அல்லது உங்கள் மணிக்கட்டு பூட்டப்பட்டால் அல்லது வழியைக் கொடுத்தால் கவனிப்பைத் தேடுங்கள். உங்கள் தூக்கத்திலோ அல்லது வேலையிலோ அறிகுறிகள் தலையிட்டால் உங்கள் GP ஐப் பார்க்கவும். வலியின் திடீர் மோசமடைவதற்கு உதவி பெறவும். இந்த அறிகுறிகள் ஒரு இழை காயம் என்பதைக் குறிக்கலாம். ஆரம்பகால நோயறிதல் பொருத்தமான சிகிச்சையை அனுமதிக்கிறது. இது மணிக்கட்டு செயல்பாட்டின் மேலும் மோசமடைவதைத் தடுக்க உதவுகிறது. சிக்கலை உறுதிப்படுத்த உங்களுக்கு இமேஜிங் அல்லது ஆர்த்ரோஸ்கோபி தேவை என்பதை உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் தீர்மானிக்க முடியும். தொடர்ச்சியான அசௌகரியத்தை புறக்கணிக்க வேண்டாம். உங்கள் மணிக்கட்டுக்கான சிறந்த நீண்ட கால முடிவுகளை சரியான கவனிப்பு ஆதரிக்கிறது.