

முழங்கை நிலைத்தன்மை இல்லாமை

மணிக்கட்டு இணைப்புகள் — அலனார் மற்றும் ரேடியல் கோலாடரல்
இணைப்புகள் முக்கிய நிலைப்படுத்திகளாகும்.

Kieran Hirpara © ① ④ 4.0



இயந்திர மொழிபெயர்ப்பு — தாய்மொழி தமிழ் மதிப்பாய்வாளர் அவர்களால் சரிபார்க்கப்பட்டது.

நீங்கள் உணரும் அறிகுறிகள்

உங்கள் மணிக்கட்டு பகுதியான முழங்கை, தன் இடத்திலிருந்து நழுவினது போன்ற உணர்வை நீங்கள் பெறலாம். இந்த உணர்வு பொதுவாக உங்கள் கையை மேலே நீட்டும் போதோ அல்லது எதிர்ப்பை எதிர்கொள்ளும் போதோ ஏற்படும். உங்கள் மூட்டு தளர்வாகவோ அல்லது நிலையற்றதாகவோ உணரலாம். உங்கள் கையின் வெளிப்புற பகுதியில் கூர்மையான வலியை நீங்கள் அனுபவிக்கலாம். எலும்புகளை ஒன்றாகப் பிணைக்கும் கட்டுக்களில் ஏற்படும் தசைச்சுருக்கமே இந்த வலிக்குக் காரணமாகும். இந்த கட்டுக்கள் உங்கள் மூட்டை பாதுகாப்பாக வைத்திருக்க நிலையான நிலைப்படுத்திகளாக செயல்படுகின்றன.

வலி தினசரி பணிகளின் போது திடீரென அதிகரிக்கலாம். உங்கள் பின்னால் கையை நீட்டிப் ப்ரா பூட்டுவது வலியைத் தூண்டலாம். சட்டையை உள்ளே மடிப்பது கடினமாகவோ அல்லது வலியாகவோ உணரலாம். காலை எழுந்த உடனே உங்கள் கையில் கடுமையை நீங்கள் உணரலாம். இந்தக் கடுமை நாள் முழுவதும் உங்கள் கையை அசைக்கும் போது குறையும். இருப்பினும், மிகவும் கடுமையாக முயற்சி செய்வது வலியை மீண்டும் ஏற்படுத்தலாம்.

முன்பு முழங்கை விலகல் (dislocation) ஏற்பட்டிருந்தால், அது மீண்டும் வரும் அச்சத்தை நீங்கள் உணரலாம். உங்கள் முழங்கை திடீரென செயலிழக்கலாம். காயம் பல கட்டுக்களை உள்ளடக்கியிருந்தால் இது அதிகம் நடக்க வாய்ப்புள்ளது. எளிய விலகல்கள் பொதுவாக ஓய்வு மற்றும் கவனமான கண்காணிப்புடன் நன்றாக குணமாகும். ஆனால், மூட்டின் முன்பகுதி மற்றும் பின்பகுதி இரண்டையும் உள்ளடக்கிய சிக்கலான காயங்கள் அதிக கவனத்தை தேவைப்படுத்துகின்றன. உங்கள் முழங்கையின் உட்புற பகுதியிலும் வலியை நீங்கள் உணரலாம்.

சிலர் நிலையற்ற தன்மையை டென்னிஸ் எல்போ (Tennis elbow) என தவறாக புரிந்து கொள்கிறார்கள். உங்கள் வெளிப்புற முழங்கை எலும்பில் தொடர்ச்சியான வலி இருந்தால், அது கட்டுக்களின் தளர்வுடன் தொடர்புடையதாக இருக்கலாம். இத்தகைய சூழ்நிலைகளில், டென்னிஸ் எல்போவிற்கான நிலையான சிகிச்சைகள் உதவாது. உங்கள் மூட்டின் ஆழமான பகுதியிலும் வலியை நீங்கள் உணரலாம். நிலையற்ற தன்மையால் மூட்டு மென்மையான திசு (cartilage) கிளர்ச்சியடைந்தால் இது நடக்கலாம்.

