

மூட்டுக்கள், ஸ்ப்ளின்ட்கள் மற்றும் ஆதரவுகள்

சரியான அளவு கொண்ட ஸ்ப்ளின்ட் கை அல்லது கையை ஓய்வெடுக்கவும் பாதுகாக்கவும் செய்கிறது, இது தூண்டப்பட்ட தசைநார்கள்ளையும் மூட்டுகளையும் சுமையிலிருந்து விடுவிக்கிறது.

Kieran Hirpara © 2024 4.0



இயந்திர மொழிபெயர்ப்பு — தாய்மொழி தமிழ் மதிப்பாய்வாளர் அவர்களால் சரிபார்க்கப்பட்டது.

நீங்கள் உணரும் விஷயங்கள்

உங்கள் கைகால், விரல்கள், தோள்பட்டை அல்லது மணிக்கால் வலி மற்றும் திணறலை உணரலாம். இது உங்கள் குறிப்பிட்ட காயத்தின் அடிப்படையில் மாறுபடும். உதாரணமாக, கைகால் எலும்பு முறிவு பெரும்பாலும் கைகாலின் விரல்விரல் பக்கத்தில் வலியை ஏற்படுத்தும். தோள்பட்டை பிரச்சினைகள் உங்கள் பின்னால் சென்று பூனை அல்லது சட்டையை உள்ளே தள்ளுவதை கடினமாக்கலாம். விரல் காயங்கள் சட்டையை பொத்தானிடல் அல்லது பொருட்களை பிடித்தல் போன்ற எளிய பணிகளை கடினமாக்கலாம்.

உங்கள் அறிகுறிகள் செயல்பாட்டுடன் மாறுபடலாம். மூட்டு பயன்படுத்திய பிறகு அல்லது ஓய்வு எடுக்கும்போது இரவில் வலி அதிகரிக்கலாம். காலை எழுந்தவுடன் திணறலை உணரலாம். இது உங்கள் இயக்கங்களுடன் குறையும். சில காயங்களுக்கு, குழந்தையின் சிறிய மணிக்கால் தசை இழுப்பு போன்றவை, வலி மிதமான மற்றும் நிர்வகிக்கக்கூடியதாக இருக்கும். ஆதரவு கட்டுகள் அல்லது அகற்றக்கூடிய சிலைகள் வசதியை குறைக்க உதவும் என்று நீங்கள் காணலாம். இந்த சாதனங்கள் இயக்கத்தை மிகவும் வரையறுக்காமல் பகுதியை நிலையாக வைத்திருக்கும்.

சில சூழ்நிலைகளில், சில விரல் நிலைமைகள் போன்றவை, சிலைகள் செலுத்துதல்களுக்கு ஒத்த அறிகுறி நிவாரணத்தை வழங்குகின்றன. ஒரு பிரேஸ் அணிவதன் மூலம் சில வாரங்களில் நீங்கள் மேம்பட்ட செயல்பாடு மற்றும் குறைந்த வலியை உணரலாம். மூத்த குடிமக்களில் கைகால் முறிவுகளுக்கு, எலும்பை குணப்படுத்த

நான்கு வாரங்கள் நிலைப்படுத்தல் போதுமானதாக இருக்கும். இந்த நேரத்தில் குறிப்பிடத்தக்க மேம்பாட்டை நீங்கள் உணரலாம். இருப்பினும், எலும்பு சரியாக குணமடையாவிட்டால், மேலும் சிகிச்சை தேவைப்படலாம்.

மூட்டு மாற்று அறுவை சிகிச்சைக்கு பிறகு தோள்பட்டை வலியும் ஏற்படலாம். மூன்று வாரங்கள் கஸ்ட் இல்லாமல் தோள்பட்டையை நகர்த்துவது ஒரு அணிவதை போல உணரலாம். இது உங்களுக்கு விரைவில் அதிக சுதந்திரம் உள்ளது என்று அர்த்தம். வயதானவர்களில் ஸ்காஃபோய்ட் முறிவுகளுக்கு, சிறிய இடப்பெயர்ச்சி (2 மிமீ அல்லது அதற்கு குறைவு) ஒரு கஸ்ட் மூலம் சிகிச்சையளிக்கப்படுகிறது. எலும்பு இணையாவிட்டால், அதை சரிசெய்ய அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படலாம்.

