

ரேடியல் டனல் சிண்ட்ரோம்

ரேடியல் டனல் சிண்ட்ரோம் (Radial tunnel syndrome) என்பது முழங்கைக்குக் கீழே உள்ள மேல் வெளிப்புற முழங்கை பகுதியில் வலியை உண்டாக்குகிறது.

Kieran Hirpara © ① ③ 4.0



இயந்திர மொழிபெயர்ப்பு — தாய்மொழி தமிழ் மதிப்பாய்வாளர் அவர்களால் சரிபார்க்கப்பட்டது.

நீங்கள் உணரும் விஷயங்கள்

உங்கள் மணிக்கட்டின் வெளிப்புற பகுதியில் ஆழமான, வலியுள்ள வலியை நீங்கள் உணரலாம். இந்த அசௌகரியம் பெரும்பாலும் உங்கள் முன்கை மேற்பகுதி வழியாக கீழே இறங்கி மணிக்கட்டு மற்றும் கை நோக்கி செல்கிறது. மற்ற நரம்பு பிரச்சினைகளிலிருந்து வேறுபட்டதாக, இந்த நிலையில் உங்கள் கையில் பலவீனத்தை நீங்கள் பொதுவாக உணராது. மாறாக, முக்கிய அறிகுறி ஒரு குறிப்பிட்ட இடத்தில் கண்டறிவது கடினமான தொடர்ச்சியான வலியாகும்.

வலியான எதிர்ப்புக்கு எதிராக உங்கள் மணிக்கட்டு அல்லவோ அல்லவோ விரல்களை நீட்டும்போது வலி பெரும்பாலும் மோசமடையும். பொருட்களைப் பிடிக்கும்போது, கதவு கைப்பிடியை சுழற்றும்போது அல்லவோ அல்லவோ கீழ்நோக்கி உள்ள கையுறை மூலம் பொருட்களைத் தூக்கும்போது அது அதிகரிப்பதை நீங்கள் உணரலாம். டைப்பிங் அல்லவோ அல்லவோ தோட்டக்கலை போன்ற மீண்டும் மீண்டும் கை அசைவுகளைத் தேவைப்படும் செயல்பாடுகள் தாக்குதல்களைத் தூண்டலாம். வலி இரவில் அதிகமாக உணரப்படலாம், இது உங்களுக்கு வசதியான தூக்க நிலையைக் கண்டறிய கடினமாக இருக்கலாம்.

அசௌகரியம் உருவாகும்போது தினசரி பணிகள் சவாலாக மாறலாம். உங்கள் பின்னால் சென்று ஒரு ப்ராவை அணியுதல் அல்லவோ அல்லவோ ஒரு ஷர்ட்டை உள்ளே தள்ளுதல் போன்ற எளிய செயல்கள் கூர்மையான வலி அல்லவோ அல்லவோ மந்தமான வலியை ஏற்படுத்தலாம். உங்கள் கையைப் பாதுகாக்க குறிப்பிட்ட அசைவுகளை நீங்கள் தவிர்க்கலாம், இது காலப்போக்கில் கடினத்தன்மைக்கு வழிவகுக்கலாம். ஓய்வு பெரும்பாலும் சில நிவாரணத்தை வழங்கினாலும், வலி நீடித்து உங்கள் வழக்கத்திற்கு இடையூறு விளைவிக்கலாம்.

