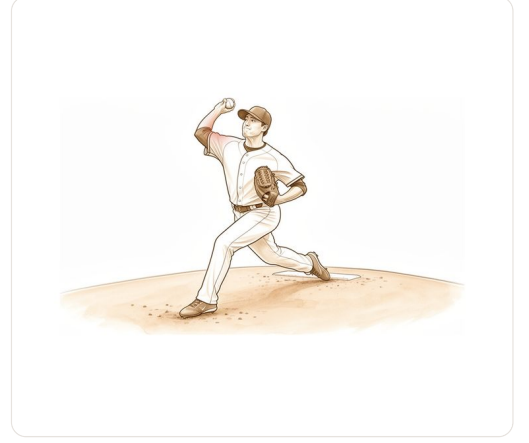


அல்னார் கோலாடரல் லிகமெண்ட் காயம் (டாமி ஜான் காயம்)

முன்கை எலும்பு பக்கவாட்டுக் கட்டு (டாமி ஜான்) காயம்: பந்து வீசும் போது மீண்டும் மீண்டும் ஏற்படும் வெளிச்சாய்வு அழுத்தம், முழங்கையின் உள் பக்கத்தில் உள்ள கட்டைப் பதற்றத்திற்கு உள்ளாக்குகிறது.

Kieran Hirpara © 1 4.0



இயந்திர மொழிபெயர்ப்பு — தாய்மொழி தமிழ் மதிப்பாய்வாளர் அவர்களால் சரிபார்க்கப்பட்டது.

நீங்கள் உணரும் விஷயங்கள்

நீங்கள் அதிகமாக எறிந்தால் (பேஸ்பால், ஜாவலின் அல்லது கடினமான மேலே எறிதலைக் கொண்ட எந்த விளையாட்டு), முழங்கைக்கு உட்புறத்தில் ஒரு வலி அல்லது வலியை நீங்கள் உணரலாம். இது பெரும்பாலும் உங்கள் கை முன்னோக்கி சுழன்று விடுவதற்கு முன் அதிகபட்ச முயற்சியின் போது ஏற்படுகிறது. பல எறிபவர்கள் முழங்கைக்கு உட்புறத்தில் உள்ள எலும்பு குவிப்பிற்கு மேலே ஆழமான, தொடர்ச்சியான வலியாக விவரிக்கிறார்கள்.

மற்றொரு பொதுவான அறிகுறி என்னவென்றால், உங்கள் எறிதல் மாறுகிறது. உங்கள் வேகம் சற்று குறைகிறது, உங்கள் எறிதல்கள் வழக்கமான துல்லியம் அல்லது “சத்தம்” இழக்கின்றன, அல்லது முன்பை விட கடினமாக அல்லது நீண்ட நேரம் எறிய முடியாது. சில சமயங்களில் வலி ஒரு பருவத்தின் போது படிப்படியாக அதிகரிக்கிறது; சில சமயங்களில் ஒரு தனி எறிதல் கூர்மையான வலி அல்லது “சத்தம்” ஏற்படுத்தி, முழங்கை திடீரென நிலையற்றதாக அல்லது பயனற்றதாக உணர்கிறது.

சில மக்கள் விரல்களில் மற்றும் சிறிய விரல்களில் ஊசியால் குத்தியது போன்ற உணர்வு, முதுகுத்தண்டு அல்லது குத்தும் உணர்வை உணர்கிறார்கள். இது ஒரு நரம்பு முழங்கைக்கு உட்புறத்திற்கு பின்னால் செல்வதால் மற்றும் அந்தப் பகுதியில் வீக்கம் அல்லது நிலையற்ற தன்மை அதைத் தூண்டுவதால் ஏற்படுகிறது.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

உள் பக்கக் கட்டி இணைப்பு (Ulnar Collateral Ligament - UCL) என்று அழைக்கப்படும் திசுக்களின் வலிமையான பட்டை உங்கள் மணிக்கட்டின் உள் பக்கத்தில் அமைந்துள்ளது. வலிமை அதன் பக்கம் தள்ளும் போது, **வால்கஸ் (valgus)** என்று அழைக்கப்படும் ஒரு இயக்கத்தில், மணிக்கட்டின் உள் பக்கம் திறக்கப்படாமல் தடுப்பதே இதன் பணியாகும். வீசும் போது இந்த இணைப்பின் மீது மிகப்பெரிய, மீண்டும் மீண்டும் அழுத்தம் ஏற்படுகிறது. ஒவ்வொரு கடினமான வீசலும் அதை சிறிது நீட்டுகிறது, ஆயிரக்கணக்கான வீசல்களுக்குப் பிறகு, இணைப்பு மெதுவாக உடைந்து, மெல்லியதாகி, பலவீனமடையலாம். அரிதாக, ஒரு கடுமையான வீசல் அதை கிழிக்கலாம்.