இரவு நேர வலியும் சாத்தியம். பாதிக்கப்பட்ட பக்கத்தில் உறங்குவது கடினமாக இருக்கலாம். உங்கள் கையின் எடை காயமடைந்த கட்டுக்களை இழுக்கும். இது உங்கள் ஓய்வை குலைக்கும் வலியை ஏற்படுத்தும். கடுமையான, வலியுள்ள முழங்கையுடன் நீங்கள் விழித்தெழலாம்.

கடுமையான சூழ்நிலைகளில், அறிகுறிகள் தொடர்ந்து இருக்கலாம். நீங்கள் தொடர்ச்சியான வலி, கடுமை அல்லது நிலையற்ற தன்மையின் உணர்வை அனுபவிக்கலாம். காலப்போக்கில் காயத்திற்கு பிந்தைய ஆர்த்தரைடிஸ் (post-traumatic arthritis) உருவாகி, வலியை அதிகரிக்கலாம். உங்கள் அறிகுறிகள் கட்டுப்பாட்டு சிகிச்சையுடன் (conservative care) மேம்படாவிட்டால், உங்கள் மருத்துவர் மேலதிக விருப்பங்களை விவாதிப்பார். பாதுகாப்பாக உங்கள் வழக்கமான செயல்பாடுகளுக்கு திரும்ப உங்கள் நிலைத்தன்மையை மீட்டமைப்பதே எங்கள் நோக்கமாகும்.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

உங்கள் மணிக்கட்டு நிலத்தன்மை பெற எலும்புகள், கட்டிகள் மற்றும் தசைகளுக்கு இடையே ஒரு துல்லியமான சமநிலை தேவை. உங்கள் கட்டிகளை உங்கள் மூட்டுடன் இணைத்து வைக்கும் வலிமையான கயிறுகள் என்று நினைத்துக்கொள்ளுங்கள். எலும்புகள் தங்கள் இடத்தை விட்டு நழுவாமல் தடுக்க, இந்தக் கயிறுகள் உங்கள் தசைகளுடன் ஒன்றிணைந்து செயல்படுகின்றன. இந்த நிலைப்படுத்தும் அமைப்புகள் சேதமடைந்தால், உங்கள் மணிக்கட்டு தளர்வாகவோ அல்லது நிலையற்றதாகவோ உணரலாம்.

மிகவும் பொதுவான பிரச்சனை உங்கள் கையின் வெளிப்புற பகுதியில் உள்ள பக்கவாட்டு கட்டி சிக்கலான அமைப்பை (lateral collateral ligament complex) தொடர்புபடுத்துகிறது. எலும்புகளின் இந்தக் குழு, உங்கள் முன்கை எலும்பு மேற்கை எலும்பிலிருந்து விலகிச் சுழலாமல் தடுக்கிறது. இந்த சிக்கலான அமைப்பு காயமடைந்தால், உங்கள் மணிக்கட்டு பின்-பக்கவாட்டு சுழற்சி நிலையின்மை (posterolateral rotatory instability) என்று அழைக்கப்படும் ஒரு குறிப்பிட்ட வழியில் நகரலாம். இது உங்கள் கையைத் தள்ளும்போது அல்லது தங்கும்போது எலும்புகள் பின்னோக்கியும் வெளியேறியும் சுழலுவதைக் குறிக்கிறது. இந்த இயக்கங்களின் போது உங்கள் மணிக்கட்டின் வெளிப்புறத்தில் திடீரென வலுவிறப்பு அல்லது வலியை உணரலாம்.

சில சமயங்களில், நிலையின்மை மூட்டின் வெளிப்புற மற்றும் உள் இரு பக்கங்களையும் பாதிக்கிறது. இது சிக்கலான நிலையின்மை (complex instability) என்று அழைக்கப்படுகிறது. இதில் எலும்புகள் உட்பட பல நிலைப்படுத்தும் அமைப்புகள் சேதமடைந்துள்ளன. இந்த சூழ்நிலைகளில், மூட்டு இயல்பான சுமைகளைத் தாங்கும் திறனை இழக்கிறது. ஒரு

நாற்காலியிலிருந்து தள்ளி எழுவதைப் போன்ற செயலை உருவகப்படுத்தும் வாரஸ் சுமைகள் (Varus loads), ஆரம்ப காயத்திற்குப் பிறகும் தொடர்ந்து இருக்கும் அசாதாரண கோணத்தை ஏற்படுத்தலாம். இது உங்கள் கட்டிகளில் இயல்பான இழுவிசை இழக்கப்படுவதால் நடக்கிறது.