காப்பீடு நடவடிக்கைகள் உங்கள் அறிகுறிகளைத் தணித்தால், நாங்கள் மேலும் விருப்பங்களை விவாதிக்கலாம். எங்கள் அணுகுமுறை மூலம் உங்கள் மீட்பை வழிநடத்தும்

தூண்டுதலின் மூலத்தைக் கண்டறிவதில் கவனம் செலுத்துகிறது. உங்கள் குறிப்பிட்ட தேவைகளுக்கு ஏற்ப வடிவமைக்கப்பட்ட திட்டம் மூலம் உங்களுக்கு வசதி மற்றும் செயல்பாட்டை மீட்டெடுக்க உதவுவதை நாங்கள் நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளோம்.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

ரேடியல் டனல் சிண்ட்ரோம் (Radial Tunnel Syndrome) என்பது ரேடியல் நரம்பு உங்கள் கையைக் கடந்து செல்லும்போது அழுத்தப்பட்டால் ஏற்படுகிறது. இந்த நரம்பு உங்கள் முன்கையில் ரேடியல் டனல் என்று அழைக்கப்படும் ஒரு குறுகிய பாதையில் செல்கிறது. இந்த டனல் ஒரு கெட்டியான அங்கியைப் போன்றது என்று நினைக்கவும். அதனைச் சுற்றியுள்ள திசுக்கள் வீங்கினால் அல்லது கெட்டியானால், அவை நரம்பின் மீது அழுத்தம் ஏற்படுத்துகின்றன. இந்த அழுத்தம் நரம்பு உங்கள் தசைகளுக்கு தெளிவான சிக்னல்களை அனுப்புவதைத் தடுக்கிறது.

ரேடியல் நரம்பு உங்கள் கைமுட்டியை மற்றும் விரல்களை உயர்த்தும் தசைகளைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. மேலும் அது உங்கள் கையின் பின்பகுதிக்கு உணர்வை வழங்குகிறது. நரம்பு அழுத்தப்பட்டால், உங்கள் மூக்கெலும்பின் வெளிப்புற பகுதியில் மற்றும் முன்கையில் ஆழமான வலியை உணரலாம். எதிர்ப்பை எதிர்கொண்டு உங்கள் கைமுட்டியை நேராக்க முயற்சிக்கும்போது இந்த வலி பெரும்பாலும் மோசமடையும். உங்கள் பிடிப்பில் பலவீனம் அல்லது பொருட்களைத் தூக்குவதில் சிரமம் இருக்கலாம். அழுத்தத்தின் கீழ் நரம்பு உங்கள் தசைகளுடன் தொடர்பு கொள்ள முயற்சிக்கும்போது இந்த அறிகுறிகள் ஏற்படுகின்றன.

உங்கள் மருத்துவர் இந்த அழுத்தம் எங்கு ஏற்படுகிறது என்பதைத் தேடுவார். ரேடியல் டனலில் உள்ள அனைத்து சாத்தியமான அழுத்தப் புள்ளிகளையும் முழுமையாகக் காட்சிப்படுத்தி விடுவிக்கக்கூடிய ஒரே ஒரு அறுவை சிகிச்சை அணுகுமுறை இல்லை. இதனால்தான் கவனமான ஆய்வு மிக முக்கியமானது. கட்டுப்பாட்டு சிகிச்சைகள் உதவாவிட்டால், நரம்பை விடுவிக்க அறுவை சிகிச்சை பரிந்துரைக்கப்படலாம். நரம்பு மீண்டும் சுதந்திரமாக நகரக்கூடிய அதிக இடத்தை உருவாக்குவதே இலக்காகும்.

சில சந்தர்ப்பங்களில், இந்த பிரச்சினை பிற மூக்கெலும்பு பிரச்சினைகளுடன் தொடர்புடையது. உதாரணமாக, மூக்கெலும்பு கடினத்தன்மை நரம்பு கிளர்ச்சியுடன் தொடர்புடையதாக இருக்கலாம். நீங்கள் மூக்கெலும்பு கடினத்தன்மைக்கு அறுவை சிகிச்சை செய்வது இருந்தால், உங்கள் மருத்துவர் நரம்பு தொடர்பான ஈடுபாடுகள் ஏதேனும் உள்ளனவா என்பதைச் சோதிப்பார். செயல்முறைக்கு முன் உங்கள் நரம்பு செயல்பாடு இயல்பாகத் தெரிந்தாலும், எதிர்கால சிக்கல்களைத் தடுக்க தடுப்பு நரம்பு விடுவிப்பு கருதப்படலாம். இது உங்கள் கையின் இயக்கம் மற்றும் வலிமைக்கு சிறந்த மீட்பை உறுதி செய்கிறது.

இதற்கு நாங்கள் என்ன செய்ய முடியும்

மேட்டர் தனியார் மருத்துவமனை ராக்கிம்ப்டனில் உள்ள மேல் உறுப்பு அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் டாக்டர் கியெரான் ஹிர்பாரா எடுக்கும் அணுகுமுறை, எங்கள் கிளினிக்கில் இந்த

நிலையை நிர்வகிக்கும் விதத்தை பிரதிபலிக்கிறது. பொதுவாக நாங்கள் அறுவை சிகிச்சை அல்லாத சிகிச்சையுடன் தொடங்குகிறோம். இந்த முதல் படி முன்னோடி தசைகளின் மீதான அழுத்தத்தைக் குறைக்க ஓய்வு மற்றும் செயல்பாட்டு மாற்றங்களைக் குறிக்கிறது. மருத்துவ மறுசீரமைப்பு கை மற்றும் கைகாலை வலிமையாக்கவும் நெகிழ்வாக வைத்திருக்கவும் உதவுகிறது. மற்ற விருப்பங்களைக் கருத்தில் கொள்வதற்கு முன் இந்த கட்டுப்பாட்டு சிகிச்சைக்கு ஒரு நியாயமான முயற்சியை வழங்க பரிந்துரைக்கிறோம்.

மருத்துவ மேலாண்மை நீங்கள் குணமடையும் போது வலி மற்றும் வீக்கத்தைக் கட்டுப்படுத்த உதவுகிறது. உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் நரம்பைச் சுற்றியுள்ள வீக்கத்தைக் குறைக்க எதிர்ப்பு வீக்க மருந்துகளை பரிந்துரைக்கலாம். சில சந்தர்ப்பங்களில், நாங்கள் செலுத்துதல்களைப் பற்றி விவாதிக்கிறோம். கொர்டிசோன் செலுத்துதல்கள் வீக்கத்தை அமைதியாக்கலாம், இருப்பினும் விளைவு தற்காலிகமாக இருக்கும். ஹையலுரோனிக் அமிலம் அல்லது பிளேட்லெட்-ரிக் பிளாஸ்மா (PRP) செலுத்துதல்கள் திசு ஆரோக்கியத்தை ஆதரிக்க உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் விவாதிக்கக்கூடிய மற்ற விருப்பங்களாகும். இந்த சிகிச்சைகள் அறுவை சிகிச்சை இல்லாமல் அறிகுறிகளை நிவர்த்தி செய்வதையும் செயல்பாட்டை மேம்படுத்துவதையும் நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளன.

அறுவை சிகிச்சை அல்லாத சிகிச்சை போதுமான மேம்பாட்டை வழங்கவில்லை என்று கருதப்படும் போது அறுவை சிகிச்சை கருதப்படுகிறது. முந்தைய அறுவை சிகிச்சை அல்லாத முயற்சி இல்லாமல், உடைந்த எலும்பிலிருந்து நரம்பு காயம் போன்ற கட்டமைப்பு அல்லது கடுமையான பிரச்சினைகளுக்கு நாங்கள் உடனடியாக அறுவை சிகிச்சையை பரிந்துரைக்கிறோம். அறுவை சிகிச்சை சிதைவு என்பது ஆர்ட்டிக் நரம்பின் மீதான அழுத்தத்தை விடுவிப்பதாகும். இது கட்டுப்பாட்டு சிகிச்சைக்கு பதிலளிக்காத சந்தர்ப்பங்களுக்கு ஒரு சாத்தியமான விருப்பமாகும். குறிப்பிட்ட சூழ்நிலைகளில், எலும்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சையின் போது சிமெண்ட்டிலிருந்து நரம்பு காயம் போன்றவை, சிமெண்ட்டின் உடனடி அகற்றம் மற்றும் நரம்பு வெளியேற்றம் மீட்புக்கு உதவக்கூடும். நரம்பு சரிசெய்ய முடியாத நீண்டகால நரம்பு காயத்திற்கு, கை செயல்பாட்டை மீட்டெடுக்க தசை பரிமாற்றங்கள் பயன்படுத்தப்படலாம். திட்டம் உங்கள் தேவைகளுக்கு பொருந்துவதை உறுதி செய்ய உங்களுடன் இந்த விருப்பங்களை விவாதிக்கிறோம்.

எதிர்பார்க்க வேண்டியவை

பெரும்பாலான மக்களுக்கு, ஆரல் டனல் சிண்ட்ரோம் (Radial tunnel syndrome) அறுவை சிகிச்சை இல்லாமல் குணமாகும். ஆரல் நரம்பு காயங்களில் 70%-88% நேரங்களில் தானாகவே குணமாகும். இதன் பொருள், உங்கள் அறிகுறிகள் காலப்போக்கில் தானாகவே குறைய வாய்ப்புள்ளது. ஆரம்ப கட்ட அறுவை சிகிச்சை சார்ந்த அல்லாத சிகிச்சைகள் (Nonsurgical management) முதல் படி நிலையான முறையாகும். உங்கள் மருத்துவர், உங்கள் நரம்பு குணமடைய உதவும் கட்டுப்பாட்டு சிகிச்சைகள் மூலம் உங்களை வழிநடத்துவார்.

உங்கள் அறிகுறிகள் கட்டுப்பாட்டு சிகிச்சை மூலம் மேம்படவில்லை என்றால், அறுவை சிகிச்சை ஒரு விருப்பமாக இருக்கலாம். அறுவை சிகிச்சை மூலமான சிதைவு (Decompression) ஆரல் நரம்பின் மீதான அழுத்தத்தை நீக்குகிறது. இது பொதுவாக பிற சிகிச்சைகளுக்குப்

பிறகும் வலி தொடர்ந்து இருக்கும் நேரங்களில் மட்டுமே பயன்படுத்தப்படுகிறது. அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு உள்ள எதிர்காலம், நீங்கள் அறிகுறிகளை எவ்வளவு காலமாகக் கொண்டிருக்கிறீர்கள் மற்றும் நரம்பு அழுத்தத்தின் குறிப்பிட்ட காரணம் போன்ற பல காரணிகளைப் பொறுத்தது.

மீட்பு என்பது ஒரு மெதுவான செயல்முறையாகும். அறுவை சிகிச்சை தேவைப்பட்டால், உங்கள் மருத்துவர் நரம்பின் மீதான அழுத்தத்தை குறைக்க முயற்சிப்பார். நீங்கள் வாரங்கள் அல்லது மாதங்களில் உணர்வு அல்லது பலத்தில் மாற்றங்களைக் கவனிக்கலாம். எலும்பு முறிவுகளுடன் தொடர்புடைய காயங்கள் போன்ற சில நேரங்களில், காயத்திற்குப் பிறகு 3 வாரங்களுக்குள் ஆரம்ப அறுவை சிகிச்சை ஆய்வு நரம்பு செயல்பாட்டை மீட்டெடுக்கும் வாய்ப்பை மேம்படுத்தலாம். இருப்பினும், குறுக்கீடு இருந்தபோதிலும், அனைவருக்கும் முழுமையான மீட்பு உத்தரவாதம் அல்ல.