UCL சேதமடைந்த போது, அது மணிக்கட்டை வலுவாகப் பிடிக்க முடியாது, எனவே வீசும் போது ஏற்படும் அழுத்தங்களின் கீழ் மூட்டு சிறிது தளர்வாக மாறுகிறது. அந்தத் தளர்வுதான் வலி, வேகம் மற்றும் கட்டுப்பாட்டின் இழப்பு, மற்றும் சில நேரங்களில் நரம்பு சம்பந்தப்பட்ட அறிகுறிகளுக்குக் காரணமாகிறது. இது **“டாமி ஜான்” (Tommy John)** என்று பிரபலமானது, இது முதல் பீஸ்பால் பிட்சர் (pitcher) இதை அறுவை சிகிச்சை மூலம் மீட்டெடுத்து வீசத் திரும்பியதால் இந்தப் பெயர் பெற்றது.

இது பெரும்பாலும் வீசும் விளையாட்டு வீரர்களுக்கு ஏற்படும் காயம் என்பதை அறிவது அவசியம். தொடர்ந்து மேலே வீசும் பணிகளைச் செய்யாதவர்களுக்கு, சேதமடைந்த UCL பொதுவான வாழ்க்கையில் அரிதாகவே பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்துகிறது, ஏனெனில் பொதுவான செயல்பாடுகள் பிட்சிங் (pitching) செய்வது போல இணைப்பின் மீது அழுத்தம் ஏற்படுத்துவதில்லை.

இதற்கு நாங்கள் என்ன செய்ய முடியும்

எங்கள் கிளினிக்கில், டாக்டர் கியெரன் ஹிர்பாரா உங்கள் முதல் அறிமுகத்திலிருந்து தனிப்பயன் சிகிச்சை திட்டம் வரை உங்கள் பராமரிப்பை வழிநடத்துகிறார். உங்கள் காயத்தின் அளவு மற்றும் உங்கள் இலக்குகளை புரிந்து கொள்ள நாம் ஒரு விரிவான மதிப்பீட்டை தொடங்குகிறோம். நீண்ட கால பிரச்சினைகளுக்கு, நாம் பொதுவாக செயல்படாத சிகிச்சையை முதலில் முயற்சிக்கிறோம் மற்றும் அது போதுமான உதவி செய்யாதபோது மட்டுமே அறுவை சிகிச்சையை கருதுகிறோம்.

சரியான சிகிச்சை நரம்பு எவ்வளவு கடுமையாக சேதமடைந்துள்ளது என்பதைப் பொறுத்தது, மேலும் நீங்கள் உயர்நிலை வீச்சிற்கு திரும்ப வேண்டுமா என்பதைப் பொறுத்தது.

பகுதி அல்லது குறைந்த தர கிழிவுகளுக்கு, மற்றும் போட்டி வீச்சு தேவையில்லாத யாரிடமும் செயல்படாத சிகிச்சை முதலில் வருகிறது. இதன் பொருள் வீச்சிலிருந்து ஓய்வு காலம், பின்னர் முன்னோடி, தோள்பட்டை மற்றும் உடல் மையத்தில் சக்தியை மீண்டும் கட்டமைக்கும், வீச்சு இயந்திரவியலை சரிசெய்யும், மற்றும் ஒரு கட்டமைக்கப்பட்ட “வீச்சு திட்டம்” மூலம் மெதுவாக வீச்சிற்கு திரும்பும் கவனமாக படிப்படியான மறுசீரமைப்பு திட்டம். பிளேட்லெட்-செறியூட்டப்பட்ட பிளாஸ்மா (PRP) போன்ற பொருள்களின் செலுத்துதல்கள் சில

சமயங்களில் குணமடைவதை ஊக்குவிக்க வழங்கப்படுகின்றன, ஆனால் அவை உதவுகின்றன என்பதற்கான ஆதாரம் இன்னும் அசுரத்தியமானது.

