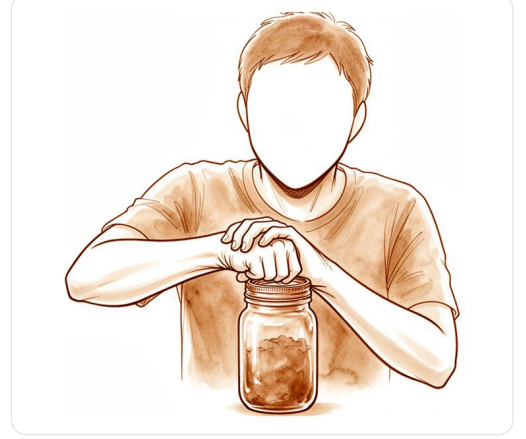


முழங்கை எலும்பியல் நோய்

சாதாரண மூட்டு இடைவெளிகளின் இழப்புடன், மணிக்கட்டு ஆஸ்டியோஆர்தரைடிஸ்.

Kieran Hirpara © ① ④ 4.0



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

நீங்கள் என்ன உணர்கிறீர்கள்

உங்கள் மணிக்கட்டில் ஒரு ஆழமான வலியை நீங்கள் உணரலாம், அது பயன்படுத்துவதன் மூலம் மோசமடைகிறது. ஒரு கதவு கைப்பிடியை திருப்புவது அல்லது ஒரு காபி கப் தூக்குவது போன்ற எளிய பணிகள் கடினமாகிவிடும். உங்கள் கைகளை சிறிது நேரம் பயன்படுத்திய பிறகு வலி பெரும்பாலும் வெடிக்கிறது. நீங்கள் காலையில் முதலில் எழுந்தவுடன் கடினத்தன்மையை நீங்கள் கவனிக்கலாம். நீங்கள் சுற்றி நகரும்போது இந்த கடினத்தன்மை பொதுவாக தளர்கிறது, ஆனால் நீங்கள் அதை அதிகமாகச் செய்தால் அது மீண்டும் வரக்கூடும்.

மணிக்கட்டு இயக்கம் தேவைப்படும் அன்றாட நடவடிக்கைகள் வேதனையாக இருக்கலாம். நீங்கள் ஒரு பிராவைப் பிணைக்க உங்கள் முதுகுக்குப் பின்னால் அடைய போராடலாம். சட்டை அல்லது ஜாக்கெட்டை பொத்தானை இழுப்பது சங்கடமாகவும் வலியுடனும் உணரலாம். வலிக்கும் பக்கத்தில் தூங்குவது உங்கள் ஓய்வை சீர்குலைக்கலாம். வலி உங்களை விழித்திருக்கச் செய்யலாம் அல்லது அடிக்கடி நிலைகளை மாற்றுவதற்கு உங்களைத் தூண்டலாம். உங்கள் மணிக்கட்டை நகர்த்தும்போது நீங்கள் அரைக்கும் உணர்வை உணரலாம். இது பெரும்பாலும் உடைந்துபோகும் கீல் அழற்சி காரணமாக இருக்கலாம், அங்கு எலும்புகளுக்கு இடையிலான மெத்தை உடைந்துவிடும்.

உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் கூட்டு ஸ்திரமின்மை அல்லது சேதத்தின் அறிகுறிகளைத் தேடுவார். சில சந்தர்ப்பங்களில், மணிக்கட்டு பலவீனமாகவோ அல்லது நிலையற்றதாகவோ உணரலாம். இது ரியூமடோய்டு மூட்டுவலி இருந்தால் குறிப்பாக உண்மை, இது கூட்டு கட்டமைப்பை அழிக்கக்கூடும். நீங்கள் ஒரு நாற்காலியில் இருந்து தள்ளும்போது போன்ற உங்கள் கையில் எடையை சுமக்க முடியாது என்பதை நீங்கள்

காணலாம். வலி உங்கள் முன் காலை அல்லது உங்கள் விரல்களில் கதிர்வீச்சு செய்யலாம். வலி மிகவும் மோசமாக இருக்கும்போது உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளரிடம் சொல்வது முக்கியம். உங்களுக்கு ஒரு இணைப்பு அல்லது மாற்று தேவை என்பதை தீர்மானிக்க இது உதவுகிறது.