மொத்தத்தில், உங்கள் அனுபவம் காய வகையை பொறுத்து மாறுபடும். சில பிரேஸ்கள் நீங்கள் சுத்தம் அல்லது இலேசான இயக்கத்திற்காக அவற்றை அகற்ற உதவுகின்றன, உங்கள் நேரம் மற்றும் மருத்துவமனை வருகைகளை சேமிக்கின்றன. மற்றவை எலும்பை இடத்தில் வைத்திருக்க கடுமையான பின்பற்றலை தேவைப்படுத்துகின்றன. உங்கள் மருத்துவர் எதிர்பார்க்க வேண்டும் என்பதை வழிநடத்துவார். உங்கள் உடலை கேளுங்கள். வலி அதிகரித்தால் அல்லது தினசரி பணிகள் மிகவும் கடினமாக மாறினால், உங்கள் கவனிப்பு குழுவிடம் தெரிவிக்கவும். பெரும்பாலான நோயாளிகள் சிலைகள் மற்றும் பயிற்சிகள் போன்ற கன்சர்வேட்டிவ் சிகிச்சைகள் நல்ல நிவாரணம் மற்றும் செயல்பாட்டு மேம்பாட்டை வழங்குகின்றன என்று காண்கிறார்கள்.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

உங்கள் எலும்புகள், மூட்டுகள் மற்றும் மென்மையான திசுக்கள் ஒன்றாக இணைந்து உங்களுக்கு நகர்வதற்கு உதவுகின்றன. ஏதேனும் தவறாக நிகழும்போது, பிரேஸ்கள் மற்றும் ஸ்ப்ளின்ட்கள் உதவியாக நிற்கின்றன. ஒரு பிரேஸை உங்கள் உடலுக்கான ஆதரவான அணைப்பு என்று நினைத்துக்கொள்ளுங்கள். கூடுதல் அழுத்தமின்றி குணமடைய, இது பொருட்களை இடத்தில் பிடித்து வைக்கிறது.

முறிந்த கைகளுக்கு, எலும்புகள் சிறிது விலகலாக இருக்கலாம். ஒரு அகற்றக்கூடிய ஸ்ப்ளின்ட், எலும்பு மீண்டும் இணையும் வரை கையை நிலையாக வைத்திருக்கிறது. இது உங்கள் விரல்களை நகர்த்த உதவுகிறது மற்றும் அடிக்கடி மருத்துவமனைக்குச் செல்லும் தேவையைக் குறைக்கிறது. வயதானவர்களில், பெரும்பாலான முறிவுகள் சரியாக குணமடைய நான்கு வாரங்கள் கையை நிலையாக வைத்திருப்பது போதுமானதாக இருக்கிறது. நிலையான முறிவுகளுக்கு, இந்த பிரேஸ்கள் கனமான பிளாஸ்டர் கஸ்ட்களுக்கு ஒரு நல்ல மாற்று ஆகும்.

உங்கள் கையில், ட்ரிக்கர் விரல் என்பது உங்கள் விரலை வளைக்கும் டெண்டன் சிக்கிக்கொள்ளும் போது ஏற்படுகிறது. இது ஒரு கயிறு தேய்ந்து ஒரு புல்லியில் சிக்கிக்கொள்வது போன்றது. நடு விரல் மூட்டுக்கான பிரேஸ், டெண்டனை சரியான இடத்தில் வைத்திருக்க உதவுகிறது. மென்மையான பயிற்சிகளுடன் இணைந்து, இது குறுகிய காலத்தில் அறிகுறிகளைத் தணித்து செயல்பாட்டை மேம்படுத்தலாம். பலருக்கு இது ஸ்டிராய்ட் செலுத்துதல்களுக்கு சமமாக செயல்படுகிறது.

