

இயக்கத்துடன் நிர்வகிக்கலாம். எலும்பு துண்டுகள் நகர்ந்திருந்தால், வலி மிகவும் தீவிரமாக மற்றும் தொடர்ச்சியாக இருக்கும். உங்கள் மணிக்கட்டை நகர்த்தும்போது ஒரு கிளிக் அல்லது உராய்வு உணர்வை நீங்கள் உணரலாம். இது முறிந்த துண்டுகள் ஒன்றுக்கொன்று உராய்வதால் நடக்கிறது.

காயத்தின் அளவை உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் மதிப்பிடுவது முக்கியம். அவர்கள் முறிவு எளிமையானதா அல்லது சிக்கலானதா என்பதை தீர்மானிப்பார்கள். இது உங்களுக்கு அறுவை சிகிச்சை தேவையா அல்லது கட்டுப்பாட்டு சிகிச்சை போதுமா என்பதை முடிவு செய்ய உதவுகிறது. வலியை தாங்க முயற்சிக்க வேண்டாம். உங்கள் உடலை கேளுங்கள் மற்றும் கூர்மையான வலியை ஏற்படுத்தும் செயல்பாடுகளை தவிர்க்கவும். ஆரம்ப சிகிச்சை நீண்டகால கடினத்தன்மையை தடுக்க உதவுகிறது மற்றும் உங்கள் மணிக்கட்டை சாத்தியமான சிறந்த நிலையில் குணப்படுத்த உறுதி செய்கிறது.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

உங்கள் மணிக்கட்டு என்பது ஒரு மூட்டுக்குள் சந்திக்கும் மூன்று எலும்புகளைக் கொண்ட சிக்கலான ஹிஞ்ச் (கவடு) ஆகும். ரேடியல் ஹெட் (Radial head) என்பது உங்கள் கைக்குழாய் எலும்பின் வட்டமான மேற்பகுதியாகும், இது ஒரு ஷாக் அப்சார்பர் (அதிர்வு குறைப்பு) மற்றும் உங்கள் மணிக்கட்டின் பக்கத்திற்கு ஒரு நிலைப்படுத்தியாக செயல்படுகிறது. நீங்கள் நீட்டிய கையில் விழுந்தபோது, இந்த சிறிய எலும்பு பெரும்பாலும் மோதலின் முழு அழுத்தத்தையும் ஏற்கிறது.

இடம்பெயர்ந்த முறிவு (Displaced fracture) நிலையில், எலும்பு உடைந்து தனது இடத்தை மாற்றுகிறது. இது உங்கள் கையை சுழற்ற அனுமதிக்கும் மென்மையான பரப்பை பாதிக்கிறது. உங்கள் மணிக்கட்டின் இயல்பான அமைப்பு உடைந்ததால், நீங்கள் மணிக்கட்டின் வெளிப்புற பக்கத்தில் வலியை உணரலாம். மூட்டை ஒன்றாக பிடித்து வைக்கும் கயிறுகளைப் போல செயல்படும் லிகாமெண்டுகள் (ligaments) உட்பட சுற்றியுள்ள திசுக்களும் கிழியலாம். உடைந்த எலும்பு மற்றும் தளர்வான லிகாமெண்டுகளின் இந்த கலவை நிலைத்தன்மையின்மைக்கு (instability) வழிவகுக்கிறது, இது உங்கள் மணிக்கட்டு வலுவற்றதாக உணரவோ அல்லது அது தோல்வியடையும் போல உணரவோ செய்கிறது.

எலும்பு பல துண்டுகளாக உடைந்தால், உங்கள் மருத்துவர் அதை சரிசெய்ய வேண்டுமா அல்லது மாற்ற வேண்டுமா என்பதை முடிவு செய்ய வேண்டும். எலும்பு சரிசெய்ய முடியாத அளவுக்கு சேதமடைந்திருந்தால், ஒரு உலோக ரேடியல் ஹெட் இம்பிளான்ட் (metal radial head implant) ஷாக் அப்சார்பிங் செயல்பாட்டை மீட்டமைக்கலாம். இந்த மாற்றம் சிக்கலான முறிவுகளுக்கு நம்பகமான முடிவுகளை வழங்குகிறது. சில சந்தர்ப்பங்களில், உடைந்த துண்டை விரைவாக நீக்குவது 96% நோயாளிகள் நீண்ட காலத்தில் திருப்திகரமான செயல்பாட்டை அடைய அனுமதிக்கிறது, இருப்பினும் பின்னர் எக்ஸ்-ரேகளில் அழிவு மற்றும் தேய்மான மாற்றங்கள் தெரியவரும்.