கடந்த காலத்தில் உங்களுக்கு ஒரு நரம்பு காயம் ஏற்பட்டிருந்தால், விரல் இயக்கத்தில் மாற்றங்களை நீங்கள் கவனிக்கலாம். இந்த வழக்குகளில் மணிக்கட்டு இணைப்பு சில நேரங்களில் விரல் இயக்க வரம்பை மேம்படுத்த உதவும். இருப்பினும், பெரும்பாலான மக்களுக்கு, முக்கிய குறிக்கோள் வலியை நிறுத்துவதாகும். உங்கள் அன்றாட வாழ்க்கையில் உள்ள வரம்புகளால் நீங்கள் விரக்தியடையக்கூடும். உங்கள் அறிகுறிகளைப் புரிந்துகொள்வது உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் சரியான பாதையைத் தேர்வுசெய்ய உதவுகிறது. இது ஒரு இணைப்பு அல்லது மாற்றாக இருந்தாலும், நோக்கம் உங்களுக்கு நிவாரணம் அளித்து செயல்பாட்டை மீட்டெடுப்பதாகும்.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

உங்கள் மணிக்கட்டில் உள்ள சிறிய எலும்புகள் ஒருவருக்கொருவர் நெருக்கமாகப் பின்தொடர்ந்து உங்களை இயக்குகின்றன. எலும்பியல் வியாதி ஏற்படும்போது, இந்த எலும்புகளின் மென்மையான உறை, முடக்குப்பை என்று அழைக்கப்படுகிறது. முடக்குப்பை ஒரு அதிர்ச்சி உறிஞ்சி அல்லது ஜாஸ்கெட் என்று நினைத்துப் பாருங்கள், இது எலும்புகள் அரைக்காமல் பின்தொடர அனுமதிக்கிறது. அது மெல்லியதாகவோ அல்லது மறைந்து போகும்போது, எலும்புகள் நேரடியாக ஒருவருக்கொருவர் தேய்க்கின்றன. இது வலி, கடினத்தன்மை மற்றும் வீக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது.

மூட்டு மாறும்போது, உங்கள் மணிக்கட்டு அதன் இயல்பான வடிவத்தையும் ஸ்திரத்தன்மையையும் இழக்கிறது. எலும்புகள் அவற்றின் இயல்பான சீரமைப்பிலிருந்து விலகிச் செல்லக்கூடும். இந்த தவறான சீரமைப்பு அன்றாட பணிகளை கடினமாக்குகிறது. ஒரு கதவு கைப்பிடியை திருப்புவது அல்லது ஒரு கோப்பையை தூக்குவது போன்ற எளிய இயக்கங்கள் வேதனையாகவும் மட்டுப்படுத்தப்பட்டதாகவும் மாறும். உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் இந்த மாற்றங்களை எக்ஸ்-கதிர்களில் குறுகிய மூட்டு இடைவெளிகள் மற்றும் எலும்பு ஸ்போர்ஸாகக் காண்கிறார்.

இந்த நிலைமையை சரிசெய்ய, உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் எலும்புகளை ஒன்றாக இணைக்க அல்லது மூட்டு மேற்பரப்புகளை மாற்ற அறுவை சிகிச்சை பரிந்துரைக்கலாம். மொத்த மணிக்கட்டு இணைப்பு மொத்த மணிக்கட்டு மாற்றுவதை விட கிட்டத்தட்ட 5 மடங்கு அடிக்கடி செய்யப்படுகிறது. ஒன்றிணைப்பு எலும்புகளை இணைக்கிறது, இதனால் அவை ஒரு திடமான துண்டாக வளர்கின்றன. இது வலிமிகுந்த அரைப்பதை நிறுத்துகிறது, ஆனால் இயக்கத்தை கட்டுப்படுத்துகிறது. இது குறைந்த வலியுடன் நிலையான மணிக்கட்டை வழங்குகிறது.