மூட்டு காயங்களுக்கு, முன் குறுக்கு பிணைப்பு (ACL) என்பது உங்கள் மூட்டை நிலையாக வைத்திருக்கும் வலிமையான திசுப்பட்டை ஆகும். சில சமயங்களில் இது கிழியலாம். கிராஸ் பிரேஸ் புரோட்டோகால் (Cross Brace Protocol), அறுவை சிகிச்சையின்றி இதைக் கையாள்வதற்கான ஒரு வழியை வழங்குகிறது. உங்கள் இயக்கத்தை வழிநடத்தி, பிணைப்பு இயற்கையாக குணமடைய இது இலக்கு வைக்கிறது. இது குறிப்பிட்ட நோயாளிகளுக்கு திருப்திகரமான குணமடைய வழிவகுக்கலாம்.

உங்கள் தோளில், மேல் கை எலும்பின் பந்தை இடத்தில் வைத்திருக்கும் அட்டை போன்றது மூட்டுக் குழிவு (joint capsule) ஆகும். எதிர் மொத்த தோள்பட்டை மாற்றத்திற்குப் பிறகு, சில நோயாளிகளுக்கு கஸ்ட் தேவையில்லை. மூன்று வாரங்களுக்கு கஸ்ட் அணிவதற்கு சமமான வலி மற்றும் செயல்பாட்டு முடிவுகளை அகற்றும் இல்லாமல் நகர்வது அளிக்கிறது.

ஸ்காஃபோய்ட் போன்ற சிறிய கை எலும்புகளுக்கு, சிறிய மாற்றங்கள் கூட முக்கியம். முறிவு சிறியதாக இருந்தால் (2 மிமீ அல்லது குறைவு), கஸ்ட் பொதுவாக முதல் படி ஆகும். எலும்பு குணமடக்காவிட்டால், ஆரம்ப அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படலாம். குழந்தைகளில், மூட்டு முறிவுகள் பெரும்பாலும் மென்மையானவை. ஆதரவு கட்டுகள், ஸ்ப்ளின்ட்கள் அல்லது நடக்கும் கஸ்ட்கள் அனைத்தும் ஒரே மாதிரியான வசதி நிலைகளுடன் நன்றாக வேலை செய்வது போலத் தெரிகிறது. ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் சிறந்தது எது என்பதை இன்னும் கண்டுபிடித்து வருகிறோம்.

எதிர்பார்க்க வேண்டியவை

உங்கள் மீட்புப் பாதை குறிப்பிட்ட காயத்தையும் நீங்கள் பயன்படுத்தும் ப்ரேஸ் அல்லது ஸ்ப்ளின்ட்டையும் பொறுத்து அமையும். பல மணிக்கட்டு முறிவுகளுக்கு, பாரம்பரிய கஸ்டுகளுக்கு மாற்றாக அகற்றக்கூடிய ஸ்ப்ளின்ட்டுகள் ஒரு நடைமுறை மாற்றாக அமைகின்றன. இது உங்களுக்கு நேரத்தை மிச்சப்படுத்தவும், நீங்கள் செய்ய வேண்டிய மருத்துவமனை வருகைகளின் எண்ணிக்கையைக் குறைக்கவும் உதவும். இந்த அணுகுமுறை மருத்துவமனை அமைப்பிற்கும் குறைந்த செலவு கொண்டது. நிலையான மணிக்கட்டு முறிவுகள் உள்ள முதியவர்களில், குணமடைய நான்கு வார கஸ்ட் டிங்கிசன் (immobilization) போதுமானதாக இருக்கும். மற்ற நிலையான முறிவுகளுக்கு, ஆர்த்தோசிஸ் (தனிப்பயன் ப்ரேஸ்கள்) பிளாஸ்டர் கஸ்டுகளுக்கு ஒரு நல்ல மாற்றாகும்.