உங்கள் மருத்துவர் எந்த நிலைப்படுத்தும் அமைப்புகள் பாதிக்கப்பட்டுள்ளன என்பதைத் தீர்மானிக்க உங்கள் மணிக்கட்டை ஆய்வு செய்வார். புகைப்பட எடுப்புகள் (imaging) எப்போதும் ஒரு ஆரோக்கியமான, நெகிழ்வான மணிக்கட்டை உண்மையில் நிலையற்ற மணிக்கட்டிலிருந்து வேறுபடுத்த முடியாது என்பதால், விரிவான உடல் ஆய்வு மிகவும் முக்கியமானது. வெவ்வேறு திசைகளில் தளர்வின் குறிப்பிட்ட அறிகுறிகளை நாங்கள் தேடுகிறோம். பின்-பக்கவாட்டு மற்றும் பின்-உள் மூலையான நிலையின்மை (posterolateral and posteromedial instability) இரண்டும் இருந்தால், முழுமையான நிலைத்தன்மையை மீட்டெடுக்க இரண்டு பகுதிகளையும் சரிசெய்ய வேண்டும்.

சிகிச்சையின் நோக்கம் இந்தச் சேதமடைந்த கயிறுகளைப் புனரமைக்கவோ அல்லது மறுசீரமைக்கவோ (reconstruct) ஆகும். கட்டிகளை இறுக்கமாகவோ அல்லது மாற்றியமைப்பதன் மூலம், உங்கள் எலும்புகள் மீண்டும் சரியான பாதையில் இயங்க உதவுகிறோம். இது உங்கள் மூட்டின் இயல்பான இயக்கத்தை மீட்டெடுக்கிறது. இயல்பான இயக்கத்திற்கு ஆரம்பகுண்டின் (radial head) சரியான சமநிலையும் அவசியம். இந்தச் சமநிலை இல்லாவிட்டால், தினசரி செயல்பாடுகளின் போது உங்கள் மணிக்கட்டு மென்மையாகச் செயல்படாது.

இதற்கு என்ன செய்ய முடியும்

உங்கள் மருத்துவர் மேற்கொள்ளும் அணுகுமுறை, மாதர் தனியார் மருத்துவமனை ராகம்ப்டனில் மேல் உறுப்பு மருத்துவராகப் பணியாற்றும் டாக்டர் கியரன் ஹிர்பாரா, எங்கள் கிளினிக்கில் இதை எவ்வாறு நிர்வகிக்கிறார் என்பதைப் பிரதிபலிக்கிறது. உங்கள் குறிப்பிட்ட நிலைத்தன்மை இல்லாத நிலையை (instability) புரிந்துகொள்வதிலிருந்து நாங்கள் தொடங்குகிறோம். எளிய மணிக்கட்டு விலகல்கள் (elbow dislocations) கவனமான கண்காணிப்பு மற்றும் வழிகாட்டப்பட்ட இயக்கத்திற்கு நன்றாக பதிலளிக்கும். உங்கள் முன்னேற்றத்தை கண்காணிக்க நாங்கள் விரிவான மருத்துவ மதிப்பீடுகள் மற்றும் தொடர்ச்சியான எக்ஸ்-ரேக்களைப் பயன்படுத்துகிறோம். பல நோயாளிகளுக்கு, கட்டுப்பாட்டு சிகிச்சை (conservative treatment) நல்ல மருத்துவ மற்றும் செயல்பாட்டு முடிவுகளைத் தருகிறது.