மணிக்கட்டு மாற்று சில இயக்கத்தை வைத்திருக்கிறது, ஆனால் அதிக அபாயங்களைக் கொண்டுள்ளது. இந்த விருப்பங்களுக்கிடையேயான முடிவு உங்கள் செயல்பாட்டு நிலை மற்றும் உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளரின் அனுபவத்தைப் பொறுத்தது. நீங்கள் இணைப்பைத் தேர்வுசெய்தால், உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் சேதமடைந்த

முடக்குப்பை அகற்றி, தட்டுகள் அல்லது திருகுகள் மூலம் எலும்புகளை உறுதிப்படுத்துவார். நீங்கள் மாற்றுவதைத் தேர்வுசெய்தால், மூட்டுகளின் இயக்கத்தை பின்பற்ற செயற்கை பாகங்கள் செருகப்படுகின்றன.

சில நேரங்களில், முந்தைய அறுவை சிகிச்சை தோல்வியடைகிறது அல்லது களைந்துவிடும். ஒரு மணிக்கட்டு மாற்று தோல்வியுற்றால், உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் அதை ஒரு இணைப்புக்கு மாற்றலாம். இந்த மாற்றம் பாதுகாப்பானது மற்றும் நம்பகமான முறையில் செயல்பாட்டை மேம்படுத்துகிறது. அசல் உள்வைப்பு இனி செயல்படாதபோது இது ஒரு நியாயமான மீட்பு விருப்பமாகும். முழு இயற்கை இயக்கம் சாத்தியமில்லை என்றாலும், நோக்கம் எப்போதும் வலியைக் குறைத்து உங்கள் அன்றாட வாழ்க்கைக்கு போதுமான செயல்பாட்டை மீட்டெடுப்பதாகும்.

நாம் என்ன செய்ய முடியும்

நாங்கள் வீட்டில் செய்யக்கூடிய எளிய வழிமுறைகளுடன் தொடங்குகிறோம். உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் உங்கள் மணிக்கட்டை நகரும் மற்றும் வலுவாக வைத்திருக்க உடற்பயிற்சி சிகிச்சையை பரிந்துரைக்கலாம். இது அதிக வலியை ஏற்படுத்தாமல் தினசரி பணிகளை நிர்வகிக்க உதவுகிறது. அறுவை சிகிச்சையை கருத்தில் கொள்வதற்கு முன்பு இந்த பழமைவாத சிகிச்சைகளுக்கு வேலை செய்ய ஒரு நியாயமான வாய்ப்பைக் கொடுங்கள். பெரும்பாலான மக்கள் ஓய்வு, மென்மையான உடற்பயிற்சி மற்றும் வாழ்க்கை முறை மாற்றங்களை இணைப்பது அவர்களின் அறிகுறிகளை கணிசமாகக் குறைப்பதைக் காண்கிறார்கள்.

எளிய நடவடிக்கைகள் போதுமானதாக இல்லாவிட்டால், நாங்கள் மருத்துவ மேலாண்மையைப் பார்க்கிறோம். உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் வலி நிவாரணிகள் அல்லது அழற்சி எதிர்ப்பு மருந்துகளை பரிந்துரைக்கலாம். சில சந்தர்ப்பங்களில், நாங்கள் மூட்டுக்குள் ஊசிகளை வழங்குகிறோம். கோர்டிசோன் ஊசிகள் ஒரு குறிப்பிட்ட காலத்திற்கு வீக்கம் மற்றும் வலியைக் குறைக்கலாம். ஹைலூரோனிக் அமில ஊசிகள் மூட்டுகளை மென்மையாக்குவதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளன, அதே நேரத்தில் பிளேட்டெட் நிறைந்த பிளாஸ்மா (பிஆர்பி) ஊசிகள் குணமடைய உதவுவதற்காக உங்கள் சொந்த இரத்தக் கூறுகளைப் பயன்படுத்துகின்றன. இந்த சிகிச்சைகள் மூட்டு அழற்சியை குணப்படுத்தாது, ஆனால் அவை வாரங்கள் அல்லது மாதங்களுக்கு நிவாரணம் அளிக்கலாம், இதனால் நீங்கள் சுறுசுறுப்பாக இருக்க முடியும்.