உங்கள் காயத்தின் தீவிரம் எத்தனை கட்டமைப்புகள் ஈடுபட்டுள்ளன என்பதைப் பொறுத்தது. எளிய முறிவுகள் ஓய்வின் மூலம் நன்றாக குணமடையும். பல எலும்புகள் மற்றும் லிகாமெண்டுகள் சேதமடைந்திருக்கும் சிக்கலான காயங்கள், நிலைத்தன்மையை

மீட்டமைக்க கவனமான திட்டமிடலை தேவைப்படுத்துகின்றன. இந்த வடிவங்களை புரிந்துகொள்வது உங்கள் மருத்துவர் உங்கள் மணிக்கட்டை மீண்டும் பாதுகாப்பாக நகர்த்த சரியான அணுகுமுறையை தேர்வு செய்ய உதவுகிறது.

இதற்கு நாங்கள் என்ன செய்யலாம்

உங்கள் காயத்தின் தீவிரத்தையைப் பொறுத்து நீங்கள் எடுக்கும் முறை மாறுபடும். மட்டர் தனியார் மருத்துவமனை ராக்ஹாம்ப்ள்டனில் உள்ள மேல்-உறுப்பு அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் டாக்டர் கியெரான் ஹிர்பரா, உங்கள் குறிப்பிட்ட எலும்பு முறிவு வடிவத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு இந்த முடிவை எடுக்க உங்கள் நோயாளிகளுக்கு வழிகாட்டுகிறார்.

பெரும்பாலான காயங்கள் ஓய்வு மற்றும் மென்மையான இயக்கத்தின் காலத்தோடு தொடங்குகின்றன. வீக்கத்தைக் குறைக்கவும், அதைக் கட்டாயப்படுத்தாமல் உங்கள் மணிக்கட்டை நகர்வதைத் தக்கவைக்கவும் நாங்கள் முயற்சிக்கிறோம். இந்த தன்னாட்சி மேலாண்மை நிலை பொதுவாக சில வாரங்கள் நீடிக்கும். எலும்பு குணமாவதைத் தொடங்கும் போது, உங்கள் வலிமையையும் ஒருங்கிணைப்பையும் மீட்டெடுக்க உடற்பயிற்சி உதவுகிறது. நிலையான, குறைந்த அளவு நகர்ந்த முறிவுகள் உள்ள பல நோயாளிகளுக்கு, இந்த அறுவை சிகிச்சை அல்லாத பாதை மட்டுமே தேவைப்படுகிறது.

வலி தொடர்ந்தால், காயம் அமைதியடையும் போது உங்களுக்குத் தாங்க உதவ மருத்துவ மேலாண்மையை நாங்கள் விவாதிக்கலாம். குறுகிய காலத்தில் அசௌகரியத்தை நிர்வகிக்க ஓவர்-தி-கவுண்ட்டர் வலி நிவாரணிகள் அல்லது எதிர்ப்பு வீக்க மருந்துகள் உதவலாம். சில சந்தர்ப்பங்களில், நாங்கள் ஒரு செலுத்துதலைப் பரிந்துரைக்கலாம். கார்டிசோன் செலுத்துதல்கள் வீக்கத்தைக் குறைக்கிறது மற்றும் பல வாரங்களுக்கு நிவாரணத்தை வழங்கலாம். ஹையலுரோனிக் அமில செலுத்துதல்கள் மூட்டு பூசுவதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளன, இருப்பினும் கடுமையான முறிவுகளில் அவற்றின் பயன்பாட்டிற்கான ஆதாரங்கள் வரையறுக்கப்பட்டவை. ப்ளேட்லெட்-ரிக் பிளாஸ்மா (PRP) செலுத்துதல்கள் குணமாவதை ஆதரிக்க உங்கள் சொந்த இரத்த கூறுகளைப் பயன்படுத்துகின்றன, ஆனால் முடிவுகள் மாறுபடுகின்றன. இந்த விருப்பங்கள் சிகிச்சைகள் அல்ல; அவை மறுவாழ்வில் பங்கேற்க உங்களுக்கு உதவும் கருவிகள். இந்த நடவடிக்கைகள் போதும் அல்லது மேலும் படிகள் தேவையா என்பதைப் பார்க்க நாங்கள் உங்கள் முன்னேற்றத்தை வழக்கமாக மதிப்பாய்வு செய்கிறோம்.

காம்பன்டேட்டிவ் கவனிப்பு அதன் வரம்பை அடைந்த போது அல்லது முறிவு மிகவும் சிக்கலானதாக இருந்து சுயமாக பாதுகாப்பாக குணமாவதைத் தடுக்கும் போது அறுவை சிகிச்சை கருதப்படுகிறது. மூன்று துண்டுகளுக்கு மேல் உள்ள நகர்ந்த முறிவுகள் அல்லது எலும்பு சிதைந்திருந்தால் (கமினியூட்டட்), நாங்கள் அறுவை சிகிச்சையைப் பரிந்துரைக்கிறோம். இந்த சந்தர்ப்பங்களில், நாங்கள் பெரும்பாலும் எலும்பின் சேதமடைந்த பகுதியை ஒரு உலோக நட்டுடன் மாற்றுகிறோம். இந்த நடைமுறை மீட்டெடுக்க முடியாத முறிவுகளுக்கு பாதுகாப்பான மற்றும் திறமையானது. கடுமையான மணிக்கட்டின் நிலைத்தன்மை இல்லாத நோயாளிகளுக்கு (டெரரில் ட்ரையட் காயங்கள்), மூட்டு மிகவும் நிலையானதாக இருக்கும் என்பதைப் பொறுத்து, நாங்கள் எலும்பை சரிசெய்யலாம் அல்லது அதை மாற்றலாம். நீண்ட கால பின்தொடர்தலில் 96% நோயாளிகளில் ரேடியல் தலை மாற்றம் திருப்திகரமான செயல்பாட்டு முடிவுகளை வழங்குகிறது. உங்கள் தேவைகள்

மற்றும் செயல்பாட்டு இலக்குகளுடன் திட்டம் பொருந்துவதை உறுதி செய்ய, இந்த விருப்பங்களை உங்களுடன் விவாதிக்கிறோம்.

எதிர்பார்க்க வேண்டியவை

உங்கள் எதிர்காலம் முக்கியமாக உடைவின் தீவிரத்தையைப் பொறுத்தது, மேலும் உங்கள் மணிக்கட்டுடன் பிற பகுதிகள் காயமடைந்துள்ளதா என்பதைப் பொறுத்தது. எளிய, நிலையான உடைகளுக்கு, அறுவை சிகிச்சை அல்லாத சிகிச்சை பொதுவாக சிறந்த நீண்டகால முடிவுகளைத் தரும். இந்த அணுகுமுறையுடன் சிக்கல்களின் அபாயம் குறைவாக இருக்கும் என்று நீங்கள் எதிர்பார்க்கலாம். உங்கள் எலும்பு துண்டு 2 முதல் 5 மிமீ வரை சற்று தவறான இடத்தில் இருந்தாலும், ஓய்வு மற்றும் நிலைப்படுத்துதலை விட அறுவை சிகிச்சை கூடுதல் நன்மைகளை வழங்குவதில்லை.

உங்கள் உடை சிக்கலானது அல்லது சிதறியது என்றால், உங்கள் மருத்துவர் ஆரம்ப மண்டையை உலோக இம்பிளான்ட் (implant) மூலம் மாற்றி அமைக்க பரிந்துரைக்கலாம். தகடுகள் அல்லது ஸ்க்ரூக்கள் மூலம் சரிசெய்ய முடியாத உடைகளுக்கு இந்த விருப்பு பாதுகாப்பான மற்றும் பயனுள்ளதாகும். இந்த இம்பிளான்ட்களுடன் உள்ள பெரும்பாலான நோயாளிகள் நல்ல செயல்பாட்டு முடிவுகளை அடைகிறார்கள். நீண்டகால தரவுகள், ஆரம்ப மண்டை நீக்கம் அல்லது மாற்றத்திற்குப் பிறகு 96% நோயாளிகள் திருப்திகரமான முடிவுகளைக் கொண்டுள்ளனர் என்பதைக் காட்டுகின்றன. இருப்பினும், இந்த நடைமுறைக்குப் பிறகு எக்ஸ்-ரேகளில் அழிவு மற்றும் அழற்சி மாற்றங்கள் பொதுவானவை என்பதை நீங்கள் அறிந்திருக்க வேண்டும். இந்தக் காட்சி மாற்றங்கள் இருந்தபோதிலும், உங்கள் தினசரி செயல்பாடு நன்றாகவே இருக்கலாம்.