தன்னார்வ மேலாண்மை மற்றும் மருத்துவ உடற்பயிற்சியுடன் (physiotherapy) நாங்கள் தொடங்குகிறோம். உங்கள் மருத்துவ உடற்பயிற்சி நிபுணர் உங்கள் மணிக்கட்டுச் சுற்றியுள்ள தசைகளை வலுப்படுத்த ஒரு திட்டத்தை வடிவமைப்பார். இது மூட்டை ஆதரிக்கவும், அது நழுவும் உணர்வைக் குறைக்கவும் உதவுகிறது. உங்கள் அறிகுறிகளை நிலைப்படுத்துகிறதா என்பதைப் பார்க்க, இந்த அணுகுமுறையை ஒரு குறிப்பிட்ட காலத்திற்கு முயற்சிப்பதை நாங்கள் பொதுவாக பரிந்துரைக்கிறோம். எளிய விலகல்களுக்கு, இந்த செயல்முறை சார்ந்த சிகிச்சை (non-operative care) பெரும்பாலும் போதுமானதாக இருக்கும். உங்கள் மணிக்கட்டின் வெளிப்புற பகுதியில் சிறிய

நிலைத்தன்மை இல்லாத நிலை இருந்தால், குறிப்பிட்ட பயிற்சிகள் உங்கள் கையில் நம்பிக்கையை மீட்டெடுக்க உதவக்கூடும்.

மருத்துவ மேலாண்மை வலி மற்றும் வீக்கத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதைக் குறிக்கிறது. சிகிச்சையின் போது உங்களை வசதியாக வைத்திருக்க நாங்கள் வலி நிவாரணி மருந்துகள் அல்லது வீக்க எதிர்ப்பு மருந்துகளைப் பரிந்துரைக்கலாம். வலி தொடர்ந்தால், நாம் செருகல்களைப் (injections) பற்றி விவாதிக்கலாம். கார்டிசோன் செருகல்கள் குறிப்பிட்ட காலத்திற்கு வீக்கத்தையும் வலியையும் குறைக்கலாம். மூட்டின் ஆரோக்கியத்தை ஆதரிக்க ஹைலுரோனிக் அமிலம் அல்லது பிளேட்லெட்-ரிச் பிளாஸ்மா (PRP) செருகல்கள் ஆகியவை மற்ற விருப்பங்களாகும். உங்கள் உடல் குணமடைவதற்கு அல்லது வலுப்பெறுவதற்கு இடைக்காலமாக அறிகுறிகளை நிர்வகிப்பதே இந்த சிகிச்சைகளின் நோக்கமாகும். இவை கட்டமைப்புக் கிழிவுகளை (structural tears) சரிசெய்யாது, ஆனால் இயக்கத்தை குறைந்த வலியுடன் கூடியதாக மாற்றலாம்.

கட்டுப்பாட்டு சிகிச்சை போதுமான மேம்பாட்டைத் தரவில்லை அல்லது உங்களுக்கு சிக்கலான கட்டமைப்புப் பிரச்சனை இருக்கும்போது அறுவை சிகிச்சை கருதப்படுகிறது. உங்கள் மணிக்கட்டு பல திசைகளில் விலகியிருந்தால், நிலைத்தன்மையை மீட்டெடுக்க நாங்கள் இரு பக்கங்களையும் சரிசெய்ய வேண்டும். வலிமையான தையல்கள் அல்லது டேப் பயன்படுத்தி கிழிந்த கட்டிகளை (ligaments) நாங்கள் சரிசெய்யலாம். சில சந்தர்ப்பங்களில், மேல் கை எலும்பிலிருந்து முன்கை எலும்பு வரை கட்டியை மீண்டும் கட்டமைக்க நாங்கள் தசைநார் பரிமாற்றத்தை (tendon graft) பயன்படுத்துகிறோம். தாமதமான நிலைத்தன்மை இல்லாத நிலைக்கு, மறுசீரமைப்பு பொதுவாக நல்ல முடிவுகளைத் தருகிறது. உங்களுக்கு கடுமையான திணறல் அல்லது அங்கிலோசிஸ் (ankylosis) இருந்தால், மூட்டை பாதுகாப்பாக நகர்த்த உதவ நாங்கள் ஹிஞ்ச்டெட் எக்ஸ்டர்னல் ஃபிக்ஸேட்டரை (hinged external fixator) பயன்படுத்தலாம்.

