CQ HAND + UPPER LIMB
SPECIALIST ORTHOPAEDIC SURGEON

PATIENT INFORMATION

டென்னிஸ் கோல்பு

டென்னிஸ் எல்டோ: முன்கை தசைநார்கள் வெளிப்புற மணிக்கட்டில் இணையும் இடத்தில் ஏற்படும் சீழ்க்கட்டு.

Kieran Hirpara CC BY NC SA 4.0

இயந்திர மொழிபெயர்ப்பு — தாய்மொழி தமிழ் மதிப்பாய்வாளர் அவர்களால் சரிபார்க்கப்பட்டது.

நீங்கள் உணரும் விஷயங்கள்

உங்கள் மணிக்கட்டுக்கு வெளியே வலி இருக்கலாம். முன்கை தசைகளின் tendons எலும்புடன் இணையும் இடம் இதுவாகும். இந்த வலி பொதுவாக மெதுவாகத் தொடங்குகிறது. உங்கள் கையை நகர்த்தும்போது இது ஒரு மங்கலான வலியாக அல்லது கூர்மையான வலியாக உணரலாம். பலர் இதை முன்கை வழியாக மணிக்கட்டு நோக்கிப் பயணிக்கும் ஒரு எரிச்சலாக விவரிக்கிறார்கள்.

வலி பொதுவாக உங்கள் கையை எதிர்ப்புடன் பயன்படுத்தும்போது மோசமாகும். எளிய தினசரி பணிகள் கடினமாக மாறலாம். காபி கப் எடுப்பது, கதவு கைப்பிடி திருப்புவது அல்லது கைகுலுக்குவது போன்றவை கடினமாக இருக்கலாம். உங்கள் முதுகின் பின்னால் சென்று ப்ரா அணிவது அல்லது சட்டையை உள்ளே தள்ளுவது கூர்மையான வலியைத் தூண்டலாம். நீண்ட நேரம் பிடித்து வைத்தால், தொலைபேசி அல்லது புத்தகம் போன்ற ஒரு சிறிய பொருளைக் கூட பிடிப்பது வசதியற்றதாக இருக்கலாம்.

வலி செயல்பாட்டிற்குப் பிறகு மோசமாக இருக்கும் என்று நீங்கள் உணரலாம். நீங்கள் முதலில் எழுந்திருக்கும் அடுத்த நாள் காலை இது மோசமாகும். ஓய்வு காலத்திற்குப் பிறகு மணிக்கட்டு கடுமையாக இருப்பது பொதுவானது. சிலர் பாதிக்கப்பட்ட பக்கத்தில் தூங்குவது வலியை மோசமாக்குகிறது என்று கண்டறிகிறார்கள். நீங்கள் வசதியாக உணரவோ அல்லது ஓய்வளிக்கும் நிலையைக் கண்டறியவோ முடியாமல் எழுந்திருக்கலாம்.

இந்த அறிகுறிகள் இருந்தபோதிலும், நல்ல செய்தி உள்ளது. டென்னிஸ் எல்போ என்பது தானாகவே குணமடையும் நிலையாகும். அதாவது, இது காலப்போக்கில் தானாகவே குணமடையும். அறிகுறிகள் மூன்று முதல் நான்கு மாதங்களில் நிலையான அரை வாழ்வுகாலத்தைக் கொண்டுள்ளன. அதாவல், உங்கள் வலியின் தீவிரம் இந்த

CQ HAND + UPPER LIMB
Dr Kieran Hirpara — Specialist Orthopaedic Surgeon
Suite 2, Level 1, Mater Private Hospital Rockhampton, 31 Ward Street, The Range, QLD 4700
Phone 07 4863 6556 · office@cqupperlimb.com.au · cqupperlimb.com.au

காலக்கெடுவிற்குள் குறிப்பிடத்தக்க அளவு குறையும். டென்னிஸ் எல்போவின் பெரும்பாலான வழக்குகள் எந்த சிகிச்சை பயன்படுத்தப்பட்டாலும், ஆறு மாதங்களில் குணமடையும். சிகிச்சையின்றி டென்னிஸ் எல்போ உள்ள 90% பேர் ஒரு ஆண்டிற்குள் அறிகுறிகள் குணமடைவதை அடைகிறார்கள்.

மீட்பு நிகழ்தகவு இந்த காலக்கெடுவில் நிலையானதாகவே இருக்கும். நீங்கள் ஏற்கனவே எவ்வளவு காலமாக அறிகுறிகளைக் கொண்டுள்ளீர்கள் என்பதைப் பொருட்படுத்தாமல் இது உண்மையாகும். நீண்ட நேரம் அறிகுறிகள் இருப்பது அறுவை சிகிச்சையின்றி மோசமான முடிவுகளைக் குறிக்காது. உங்கள் உடல் தானாகவே குணமடைந்து கொண்டிருக்கலாம், இது மெதுவாக உணர்ந்தாலும்.

ஆனால், துல்லியமான நோயறிதல் முக்கியமானது. பக்கவாட்டு மணிக்கட்டு வலியுடன் வருபவர்களில் கிட்டத்தட்ட பாதி (46.5%) பக்கவாட்டு மணிக்கட்டு தசை நோய் அல்லாத வேறு நோயறிதலைப் பெறுகிறார்கள். மணிக்கட்டின் இயற்பியல் பரிசோதனை துல்லியமான நோயறிதலை உருவாக்குவதில் ஒரு முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. உங்கள் வலி தொடர்ந்தால் அல்லது மோசமானால், உங்கள் மருத்துவர் காரணம் சரியாக அடையாளம் காணப்படுவதை உறுதி செய்ய உங்களை மதிப்பீடு செய்வார். இது உங்கள் குறிப்பிட்ட நிலைக்கு சரியான வழிகாட்டுதலைப் பெறுவதை உறுதி செய்கிறது.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

டென்னிஸ் எல்கோ என்பது உங்கள் மணிக்கட்டு எலும்பின் வெளிப்புறத்தில் உள்ள தசைநார்களில் ஏற்படும் அழுத்தக் காயமாகும். இந்த தசைநாங்கள் உங்கள் முன்கைத் தசைகளை உங்கள் மணிக்கட்டு எலும்பின் வெளிப்புறத்தில் உள்ள எலும்突出突出的部分上。

இந்த நிலை lateral epicondylitis என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. வலி இந்த தசைநார்களில் ஏற்படும் சிறிய கிழிவுகள் மற்றும் வீக்கத்திலிருந்து வருகிறது.

பங்கேற்கும் முக்கிய தசைநாள் extensor carpi radialis brevis தசையை இணைக்கிறது. இந்த தசை உங்கள் மணிக்கட்டு மற்றும் விரல்களை நீட்ட உதவுகிறது. நீங்கள் பொருட்களைப் பிடிக்கும்போது அல்லது பொருட்களைத் தூக்கும்போது, இந்த தசைநாள் அதிக அழுத்தத்தை எடுத்துக்கொள்கிறது. காலப்போக்கில், மீண்டும் மீண்டும் ஏற்படும் அழுத்தம் தசைநாள் இழைகளை சிதைக்கிறது. உடல் இந்த சேதத்தை போதுமான வேகத்தில் சரிசெய்ய முடியாமல் போகிறது. இது உங்கள் முன்கை மற்றும் மணிக்கட்டு எலும்பில் வலி மற்றும் பலவீனத்தை ஏற்படுத்துகிறது.

உடலின் இயற்கையான குணமாதல் செயல்முறை மிக மெதுவானது. டென்னிஸ் எல்கோவின் அறிகுறிகள் மூன்று முதல் நான்கு மாதங்கள் என்ற நிலையான பாதி-வாழ்நாளைக் கொண்டுள்ளன. இது சிகிச்சையின்றியே வலி பாதியாகக் குறைய எவ்வளவு நேரம் ஆகும் என்பதை இது குறிக்கிறது. சிகிச்சையின்றி டென்னிஸ் எல்கோ உள்ள 90% பேர் 1 ஆண்டிற்குள் அறிகுறிகள் முழுமையாக குணமடைந்தனர். முந்தைய அறிகுறி காலத்தைப் பொருட்படுத்தாமல், ஒரு ஆண்டு கால அளவில் குணமாதல் நிகழ்தகவு ஒப்பீட்டளவில் நிலையானதாக இருந்தது.

பெரும்பாலான வழக்குகள் தங்களுக்குத்தானே குணமடைவதால், அறுவை சிகிச்சை எப்போதும் அவசியமில்லை. பயன்படுத்தப்படும் சிகிச்சையைப் பொருட்படுத்தாமல், பெரும்பாலான வழக்குகளில் டென்னிஸ் எல்கோ 6 மாதங்களில் குணமடைகிறது. lateral epicondylitis இன் பெரும்பாலான வழக்குகள் பொருத்தமான இயக்கவியல் சிகிச்சை நெறிமுறைகளுக்கு பதிலளிக்கின்றன. உங்கள் மருத்துவர் ஓய்வு, உடற்பயிற்சி அல்லது கட்டு போன்றவற்றை தொடங்குவார்.

Counterforce bracing என்பது placebo bracing ஐ விட குறுகிய காலத்தில் (2-12 வாரங்கள்) வலியின் அடிக்கடித்தன்மை மற்றும் தீவிரத்தன்மையில் குறிப்பிடத்தக்க குறைவை வழங்குகிறது. Counterforce bracing என்பது placebo bracing ஐ விட 26 வாரங்களில் மொத்த மணிக்கட்டு செயல்பாட்டை மேம்படுத்துகிறது. இந்த இயக்கவியல் நடவடிக்கைகள் உங்கள் தசைநாள் குணமடைய நேரம் அளிக்கின்றன.

இந்த முறைகள் தோல்வியடைந்தால் மட்டுமே அறுவை சிகிச்சை கருதப்படுகிறது. தொடர்ந்து வரும் டென்னிஸ் எல்கோ அறிகுறிகள் அறுவை சிகிச்சைக்கு மோசமான குறியீடாகும், ஏனெனில் பெரும்பாலான நோயாளிகள் இல்லாமலேயே அறிகுறிகள் குணமடைகின்றனர். மருத்துவர்கள் நோயாளிகள் இயக்கவியல் சிகிச்சையுடன் மேம்படுவார்கள் அல்லது மேம்பட மாட்டார்கள் என்பதை நம்பகத்தன்மையுடன் கணிப்பதில் தவறுகின்றனர். இயக்கவியல் அணுகுமுறைகளுக்கு பதிலளிக்காத நோயாளிகளின் சிறிய சதவீதத்திற்கு, அறுவை சிகிச்சை 90% நிறைவு விகிதங்களை வழங்குகிறது.

Arthroscopic tennis elbow release இன் நோக்கம் சேதமடைந்த திசுக்களை அகற்றுதல் ஆகும். இது ஆரோக்கியமான திசுக்கள் மீண்டும் வளர உதவுகிறது. Arthroscopic மற்றும் open lateral release செயல்முறைகள் வேறுபட்டவை, arthroscopic செயல்முறைகள் மணிக்கட்டு எலும்புக்குள் முழுமையாக மதிப்பீடு செய்யும் திறனை வழங்குகின்றன. Arthroscopic tennis elbow release என்பது lateral epicondylitis உள்ள பெரும்பாலான நோயாளிகளில் அறிகுறி மேம்பாட்டை வழங்குகிறது.

இதற்கு நாங்கள் என்ன செய்யலாம்

மேட்டர் தனியார் மருத்துவமனை ராக்ஹாம்ப்டனில், டாக்டர் கியெரான் ஹிர்பாரா டென்னிஸ் எல்போவை இயற்கையான குணமாகும் நிலையை மையமாகக் கொண்டு கையாளுகிறார். பெரும்பாலான நிகழ்வுகள் தங்களுக்கே குணமாகும். சிகிச்சை இல்லாமலேயே, 90% பேரின் அறிகுறிகள் ஒரு ஆண்டிற்குள் குணமாகும். இந்த நிலைக்கு மூன்று முதல் நான்கு மாதங்களுக்கு சராசரி பாதி ஆயுள் உள்ளது, அதாவது அறிகுறிகள் காலப்போக்கில் படிப்படியாக மறைந்துவிடும். நாங்கள் பொதுவாக சுய மேலாண்மை மற்றும் இயற்பியல் சிகிச்சையுடன் தொடங்க பரிந்துரைக்கிறோம். வலியை ஏற்படுத்தும் செயல்பாடுகள் மற்றும் கையை ஓய்வெடுக்க முயற்சிக்கலாம். இயற்பியல் சிகிச்சை முழங்கை தசைகளை வலுப்படுத்துவதையும் நெகிழ்வுத்தன்மையை மேம்படுத்துவதையும் நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது. இந்த நிலையான கட்டுப்பாட்டு நடவடிக்கைகளைப் பயன்படுத்தி பெரும்பாலான நோயாளிகள் ஆறு மாதங்களுக்குள் குணமாகிறார்கள்.

வலி தொடர்ந்தால், மருத்துவ மேலாண்மை விருப்பங்களை நாங்கள் விவாதிக்கலாம். இவற்றில் எளிய வலி நிவாரணிகள் மற்றும் எதிர்ப்பு அழற்சி மருந்துகள் அடங்கும். செருகல்கள் மற்றொரு விருப்பமாகும், இருப்பினும் ஆதாரங்கள் அவை சிறிய வலி நிவாரணத்தை மட்டுமே வழங்குகின்றன மற்றும் பக்கவிளைவுகளின் அபாயத்தை அதிகரிக்கலாம் என்று காட்டுகின்றன. பிளேட்லெட்-செறிவூட்டப்பட்ட பிளாஸ்மா அல்லது சுய இரத்த செருகல்கள் போன்ற சிகிச்சைகள் இந்த நிலைக்கு வலியைக் குறைக்கவோ அல்லது செயல்பாட்டை மேம்படுத்தவோ இல்லை. கார்டிசோன் செருகல்கள் குறுகிய கால நிவாரணத்தை வழங்கலாம், ஆனால் அடிப்படை தendon மெதுவாக குணமடையும் போது விளைவு பெரும்பாலும் மறைந்துவிடும். நீங்கள் உங்களுக்கு ஏற்றதைத் தேர்ந்தெடுக்க, இந்த விருப்பங்களை நாங்கள் தெளிவாக விளக்குகிறோம்.

ஒரு நியாயமான முயற்சி காலத்திற்குப் பிறகு செயலற்ற சிகிச்சை போதுமான மேம்பாட்டைத் தரவில்லை என்றால் மட்டுமே அறுவை சிகிச்சை கருதப்படுகிறது. தொடர்ச்சியான அறிகுறிகள் அறுவை சிகிச்சைக்கு மோசமான குறியீடாகும், ஏனெனில் பெரும்பாலான நோயாளிகள் இல்லாமலேயே குணமாகிறார்கள். செயலற்ற சிகிச்சையுடன் யார் மேம்படுவார்கள் அல்லது மேம்பட மாட்டார்கள் என்பதை நாங்கள் நம்பகமாக கணிப்பதில்லை. அறுவை சிகிச்சை தேவைப்பட்டால், அர்த்தரோஸ்கோபிக் டென்னிஸ் எல்போ வெளியேற்றம் பெரும்பாலான நோயாளிகளில் அறிகுறி மேம்பாட்டை வழங்குகிறது. செயலற்ற அணுகுமுறைகளுக்கு பதிலளிக்காத சிறிய சதவீத நோயாளிகளுக்கு, அறுவை சிகிச்சை 90% திருப்தி விகிதங்களை வழங்குகிறது. முன்னேறும் முன் நன்மைகள் மற்றும் ஆபத்துகளை நீங்கள் புரிந்துகொள்ள, இதை ஒரு பகிர்ந்த முடிவாக நாங்கள் கருதுகிறோம்.

எதிர்பார்க்க வேண்டியவை

டென்னிஸ் எல்கோப் என்பது பெரும்பாலும் தானாகவே குணமாகும் ஒரு நிலையாகும். குறிப்பிட்ட சிகிச்சை இல்லாமலேயே, சுமார் 90% பேரின் அறிகுறிகள் ஒரு ஆண்டிற்குள் தீர்வு காண்கின்றன. குணமாகும் செயல்முறை ஒரு நிலையான வடிவத்தைப் பின்பற்றுகிறது. அறிகுறிகளுக்கு மூன்று முதல் நான்கு மாதங்கள் அரை-வாழ்வு காலம் (half-life) உள்ளது, அதாவது அவை காலப்போக்கில் படிப்படியாக மறைகின்றன. நீங்கள் ஏற்கனவே எவ்வளவு காலமாக வலியை அனுபவிக்கிறீர்கள் என்பதைப் பொருட்படுத்தாமல் இந்த நேர வரையறை பொருந்தும். நீண்ட கால அறிகுறிகள் காலம் குணமாவதில் மோசமான முடிவைக் கணிப்பதில்லை. பயன்படுத்தப்படும் அணுகுமுறையைப் பொருட்படுத்தாமல், பெரும்பாலான வழக்குகள் ஆறு மாதங்களில் தீர்வு காண்கின்றன.

உடல் இதை இயற்கையாகவே குணப்படுத்தக்கூடியதால், அறுவை சிகிச்சை அரிதாகவே முதல் படியாகும். உங்கள் மருத்துவர், யார் அறுவை சிகிச்சை அல்லாத சிகிச்சையுடன் குணமடைவார்கள் மற்றும் யார் அல்ல என்பதை நம்பகமாகக் கணிப்பதில்லை. எனவே, அறுவை சிகிச்சை அல்லாத சிகிச்சை தோல்வியடைவது மட்டும் அறுவை சிகிச்சையைத் தேர்வு செய்வதற்கான வலுவான காரணமாக இருக்காது. உங்கள் உடல் அதன் வேலையைச் செய்யும் போது உங்கள் அறிகுறிகளை நிர்வகிப்பதில் நாங்கள் கவனம் செலுத்துகிறோம். பெரும்பாலான நோயாளிகள் அறுவை சிகிச்சை இல்லாமலேயே

குணமடைவதால், தொடர்ச்சியான வலி என்பது உங்களுக்கு அறுவை சிகிச்சை தேவை என்பதற்கான மோசமான குறியீடாகும்.

அறுவை சிகிச்சை அல்லாத அணுகுமுறைகளுக்கு பதிலளிக்காத சிறிய சதவீத நோயாளிகளுக்கு, அறுவை சிகிச்சை ஒரு தெளிவான பாதையை வழங்குகிறது. இந்த வழக்குகளில், 90% அளவுக்கு அருகில் திருப்தி விகிதங்களை நீங்கள் எதிர்பார்க்கலாம். அறுவை சிகிச்சை நுட்பங்கள் விருப்பமானவை (discretionary) எனக் கருதப்படுகின்றன. இயற்கையான குணமாகும் செயல்முறை அல்லது மருந்து இல்லாத தாக்கங்களை (placebo effects) விட அதிக நன்மை வழங்கினால் மட்டுமே அவை தேர்வு செய்யப்பட வேண்டும். அறுவை சிகிச்சை அல்லாத சிகிச்சை வெற்றியடையாதபோது, தொடர்ந்து வலியில் சிக்கியிருப்பவர்களுக்கு அறுவை சிகிச்சை விருப்பங்கள் வெற்றியின் உயர் விகிதத்தை வழங்குகின்றன.