உங்கள் சிகிச்சை பாதையைப் பொறுத்து மீட்பு வேறுபட்ட உணர்வைத் தரும். கட்டுப்பாட்டு பராமரிப்புடன், எலும்பு குணமடையும் போது அறிகுறிகள் பொதுவாக குறைகின்றன. அறுவை சிகிச்சையுடன், நீங்கள் காலப்போக்கில் மீள்கலை அர்த்தரைட்டை அனுபவிக்கலாம். இது ஒரு அறியப்பட்ட அபாயம், ஆனால் இது உங்கள் கையை நன்றாகப் பயன்படுத்துவதை எப்போதும் தடுக்காது. பல மணிக்கட்டு அமைப்புகளை உள்ளடக்கிய கடுமையான காயங்களுக்கு, ஆரம்ப மண்டையை நீக்குவது அல்லது மாற்றுவது இடையே உள்ள தேர்வு உங்கள் இறுதி முடிவுக்கு ஒரே மாதிரியான தாக்கத்தைக் கொண்டுள்ளது.

எம்ஆர்ஐ (MRI) ஸ்கேன்களில் காணப்படும் மற்ற பெரும்பாலான காயங்கள் குறுகிய காலத்தில் அறிகுறிகளை ஏற்படுத்தாது. அவற்றை நீங்கள் உணரவே மாட்டீர்கள். உங்கள் மருத்துவர் நிலைத்தன்மையை மீட்டெடுக்க முக்கிய உடையை மையமாகக் கொள்வார். சில நோயாளிகள் பின்னர் மறுசிகிச்சை தேவைப்படலாம், ஆனால் பெரும்பாலானோர் தங்கள் மீட்பை நம்பகமானதாகக் கருதுகிறார்கள். உங்கள் இயல்பான செயல்பாடுகளுக்கு திரும்ப உங்களை அனுமதிக்கும் நிலையான மணிக்கட்டைத் தருவதே எங்கள் நோக்கம். உங்கள் காயத்தின் குறிப்பிட்ட தன்மை மற்றும் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட திட்டத்திற்கு அது எவ்வளவு நன்றாக பதிலளிக்கிறது என்பதைப் பொறுத்து உங்கள் அனுபவம் வழிநடத்தப்படும்.

யாரிடம் செல்ல வேண்டும்

ஓய்வுடன் மேம்படாத தொடர்ச்சியான வலி இருந்தால், அல்லது உங்கள் முழங்கை வலிமையின்மையையும் நிலையின்மையையும் உணர்ந்தால், உங்கள் பொது மருத்துவரைப் பார்க்கவும். உங்கள் முழங்கை பூட்டினால் அல்லது தளர்ந்தால், அல்லது அறிகுறிகள் உங்கள் தூக்கம் அல்லது வேலையை பாதித்தால், ஒரு நிபுணர் மதிப்பீட்டைக் கேளுங்கள். வலியின் திடீர் மோசமடைதல் கவனிப்பைப் பெறுவதற்கான ஒரு காரணமாகும். தாமதமான நோயறிதல் மோசமான விளைவுகளுக்கு வழிவகுக்கலாம் என்பதால், தக்கணமான நோயறிதல் முக்கியமானது. உங்கள் அறுவை மருத்துவர் முன்கை நிலையின்மையின் அறிகுறிகளைச் சோதிப்பார், இது பொருத்தமான தொடக்க இடைநிறுத்தத்தைத் தேவைப்படுத்துகிறது. ஆரம்ப அங்கீகாரம் சிக்கல்களைத் தவிர்க்கவும் உங்கள் முழங்கைக்கான மிகவும் நல்ல நீண்டகால முடிவுகளை ஆதரிக்கவும் உதவுகிறது.