உங்கள் வலியைக் கட்டுப்படுத்தவோ அல்லது உங்கள் செயல்பாட்டைக் கட்டுப்படுத்தவோ இனி கன்சர்வேடிவ் பராமரிப்பு இல்லாதபோது, நாங்கள் அறுவை சிகிச்சையைப் பற்றி விவாதிக்கிறோம். தேர்வு உங்கள் வயது, செயல்பாட்டு நிலை மற்றும் பாதிக்கப்பட்ட குறிப்பிட்ட மூட்டுகளைப் பொறுத்தது. பல நோயாளிகளுக்கு, மொத்த மணிக்கட்டு இணைப்பு மிகவும் பொதுவான விருப்பமாகும், ஏனெனில் இது எலும்புகளை ஒன்றாக இணைப்பதன் மூலம் வலியை நம்பகத்தன்மையுடன் நிறுத்துகிறது. மொத்த மணிக்கட்டு மாற்றுவது என்பது இயக்கத்தை பாதுகாக்கும் மற்றொரு விருப்பமாகும், இருப்பினும் இது வெவ்வேறு அபாயங்களைக் கொண்டுள்ளது. சில சூழ்நிலைகளில், வலியை குறிப்பாக குறிவைக்க ஒரு பகுதி இணைப்பு அல்லது நரம்பு நடைமுறையை நாங்கள் செய்யலாம்.

உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் உங்கள் வாழ்க்கை மற்றும் குறிக்கோள்களுக்கு மிகவும் பொருத்தமான பாதையைத் தேர்வுசெய்ய உதவுவார்.

எதிர்பார்ப்பது என்ன

உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் முதன்மை சிகிச்சையாக மணிக்கட்டு இணைப்பை பரிந்துரைக்கலாம். இந்த நடைமுறை கூட்டு மாற்றுவதை விட கிட்டத்தட்ட ஐந்து மடங்கு அடிக்கடி செய்யப்படுகிறது. இது நம்பகமான வலி நிவாரணம் மற்றும் நல்ல செயல்பாட்டு முடிவுகளை வழங்குகிறது. இது கடுமையான உடைப்பு மற்றும் கண்ணீர் கீல்வாதம் குறிப்பாக உண்மை. நீங்கள் கணிசமான வலி குறைப்பு மற்றும் நிலையான மணிக்கட்டு எதிர்பார்க்கலாம்.

நீங்கள் கூட்டு மாற்றுவதைத் தேர்வுசெய்தால், நீங்கள் அதிக மணிக்கட்டு இயக்கத்தைப் பெறலாம். இருப்பினும், இந்த விருப்பம் அதிக அபாயங்களைக் கொண்டுள்ளது. கூட்டு மாற்று இணைப்பை விட அதிக சிக்கல் விகிதங்களைக் கொண்டுள்ளது. இவற்றில் உள்வைப்பு தளர்த்தல் அல்லது எலும்பு இழப்பு ஆகியவை அடங்கும். இயக்கத்திற்கு ஈடாக இந்த அதிக அபாயங்களை ஏற்க நீங்கள் தயாராக இருக்க வேண்டும். உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் உங்கள் செயல்பாட்டு நிலை மற்றும் உள்வைப்புகளுடன் தொழில்நுட்ப அனுபவத்தின் அடிப்படையில் முடிவு செய்ய உதவுவார்.

குணமடைதல் என்பது செயல்பாட்டை மீட்டெடுப்பதை உள்ளடக்கியது, ஆனால் முற்றிலும் முழு மணிக்கட்டு இயக்கம் அல்ல. எந்த மீட்பு நடைமுறையும் முற்றிலும் முழு மணிக்கட்டு செயல்பாட்டை மீட்டெடுக்க முடியாது. அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு நீங்கள் ஆரம்பகால இயக்க பயிற்சிகளைத் தொடங்குவீர்கள். இது குறைவான சிகிச்சை வருகைகளுடன் ஆரம்பத்தில் செயல்பாட்டு இயக்கத்தை மீட்டெடுக்க உதவுகிறது. பிடியின் வலிமை மற்றும் குறைக்கப்பட்ட இயலாமை ஆகியவற்றில் கணிக்கக்கூடிய முன்னேற்றங்களை நீங்கள் எதிர்பார்க்க வேண்டும்.

உங்கள் தற்போதைய சிகிச்சை தோல்வியுற்றால், மேலதிக அறுவை சிகிச்சை பெரும்பாலும் ஒரு நல்ல விருப்பமாகும். தோல்வியுற்ற மூட்டு மாற்றுதலை ஒரு இணைப்பிற்கு மாற்றுவது பாதுகாப்பானது மற்றும் பயனுள்ளதாக இருக்கும். தோல்வியுற்ற மாற்றுதலை விட இது மணிக்கட்டு செயல்பாட்டை நம்பகத்தன்மையுடன் மேம்படுத்துகிறது. இதற்கு நேர்மாறாக, ஒரு இணைப்பை ஒரு நவீன மூட்டு மாற்றுதலுக்கு மாற்றுவதும் சாத்தியமாகும். இது நல்ல செயல்பாட்டு முடிவுகளையும் குறிப்பிடத்தக்க வலி நிவாரணத்தையும் அளிக்க முடியும்.

சில குறிப்பிட்ட இணைப்பு நுட்பங்கள் அனைத்து நோயாளிகளிலும் மணிக்கட்டு இயக்கத்தை கட்டுப்படுத்துகின்றன. இதுபோன்ற போதிலும், பல நோயாளிகள் நீண்டகால பின்தொடர்தலில் நல்ல மருத்துவ முடிவுகளை அடைகிறார்கள். எடுத்துக்காட்டாக, எக்ஸ்-கதிர்கள் மூட்டு மாற்றங்களைக் காட்டினாலும் நான்கு மூலை இணைப்பு நல்ல செயல்பாட்டு முடிவுகளைக் காட்டுகிறது. குறிப்பிட்ட வகையான கீல்வாதம் உள்ள சில நோயாளிகளில் மீண்டும் அறுவை சிகிச்சையின் அதிக விகிதம் காணப்பட்டது. உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் உங்கள் தனித்துவமான சூழ்நிலைக்கு எந்த அணுகுமுறை பொருத்தமானது என்பதைப் பற்றி விவாதிப்பார்.

யாரையாவது எப்போது பார்க்க வேண்டும்

நீங்கள் தொடர்ந்து மணிக்கட்டு வலி இருந்தால் நிபுணர் மதிப்பாய்வைக் கேளுங்கள். நீங்கள் பலவீனம், நிலையற்ற தன்மை அல்லது உங்கள் மணிக்கட்டு பூட்டப்பட்டால் அல்லது வழியைக் கொடுத்தால் கவனிப்பைத் தேடுங்கள். உங்கள் தூக்கத்திலோ அல்லது வேலையிலோ அறிகுறிகள் தலையிட்டால் உங்கள் மருத்துவரைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். வலி திடீரென்று மோசமடைந்தால் உங்கள் GP ஐப் பார்க்கவும். உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் இந்த அறிகுறிகளை மதிப்பீடு செய்து சிறந்த பாதையைத் தீர்மானிக்க வேண்டும். உங்களுக்கு இறுதி கட்ட கீல்வாதம் அல்லது நிலையற்ற மணிக்கட்டு இருந்தால் இது மிகவும் முக்கியம். ஆரம்ப மதிப்பீடு சிக்கல்களை நிர்வகிக்க உதவுகிறது மற்றும் உங்கள் குறிப்பிட்ட நிலைக்கு பொருத்தமான கவனிப்பைப் பெறுவதை உறுதி செய்கிறது.