நரம்பு முழுமையாக கிழிந்திருந்தால், அல்லது நல்ல மறுசீரமைப்பு ஒரு கட்டாய வீச்சாளரை மவுண்டிற்கு திரும்ப அனுமதிக்கவில்லை என்றால் அறுவை சிகிச்சை கருதப்படுகிறது. இரண்டு முக்கிய அறுவை சிகிச்சைகள் உள்ளன:

- **UCL மறுகட்டமைப்பு (“டாமி ஜான் அறுவை சிகிச்சை”).** சேதமடைந்த நரம்பு ஒரு தசைநார் கிராஃப்ட் பயன்படுத்தி மீண்டும் கட்டமைக்கப்படுகிறது, பொதுவாக உங்கள் முன்னோடி அல்லது காலிலிருந்து எடுக்கப்பட்டது, ஒரு புதிய, வலிமையான நரம்பை மீட்டெடுக்க சிறிய எலும்பு குழிகளில் ஊடுருவி. இது வீச்சாளர்களுக்கு நீண்ட காலமாக நிலைநிறுத்தப்பட்ட, நிரூபிக்கப்பட்ட அறுவை சிகிச்சை.
- **உள் கட்டுடன் UCL சரிசெய்தல்.** தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட இளம் விளையாட்டு வீரர்களிடம், நரம்பு ஒரு முனையில் எலும்புலிருந்து சுத்தமாக இழுக்கப்பட்டிருந்தால் (மேலும் முழுவதும் கிழிந்திருக்கவில்லை), மருத்துவர் நரம்பை மீண்டும் தைக்கலாம் மற்றும் ஒரு வலிமையான டேப் பயன்படுத்தி அதை பலப்படுத்தலாம். இது வீச்சிற்கு விரைவான திரும்பவைக்க முடியும், மற்றும் சரியான வகையான கிழிவுக்கு மட்டுமே ஒதுக்கப்படுகிறது.

இரண்டு அறுவை சிகிச்சைகளிலும், மருத்துவர் உள் மணிக்காலத்தில் உள்ள நரம்பையும் சோதிக்கிறார் மேலும் அது சீற்றமடைந்தால் அதை பாதுகாக்கிறார் அல்லது நகர்த்துகிறார்.

எதிர்பார்க்க வேண்டியவை

அறுவை சிகிச்சை செய்த பெரும்பாலான எறிபவர்களுக்கு எதிர்காலம் உண்மையில் நல்லது: பெரும்பாலானோர் தங்கள் முந்தைய எறிதல் நிலவுக்குத் திரும்புகிறார்கள், இருப்பினும் இது பொறுமையைக் கேட்கிறது. மறுசீரமைப்பு (டாமி ஜான்) போட்டி எறிதலுக்கு முன் தோராயமாக ஒரு ஆண்டு அல்லது அதற்கு மேல் கட்டம் வாரியான மீட்பைக் குறிக்கிறது, அதே நேரத்தில் சரியான நோயாளியில் உள்ள பூட்டுடன் சீரமைப்பு விரைவாக இருக்கலாம். எப்படியிருந்தாலும், மீட்சி அறுவை சிகிச்சை மட்டும் அல்ல, ஒரு நீண்ட, கட்டமைக்கப்பட்ட மறுவாழ்வு திட்டத்தால் இயக்கப்படுகிறது; விரைவாகத் திரும்புவது தடைகளின் முக்கிய காரணமாகும்.

மீட்பு அனைவருக்கும் பொதுவானது என்று உத்தரவாதம் இல்லை: சில வீரர்கள் அதே நிலவுக்குத் திரும்புவதில்லை, மற்றும் நரம்பு அறிகுறிகள் அல்லது கட்டுப்பாடு தொடர்ந்து கவனம் தேவைப்படலாம். ஆனால் தெளிவான நோயறிதல், சிகிச்சையின் சரியான தேர்வு மற்றும் கடமைப்பாடு மறுவாழ்வு ஆகியவற்றுடன், இந்த காயத்திற்கான முடிவுகள் விளையாட்டு அறுவை சிகிச்சையில் மிகவும் திருப்திகரமானவற்றில் ஒன்றாகும்.

யாரிடம் செல்ல வேண்டும்

- **எறிங்கபோது முழங்கை உள்பகுதியில் வலி**, குறிப்பாக அது தொடர்ந்து மீண்டும் வரும் அல்லது ஒரு பருவத்தில் மோசமாகும்.
- ஓய்வு எடுத்தாலும் குறையாத **எறிதல் வேகம், துல்லியம் அல்லது தாங்கும் திறன் குறைவு**.
- எறிங்கபோது முழங்கை உள்பகுதியில் திடீரென **“சத்தம்” அல்லது கூர்மையான வலி**, அதன்பிறகு கை பலவீனமாகவோ அல்லது நிலைத்தன்மை இல்லாமலோ உணரும்.
- விரல்கள் மற்றும் சிறு விரல்களில் **சுருக்கம், குத்துவது அல்லது பலவீனம்**.
- **இளம் அல்லது வளர்ச்சியில் உள்ள எறியாளரில் முழங்கை உள்பகுதியில் வலி**: ஒரு குழந்தையின் வளர்ச்சித் தட்டு அதே எறிதல் அழுத்தத்தால் காயமடையலாம் மற்றும் விரைவான மதிப்பீடு தேவை.