கடினமான சந்தர்ப்பங்களில், சிகிச்சைகள் சவாலானவையாகவே இருக்கின்றன. தொடர்ச்சியான நிலைத்தன்மை இல்லாத நிலை, திணறல் அல்லது வலியின் அதிக விகிதங்கள் ஏற்படலாம். இந்த அபாயங்களை நாங்கள் திறந்த மனதுடன் விவாதிக்கிறோம். மூட்டின் மாற்று அறுவை சிகிச்சை தேவைப்பட்டால், கணிசமான கட்டி சேதம் அல்லது எலும்பு இழப்பு உள்ள நோயாளிகளுக்கு நாங்கள் லிங்க்ட் ஆர்த்ரோபிளாஸ்டியை (linked arthroplasty) தேர்வு செய்கிறோம். நிலைத்தன்மை பாதிக்கப்படும்போது இந்த வகையான இம்ப்ளான்ட் (implant) விரும்பத்தக்கது. உங்கள் எக்ஸ்-ரேகள் மற்றும் மருத்துவ பரிசோதனை அடிப்படையில், இது ஒரு பகிர்ந்த முடிவாக (shared decision) பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. அறுவை சிகிச்சை எதை உள்ளடக்கியது என்பதைப் பற்றி உங்கள் மருத்துவர் தனித்தனி பக்கத்தில் விளக்குவார்.

எதிர்பார்க்க வேண்டியவை

உங்கள் எதிர்காலம், உங்கள் நிலைத்தன்மை இழப்பு எளிமையானதா அல்லது சிக்கலானதா என்பதைப் பொறுத்து அமைகிறது. எளிமையான மணிக்கட்டு விலகல்கள் (Elbow dislocations), கவனமான 7 10 1 | மற்றும் அறுவை சிகிச்சை அல்லாத சிகிச்சை மூலம் நன்றாக குணமடையும். பெரும்பாலான நோயாளிகள் தங்கள் அறிகுறிகள் மறைந்து, மணிக்கட்டு

வளைவு மற்றும் முன்கை சுழற்சியில் தோராயமாக முழுமையான இயக்கத்தை மீட்டெடுப்பதைக் காண்கிறார்கள். உங்கள் வழக்கு மிகவும் சிக்கலானதாக இருந்தால், அதாவது முக்கியமான கட்டைவிரல் அல்லது எலும்பு சேதம் இருந்தால், சிகிச்சைப் பாதை சவாலானதாக இருக்கும். இந்த வழக்குகளுக்கான சிகிச்சைகள் கடினமானவை, தொடர்ச்சியான நிலைத்தன்மை இழப்பு, கடுமையான தன்மை, வலி மற்றும் காயத்திற்குப் பிந்தைய ஆர்த்தரைடிஸ் (அழிவு-அழிவு ஆர்த்தரைடிஸ்) ஆகியவற்றின் அதிக விகிதங்களைக் கொண்டுள்ளன.

சிக்கலான காயங்களுக்கு, நிலைத்தன்மையை மீட்டெடுக்க அறுவை சிகிச்சை பெரும்பாலும் தேவைப்படுகிறது. கட்டைவிரல் சரிசெய்தல் மற்றும் மறுசீரமைப்பு பொதுவாக ஏற்றுக்கொள்ளத்தக்க செயல்பாட்டு முடிவுகளை வழங்குகிறது. நீங்கள் நிலைத்தன்மையை மீட்டெடுப்பீர்கள் என்று எதிர்பார்க்கலாம், இருப்பினும் சிக்கலான அறுவை சிகிச்சை மேலாண்மைக்கான நீண்டகால முடிவுகள் முழுமையாகத் தெரியவில்லை. கடினமான வழக்குகளில், சில நோயாளிகள் தொடர்ச்சியான பிரச்சினைகளை எதிர்கொள்ளலாம். உங்களுக்கு மொத்த மணிக்கட்டு மாற்று அறுவை சிகிச்சை நடந்துள்ளால், நிலைத்தன்மை இழப்பு என்பது மேலதிக அறுவை சிகிச்சையைத் தேவைப்படுத்தக்கூடிய ஒரு முக்கிய அபாயமாகும். இந்த அபாயத்தைக் குறைக்க, கட்டைவிரல்கள் சேதமடைந்துள்ள போது இணைக்கப்பட்ட மாற்றுகள் பொதுவாக விரும்பப்படுகின்றன.