சிக்கல்களின் ஆபத்து பொதுவாகக் குறைவாகவும், வெவ்வேறு அறுவை சிகிச்சை நுட்பங்களுக்கு இடையே ஒத்ததாகவும் உள்ளது. மீண்டும் அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படும் தோல்வியின் நிகழ்வு விகிதம் 1.5% மட்டுமே. மூன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட முன்னாள் அறுவை சிகிச்சை முன் செலுத்தல்கள் (preoperative injections) மீண்டும் அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படும் மிக முக்கியமான ஆபத்து காரணியாகும். திறந்த அறுவை சிகிச்சை நுட்பங்கள் நீண்ட கால பின்தொடர்தலில் குறைந்த சிக்கல் விகிதத்துடன் சிறந்த முடிவுகளை வழங்குகின்றன. மற்ற நுட்பங்களுடன் ஒப்பிடும்போது திறந்த வெளியேற்றங்களுடன் (open releases) உங்கள் தொற்று சிக்கல்களின் ஆபத்து சிறிது அதிகமாக இருக்கலாம் என்று உங்களுக்கு ஆலோசனை வழங்கப்படலாம்.

மீட்பு செயல்முறை அனைவருக்கும் வேறுபட்டதாக உணர்கிறது. சில நோயாளிகள் குறுகிய மறுசெயல்பாட்டு காலத்திற்குள் செயல்பாட்டில் குறிப்பிடத்தக்க அதிகரிப்பை அனுபவிக்கலாம். மற்றவர்கள் இயக்க வரம்பில் (range of motion) சிறிய வரம்பை அல்லது, அரிதாக, ஆர்த்தரோஸ்கோபிக் நடைமுறைகளுக்குப் பிறகு எதிர்பாராத எலும்பு உருவாக்கம் (heterotopic ossification - மென் திசுக்களில் எலும்பு வளர்ச்சி) ஆகியவற்றைக் கவனிக்கலாம். முழுமையான நிர்வாகத்திற்கு, முழங்கை மட்டுமல்லாமல் உங்கள் கையின் மேல் பகுதிகளையும் கவனிப்பது அவசியம். குறைந்த இடையூறு மற்றும் நிலையான நிவாரணத்துடன் உங்கள் தினசரி செயல்பாடுகளுக்குத் திரும்ப உங்களை உதவுவதே எங்கள் நோக்கமாகும்.

எப்போது மருத்துவரை அணுகுவது

சில வாரங்கள் ஓய்வு எடுத்த பிறகும் உங்கள் மணிக்கட்டு வலி குறையாவிட்டால், உங்கள் பொது மருத்துவரை (GP) அணுகவும். பெரும்பாலான மக்கள் அறுவை சிகிச்சை இன்றி ஆறு மாதங்களுக்குள் குணமடைகின்றனர். சிகிச்சை இல்லாமலேயே, ஒரு வருடத்திற்குள் சுமார் 90% மக்கள் தங்கள் அறிகுறிகள் குணமடைவதைக் காண்கின்றனர். உங்களுக்கு வலி எவ்வளவு காலமாக இருந்தாலும், குணமடையும் வாய்ப்பு நிலையானதாகவே இருக்கும். உங்கள் பலவீனம், நிலைகுலைவு அல்லது வலி இரவில் உங்களை எழுப்பினால், நிபுணர் மறுஆய்விற்கு அழைப்பு விடுங்கள். திடீரென மோசமடைதலும் ஒரு சோதனையைத் தேவைப்படுத்துகிறது. உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் நோயறிதலை உறுதிப்படுத்த

உங்கள் மணிக்கட்டை ஆய்வு செய்வார். இயற்பியல் ஆய்வு முக்கியமானது, ஏனெனில் பக்கவாட்டு மணிக்கட்டு வலி உள்ள நோயாளிகளில் சரியாகப் பாதி பேருக்கு டென்னிஸ் எல்கோவ் தவிர வேறு நிலைமை உள்ளது.

CQ HAND + UPPER LIMB
Dr Kieran Hirpara — Specialist Orthopaedic Surgeon
Suite 2, Level 1, Mater Private Hospital Rockhampton, 31 Ward Street, The Range, QLD 4700
Phone 07 4863 6556 · office@cqupperlimb.com.au · cqupperlimb.com.au