நியாயமான எதிர்பார்ப்புகளைக் கொண்டிருப்பது முக்கியம். பல நோயாளிகள் குறிப்பிடத்தக்க மேம்பாட்டை அனுபவித்தாலும், சிலர் தொடர்ந்து எஞ்சிய அறிகுறிகளைக் கொண்டிருக்கலாம். சிகிச்சையின் நோக்கம், வலியைக் குறைத்து, சாத்தியமான அளவுக்கு செயல்பாட்டை மீட்டெடுப்பதாகும். உங்கள் தனிப்பட்ட நிலை மற்றும் ஆரம்ப சிகிச்சைகளுக்கு உள்ள பதிலைப் பொறுத்து உங்கள் குறிப்பிட்ட எதிர்காலத்தைப் பற்றி உங்கள் மருத்துவர் விவாதிப்பார்.

நரம்பு சேதம் கடுமையானதாகவோ அல்லது நீண்ட காலமாகவோ இருந்தால், tendons மாற்றம் (Tendon transfers) போன்ற கூடுதல் நடைமுறைகள் கருதப்படலாம். இந்த அறுவை சிகிச்சைகள் tendons-ஐ மீண்டும் இணைப்பதன் மூலம் செயல்பாட்டை மீட்டமைக்க உதவுகின்றன. இது பொதுவாக சரிசெய்ய முடியாத நரம்பு காயங்களுக்கு கடைசி முயற்சியாகும். இருப்பினும், பெரும்பாலான நோயாளிகள் அறுவை சிகிச்சை சார்ந்த அல்லாத முறைகள் அல்லது திட்டமிட்ட சிதைவு மூலம் நிவாரணத்தைக் கண்டுபிடிக்கிறார்கள்.

இந்தப் பயணத்தின் ஒவ்வொரு கட்டத்திலும் உங்களுக்கு ஆதரவளிக்க நாங்கள் இங்கே இருக்கிறோம். உங்கள் முன்னேற்றத்தை நெருக்கமாக கண்காணித்து, தேவைப்பட்டால் உங்கள் சிகிச்சைத் திட்டத்தை மாற்றுவோம். குறைந்தபட்ச வலியுடன் உங்கள் தினசரி செயல்பாடுகளுக்கு திரும்ப உதவுவதே எங்கள் நோக்கம். அடுத்ததாக என்ன எதிர்பார்க்க வேண்டும் என்பது பற்றி உங்களுக்கு சந்தேகம் இருந்தால், கேள்விகள் கேட்க தயங்க வேண்டாம்.

யாரிடம் செல்ல வேண்டும்

ஓய்வு பெற்றாலும் வெளிப்புற மணிக்கட்டு அல்லது முன்கை பகுதியில் தொடர்ந்து வலி இருந்தால் உங்கள் பொது மருத்துவரை (GP) சந்தியுங்கள். உங்கள் மணிக்கட்டு அல்லது விரல்களில் பலவீனம் தெரிகிறதோ அல்லது அறிகுறிகள் உங்கள் தூக்கம் அல்லது வேலையை பாதிக்கிறதோ எனில் நிபுணர் மதிப்பீட்டிற்கு கேளுங்கள். வலி அல்லது உணர்விழப்பு திடீரென மோசமடைந்தால் உடனடியான கவனம் தேவை. பல ரேடியல் நரம்பு காயங்கள் 3 மாதங்கள் முதல் 5 மாதங்கள் வரை தானாகவே குணமடையும், ஆனால் ஆரம்ப மதிப்பீடு முக்கியம். காயத்திற்குப் பிறகு 3 வாரங்களுக்குள் அறுவை சிகிச்சை மூலம்

ஆராய்வது, காத்திருப்பதை விட ரேடியல் நரம்பு செயல்பாட்டை மீட்டெடுப்பதில் குறிப்பிடத்தக்க அளவு அதிக வாய்ப்பைக் கொண்டுள்ளது. ரேடியல் டனல் சிண்ட்ரோமைக்கான முதல் வரி சிகிச்சை என்பது அறுவை சிகிச்சை அல்லாத நிர்வாகம் ஆகும், ஆனால் தக்க நேரத்தில் மதிப்பீடு செய்வது உங்களுக்கு சரியான சிகிச்சை கிடைப்பதை உறுதி செய்கிறது.