முன் குறுக்கு மூட்டு (anterior cruciate ligament) ஈடுபட்ட மோதிரக் காயம் உள்ளவர்களுக்கு, க்ராஸ் ப்ரேஸ் புரோட்டோகால் ஒரு விருப்பமாக இருக்கலாம். இந்த அறுவை சிகிச்சை அல்லாத அணுகுமுறை குறிப்பிட்ட நோயாளிகளுக்கு மோதிரத்தின் அமைப்பு மற்றும் செயல்பாட்டின் திருப்திகரமான குணமடையும் தன்மையை வழங்கலாம். குழந்தைகளில் கால் முறிவுகளுக்கு, ஆதரவு பேண்டேஜ்கள், அகற்றக்கூடிய ஸ்ப்ளின்ட்டுகள் மற்றும் நடக்கும் கஸ்டுகளுக்கு இடையே ஒரே மாதிரியான சிறந்த சிகிச்சை இல்லை. இந்த மூன்று விருப்பங்களும் நன்றாகத் தாங்கப்படுகின்றன மற்றும் சிக்கல்களின் அபாயங்கள் ஒரே மாதிரியாக உள்ளன. உங்கள் மருத்துவர் உங்கள் குழந்தையின் குறிப்பிட்ட நிலைக்கு சிறந்த பொருத்தத்தைத் தேர்ந்தெடுக்க உதவுவார்.

டிரிகர் விரல் போன்ற கை சிக்கல்கள், ஒரு proximal interphalangeal joint ஆர்த்தோசிஸ் (நடு விரல் மூட்டிற்கான ப்ரேஸ்) மற்றும் சிகிச்சை பயிற்சிகளுடன் மேம்படலாம். ஸ்ப்ளிண்ட்டிங் குறிப்பான நிவாரணம் மற்றும் செயல்பாட்டு மேம்பாட்டை வழங்குகிறது, இது கார்டிகோஸ்டெராய்ட் செலுத்துதல்களுக்கு சமமானது. இது ஒரு திறமையான குறுகிய கால அறுவை சிகிச்சை அல்லாத சிகிச்சையாகும். இருப்பினும், நேரடி ஒப்பீடுகள் வரையறுக்கப்பட்டதால், இது மற்ற அறுவை சிகிச்சை அல்லாத முறைகளுக்கு மேலானது என்று ஆதாரங்கள் நிரூபிக்கவில்லை.

வயதானவர்களில் ஸ்கேஃபோய்டு மைய முறிவுகளுக்கு, எலும்பு 2 மிமீ அல்லது அதற்குக் குறைவாக நகர்ந்திருந்தால், தொடக்க சிகிச்சை பொதுவாக கஸ்டில் டிங்கிசன் (immobilization) அடங்கும். இந்த முறையுடன் எலும்பு குணமடையாவிட்டால், ஆரம்ப கால ஃபிக்ஸேஷன் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. ஆச்சரியமாக, 20% அல்லது அதற்கு மேல் பாலிங் கொண்ட சில ஸ்கேஃபோய்டு முறிவுகள், ஒரு முதல் ஐந்து ஆண்டுகளுக்கு இடையே தலையீடு இல்லாமல் ஒன்றிணையலாம். தோள்பட்டை செயல்முறைகளில், டிங்கிசன் இல்லாமல் வலி மற்றும் செயல்பாடு மூன்று வார டிங்கிசன் காலத்திற்கு சமமானதாக உள்ளது. மொத்தத்தில், ப்ரேஸ்கள் மற்றும் ஸ்ப்ளிண்ட்டுகள் குறைந்த அசௌகரியத்துடன் தினசரி வாழ்க்கையை நிர்வகிக்க உங்களை அனுமதிக்கும் வகையில் குணமடையும் செயல்பாட்டிற்கு ஆதரவளிக்க வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன.