

தூர முழங்கை தசைநாண் பிளவு

டிஸ்டல் ட்ரைசெப்ஸ் பிளவு: முழங்கை பகுதியின் பின்புறத்தில் இருந்து ட்ரைசெப்ஸ் tendon கிழிவது, பொதுவாக கனமான தள்ளுதல் அல்லது விழுதலின் போது ஏற்படுகிறது.

Kieran Hirpara © 2024 4.0



இயந்திர மொழிபெயர்ப்பு — தாய்மொழி தமிழ் மதிப்பாய்வாளர் அவர்களால் சரிபார்க்கப்பட்டது.

நீங்கள் உணரும் அறிகுறிகள்

முழங்கைக்கு மேலே உள்ள கைக்குழாயின் பின்புறத்தில் உள்ள பெரிய தசையே முழங்கைத் தசை (Triceps) ஆகும். இதன் tendon முழங்கையின் முனை (olecranon) எனப்படும் எலும்பு முனையில் இணைக்கப்பட்டுள்ளது. இதுவே உங்கள் கையை நேராக்க உதவுகிறது. அந்த tendon எலும்பிலிருந்து பிரிந்தால், இந்த காயம் பொதுவாக ஒரு திடீர் நிகழ்வாக நடக்கிறது: பெரும்பாலும் நீட்டப்பட்ட கையில் விழுதல் அல்லது திடீரென்று தளர்வடையும் கனமான உயர்த்துதல் அல்லது தள்ளுதல் ஆகியவை இதற்குக் காரணமாக அமைகின்றன.

அந்த நேரத்தில், முழங்கையின் பின்புறத்தில் கூர்மையான வலி அல்லது ஒரு “பாப்” (pop) என்ற ஒலியை நீங்கள் உணரலாம். அதன் பின்னர், அந்தப் பகுதி வீங்கி, கருப்புத் தழும்பு ஏற்படும், மேலும் முழங்கையின் பின்புறம் வலியுடன் இருக்கும். கை நேராக்கும் செயலில் பலவீனம் காணப்படுவதே மிகவும் குறிப்பிடத்தக்க அறிகுறியாகும்; ஈர்ப்பு விசைக்கு எதிராக அல்லது எதிர்ப்புக்கு எதிராக கையை நேராக்க முயற்சிக்கும் போது, ஒரு கதவைத் தள்ளித் திறப்பது, ஒரு இருக்கையிலிருந்து மேலே தள்ளி எழுந்து நிற்குதல் அல்லது தலையின் மேல் எடைகளைத் தூக்குதல் ஆகியவை பலவீனமாக அல்லது முடியாததாக உணரலாம். சில சமயங்களில், முழங்கையின் முனைக்கு மேலே உள்ள tendon-ல் மென்மையான இடைவெளி அல்லது பள்ளத்தை நீங்கள் (அல்லது உங்கள் மருத்துவர்) உணரலாம். tendon-ன் ஒரு பகுதி மட்டுமே கிழிந்திருந்தால், சில நேராக்கும் சக்தியை நீங்கள் வைத்திருக்கலாம், ஆனால் வலி மற்றும் பலவீனம் இருக்கும்.

இது ஒரு அரிதான காயம் (உடலின் அனைத்து tendon-களிலும் முழங்கைத் தசை மிகக் குறைவாகவே கிழியும்), இதுவே முதல் மதிப்பீட்டில் இது தவறவிடப்படக் காரணமாக அமைகிறது.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

முழங்கை விரிப்பு தசை நாண் (triceps tendon) அதன் முழங்கை முனை (olecranon) இணைப்பிடத்திலிருந்து பகுதியாகவோ அல்லது முழுமையாகவோ கிழிந்து பிரிந்துள்ளது. முழுமையான கிழிவு என்பது தசை எலும்புடன் உறுதியாக இணைக்கப்படவில்லை என்றும், எனவே அது உருவாக்கும் விசையை முழங்கையை நேராக்க பயன்படுத்த முடியாது என்றும் அர்த்தம். பகுதி கிழிவு சில நார் இழைகள் இணைந்தே இருப்பதால், சில வலிமை மீதமுள்ளது.

இந்த கிழிவுகள் தசை கடுமையாக சுருங்கும் போது நாண் மீது சுமை ஏற்றப்படும் போது ஏற்படும்; உதாரணமாக, நீங்கள் முழங்கையை நேராக்கவோ அல்லது அதை நிலைநிறுத்தவோ முயற்சிக்கும் போது, அந்த நேரத்தில் முழங்கை வளைக்கப்படும். நாண் கிழிய வாய்ப்பை அதிகரிக்கும் சில காரணிகள் உள்ளன: இது ஆண்களிடம், குறிப்பாக எடை உயர்த்துபவர்களிடம் மிகவும் பொதுவானது; அனாபோலிக் ஸ்டிராய்டுகள் பயன்படுத்தும் போது நாண்கள் பலவீனமடைகின்றன மற்றும் இது அங்கீகரிக்கப்பட்ட ஆபத்து; முழங்கை சுற்றியுள்ள ஸ்டிராய்ட் செலுத்துதல், மீண்டும் மீண்டும் ஏற்படும் முழங்கை (olecranon) பர்சிடிஸ் (bursitis), மற்றும் நீண்ட கால சிறுநீரக நோய் போன்ற சில மருத்துவ நிலைமைகள் நாணை பலவீனமாக்கலாம். சில சமயங்களில், நாணுடன் சிறிய எலும்பு துண்டு ஒன்று கிழிந்து பிரிந்து வரும், இது எக்ஸ்-ரே மூலம் மருத்துவர்களுக்கு நோயறிதலை உறுதிப்படுத்த உதவுகிறது.

இதற்கு என்ன செய்ய முடியும்

இந்த நிலையை நிர்வகிப்பதில் எங்கள் அணுகுமுறையை வழிநடத்தும் மேலுறுப்பு அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் டாக்டர் கியாரன் ஹிர்பாரா, மாதர் ப்ரைவேட் ஹாஸ்பிட்டல் ராக்ஹாம்ப்டனில் பணியாற்றுகிறார். நோயாளிகள் பொதுவாக தங்கள் மருத்துவரின் அல்லது இயற்பியல் சிகிச்சையாளரின் பரிந்துரையின் மூலம் எங்களை அடைகிறார்கள். நோயறிதலை உறுதிப்படுத்த, மருத்துவ வரலாறு, உடல் பரிசோதனை மற்றும் தேவைப்பட்டால் உருவப்படப் பரிசோதனை ஆகியவற்றை உள்ளடக்கிய கிளினிக் மதிப்பீட்டை நாங்கள் தொடங்குகிறோம்.

முதல் படி நோயறிதலை உறுதிப்படுத்துவதாகும். உடல் பரிசோதனைக்கு இணையாக, எலும்பின் அடையாளம் காணக்கூடிய சிறிய துண்டு உள்ளதா என்று பார்க்க ஒரு எக்ஸ்-ரே எடுக்கப்படுகிறது, மற்றும் காயம் பகுதியாகவா அல்லது முழுமையாகவா உள்ளது மற்றும் தசைநார் எவ்வளவு பின்வாங்கியுள்ளது என்பதை உறுதிப்படுத்த பொதுவாக அல்ட்ராசவுண்ட் அல்லது எம்ஆர்ஐ (MRI) ஸ்கேன் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

சிகிச்சை பின்னர் எவ்வளவு தசைநார் கிழிந்துள்ளது மற்றும் கையை எவ்வளவு பயன்படுத்த வேண்டும் என்பதைப் பொறுத்தது:

- **சிறிய பகுதி காயங்கள்** (தசைநாரின் பாதிக்கு குறைவாக) குறைந்த உடல் தேவைகள் கொண்ட நபர்களில் அறுவை சிகிச்சை இல்லாமல் நிர்வகிக்கப்படலாம்: முழங்கை சற்று

வளைந்த நிலையில் ஒரு சிலைட்டில் ஒரு காலம், அதைத் தொடர்ந்து நகர்வு மற்றும் வலிமையூட்டலுக்கு படிப்படியான மீட்சி.

- **முழுமையான காயங்கள்**, உங்களை பலவீனமாக விடும் பகுதி காயங்கள், மற்றும் செயலில் அல்லது உடல் ரீதியாக அதிக தேவைகள் கொண்ட நபர்களில் காயங்கள், தசைநாரை எலும்புடன் மீண்டும் இணைக்க அறுவை சிகிச்சையால் சிறந்த முறையில் சிகிச்சையளிக்கப்படுகின்றன. இது சிறிய எலும்பு குழிகளின் வழியாக வலிமையான தையல்களைக் கடத்துவதன் மூலம் அல்லது சிறப்பு இம்பிளாண்ட்களைப் பயன்படுத்தி தசைநாரை அதன் அடிப்பகுதியில் மீண்டும் பொருத்துவதன் மூலம் செய்யப்படுகிறது. தசைநார் வடுக்கட்டி குறுகுவதற்கு முன், முன்கூட்டியே அதை சரிசெய்வது சிறந்த முடிவைத் தரும்.

எதிர்பார்க்க வேண்டியவை

இடுப்புத் தசை நரம்பு (triceps tendon) கிழிந்த நிலையில், அதை சரியான நேரத்தில் சிகிச்சையளித்தால், முடிவுகள் பொதுவாக மிகவும் நல்லதாக இருக்கும்: பெரும்பாலானவர்கள் வலிமையான மற்றும் நம்பகமான முழங்கை நீட்டிப்பை மீட்டெடுத்து, வேலை மற்றும் விளையாட்டுக்குத் திரும்புவார்கள். அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு, முழங்கை சில வாரங்களுக்கு பாதுகாக்கப்படும், பின்னர் படிப்படியாக நகர்வு திறன் மீட்டெடுக்கப்படும், வலிமையூட்டல் பின்னர் அறிமுகப்படுத்தப்படும், எனவே கனமான எடைகளை தூக்குவதற்கான முழுமையான மீட்சி வாரங்களில் அல்ல, மாதங்களில் நிகழும். உங்கள் சிகிச்சை குழு வேகத்தை வழிநடத்தும்.

ஏதேனும் அறுவை சிகிச்சைக்கு ஏதேனும் ஆபத்துகள் உள்ளன. முக்கியமானவை: மீண்டும் நரம்பு கிழிதல் (re-rupture), இதனால் ஆரம்ப பாதுகாப்பு மற்றும் படிப்படியான சுமை மீட்சி முக்கியம், மேலும் முழங்கையின் முனையில் உள்ள தோல் குணமாவதில் ஏற்படும் பிரச்சினைகள், அங்கு திசு மெல்லியதாக உள்ளது. கடினத்தன்மை மற்றும் தசை மீண்டும் உருவாகும் போது தற்காலிக பலவீனம் என்பவை மீட்சியின் இயல்பான பகுதிகளாகும்.

யாரிடம் செல்ல வேண்டும்

- விழுந்த பிறகு அல்லது கனமான பொருளைத் தூக்கிய பிறகு, மணிக்கட்டுப் பகுதியின் பின்புறத்தில் **திடீரென வலி அல்லது 'பாப்' என்ற ஒலி**, அதைத் தொடர்ந்து வீக்கம் மற்றும் காயம் ஆகியவை ஏற்படுவது. உடனடியாக மருத்துவ ஆலோசனை பெறுங்கள்.
- ஈர்ப்பு விசைக்கு எதிராக அல்லது எதிர்ப்புக்கு எதிராக **மணிக்கட்டுப் பகுதியை நேராக நீட்ட முடியாமல் போதல் அல்லது பலவீனம்**, அல்லது அந்தக் கையால் இருக்கையிலிருந்து தள்ளி எழ முடியாமல் போதல்.
- மணிக்கட்டுப் பகுதியின் முனையின் சற்று மேலே உணரக்கூடிய **மென்மையான இடைவெளி அல்லது குழிவு**.
- கையை நேராக நீட்ட முடிந்தாலும் கூட, மணிக்கட்டுப் பகுதியின் பின்புறத்தில் தொடர்ந்து வலி மற்றும் பலவீனம் இருப்பது, மேலும் அது குணமடையாத நிலை. பகுதி கிழிவு

இவ்வாறு நடக்கலாம். முன்கூட்டிய மருத்துவ மதிப்பீடு அதிக சிகிச்சை விருப்பங்கள் மற்றும் சிறந்த முடிவுகளைத் தரும்.