மீட்பு என்பது ஒரு படிப்படியான செயல்முறையாகும். குணமடைவதைக் கண்காணிக்க நீங்கள் விரிவான மருத்துவ மதிப்பீடுகள் மற்றும் வழக்கமான எக்ஸ்-ரேகளைப் பெறுவீர்கள். வெற்றிகரமான சிகிச்சையுடன் கூட, மணிக்கட்டு நிலையான மற்றும் இயக்க நிலைத்தன்மை அமைப்புகளைக் கொண்டுள்ளது, அவை ஒன்றிணைந்து வேலை செய்ய வேண்டும். இந்த அமைப்புகள் சரியாக குணமடைய நேரம் ஆகலாம். சில நோயாளிகள் இரண்டு ஆண்டுகளில் தனிப்பட்ட திருப்தி மற்றும் நேர்மறையான முடிவுகளைப் பற்றி தெரிவிக்கிறார்கள், ஆனால் மற்றவர்கள் நீண்டகால சவால்களை எதிர்கொள்ளலாம். உங்கள் மருத்துவர் உங்கள் குறிப்பிட்ட தேவைகள் பூர்த்தி செய்யப்படுவதை உறுதி செய்து, இந்த பயணத்தில் உங்களுக்கு வழிகாட்டுவார். மீட்பின் போது நீங்கள் நியாயமாக எதிர்பார்க்கக்கூடியதைப் பற்றி தெளிவான, நேர்மையான தகவல்களை வழங்குவதே எங்கள் நோக்கமாகும்.

யாரிடம் செல்ல வேண்டும்

ஓய்வு எடுத்தாலும் குறையாத தொடர்ச்சியான முழங்கை வலி இருந்தால் உங்கள் பொது மருத்துவரை (GP) அணுகவும். பலவீனம், நிலையின்மை அல்லது மூட்டு பூட்டப்படுவது அல்லது திடீரென வலுவழிப்பது போன்ற உணர்வுகள் இருந்தால் நிபுணர் மருத்துவரை அணுகுமாறு கேளுங்கள். இந்த அறிகுறிகள் உங்கள் தூக்கத்தையோ அல்லது வேலையையோ பாதிக்கலாம். காயத்திற்குப் பிறகு திடீரென நிலைமை மோசமாவதும் கவனம் தேவை. சிக்கலான முழங்கை நிலையின்மை முக்கிய எலும்பு மற்றும் கட்டி இணைப்புகளின் (ligaments) நிலைத்தன்மையைப் பாதிக்கிறது. எளிய முழங்கை விலகல் (dislocation) விரிவான மருத்துவ மதிப்பீடு மற்றும் தொடர்ச்சியான எக்ஸ்-ரே கண்காணிப்பைத்

தேவைப்படுத்துகிறது. அல்ட்ராசவுண்ட் (Sonography) மூலம் ஆரோக்கியமான முழங்கை மூட்டுகளை விட அதிக நெகிழ்வுள்ள (hypermobile) முழங்கை மூட்டுகளைத் துல்லியமாக வேறுபடுத்த முடியாது. துல்லியமான நோயறிதலுக்கு விரிவான மருத்துவ வரலாறு மற்றும் உடல் பரிசோதனை மிகவும் முக்கியம். விறைப்பு அல்லது காயத்திற்குப் பிறகு ஏற்படும் தசைநரம்பு அழற்சி (post-traumatic arthritis) போன்ற நீண்டகால சிக்கல்களைத் தடுக்க ஆரம்ப கட்ட மதிப்பீடு உதவுகிறது.