

மூட்டு அதிக இயக்கம் மற்றும் ஏலர்ஸ்- டான்லோஸ் நோய்க்குறி

மூட்டு அதிநவீனத்தின் பாரம்பரிய அறிகுறி முதுகெலும்பு
முதுகெலும்பை நோக்கி பின்னோக்கி வளைந்திருக்கும்.

Dagger9977 / Wikimedia Commons, CC BY-SA 3.0



இயந்திர மொழிபெயர்ப்பு — தாய்மொழி தமிழ் மதிப்பாய்வாளர் அவர்களால் சரிபார்க்கப்பட்டது.

நீங்கள் என்ன உணர்கிறீர்கள்

நீங்கள் எப்போதும் “இரட்டை-இணைப்பு” ஒன்றாக இருந்திருக்கலாம், உங்கள் கட்டைவிரல் வளைக்க முடியும் உங்கள் முதுகில் மீண்டும், உங்கள் முழங்கைகள் hyperextend, அல்லது வடிவங்களில் உங்களை மடித்து பலருக்கு அந்த நெகிழ்வுத்தன்மை வெறுமனே ஒரு பாதிப்பில்லாத குறும்பு மற்றும் எந்த பிரச்சனையும் ஏற்படாது.

சாதாரணமாக இயங்காத மூட்டுகள் குறிப்பாக உடற்பயிற்சிக்குப் பிறகு அல்லது நாள் முடிவில் வலி ஏற்படலாம். நீங்கள் சில மூட்டுகள் கிளிக், clunk அல்லது தளர்வான உணர்கிறேன், அவர்கள் தோள்பட்டை, சிறிய விரல் மூட்டுகள் மற்றும் கட்டை விரலின் அடிப்பகுதி உறுப்பு: தோள்பட்டை ஓரளவு வெளியே சரியும் (சப்ளூக்ஸேஷன்) அல்லது முழுமையாக விரல்கள் தவறான திசையில் வளைவது, ஒரு கட்டைவிரல் மூட்டு இடமளிப்பது காயங்கள் குணமடைய நீங்கள் நினைப்பதை விட அதிக நேரம் எடுக்கும் எதிர்பார்ப்பது, அதே கூட்டு உங்களை தொடர்ந்து ஏமாற்றக்கூடும்.

ஹைப்பர்மொபிலிட்டி பெரும்பாலும் மற்ற அம்சங்களுடன் பயணிக்கிறது. சிலருக்கு மென்மையான அல்லது பலர் சோர்வை வெளிப்புறமாக விவரிக்கிறார்கள் அவர்கள் செய்தது என்ன விகிதத்தில், தலைச்சுற்றல் அல்லது ஒரு ரேசிங் இதயம் எழுந்து நிற்பது, மற்றும் வீக்கம் அல்லது மலச்சிக்கல் போன்ற செரிமான அறிகுறிகள். இவை அனைத்தையும் கொண்டுள்ளது, ஆனால் இந்த ஒலி பல உண்மை உங்கள் தளர்வான இணைந்து இருந்தால் மூட்டுகள், அவை இணைக்கப்படலாம்.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

உங்கள் மூட்டுகள் ஒன்றாக இணைக்கப்பட்டு ஆதரிக்கப்படுகின்றன **இணைப்பு திசு** (இசைப்பொருட்கள், தண்டுகள் மற்றும் ஒவ்வொரு மூட்டு சுற்றி காப்ஸ்யூல்), மற்றும் ஒரு முக்கிய கட்டிடம் அந்த திசுவின் தொகுதி ஒரு புரதம் என்று அழைக்கப்படுகிறது **கொலாஜன்** நோய்வாய்ப்பட்டவர்களில் அதிக இயக்கம், கொலாஜன் மற்றும் இணைப்பு திசு சற்று நீட்டிப்பு மற்றும் வழக்கமான விட நெகிழ்வான. ஆதரவு கட்டமைப்புகள் ஒரு பிட் கொடுக்க, அதனால் சாதாரண இடைவெளியை விட மூட்டுகள் அதிக தூரம் பயணிக்க முடியும்.

இது ஒரு **ஸ்பெக்ட்ரம்**. ஒரு முனையில் எளிது **மூட்டு உயர் இயக்கம்** இது ஒரு பிரச்சனையையும் ஏற்படுத்தாது. தளர்வான மூட்டுகள் வலியை உருவாக்கத் தொடங்கும் போது, ஸ்திரமின்மை அல்லது தொடர்ச்சியான காயங்கள், மருத்துவர்கள் அதை ஒரு **hypermobility spectrum வியாதி**தொலைதூரத்தில் உள்ளது **hypermobile Ehlers- Danlos syndrome (hEDS)**, இதில் stretchier இணைப்பு திசு மிகவும் வெளிப்படையானது மற்றும் பரந்த, முழு உடல் அம்சங்களுடன் (தோல், புண்கள், சோர்வு, குடல் மற்றும் இவற்றுக்கு இடையேயான கோடுகள் கூர்மையானவை அல்ல, மற்றும் நீங்கள் உட்கார்ந்திருக்கும் இடம் காலப்போக்கில் மாறக்கூடும். எளிய வளைவு சோதனைகள் தொகுப்பு **பீட்டன் மதிப்பெண்**, உங்கள் முழு இணைந்து வரலாறு.

இவை அனைத்தும் உங்கள் மூட்டுகளுக்கு முக்கியம் என்பதற்கான காரணம் ஒரு யோசனையாகும்: செயலற்ற ஆதரவுகள் (இணைப்பொருட்கள் மற்றும் காப்ஸ்யூல்) ஒரு கூட்டு குறைவாக உறுதியாக வைத்திருக்கின்றன, மூட்டு, தன்னைச் சுற்றியுள்ள தசைகளின் மீது அதிக நம்பிக்கையுடன் உள்ளது. இந்த தசைகள் வலுவாகவும் நன்கு ஒருங்கிணைந்ததாகவும் இருக்கும்போது, மூட்டு அப்படியே இருக்கும். அவர்கள் சோர்வடைந்து அல்லது வேலை நிபந்தனை இல்லை, கூட்டு நழுவுகிறது, வலி, மற்றும் மீது பல வருடங்கள் கழித்து, அது வேறு வழியில்லாமல் சற்று வேகமாக உடைந்து போகலாம்.

தோள்பட்டையில் தெரிந்திருக்க வேண்டிய ஒரு முறை உள்ளது. காயம் ஒரு சாதாரண தோள்பட்டை ஒரு திசையில் வெளியே தட்டி முடியும், ஒரு தளர்வான தோள்பட்டை அடிக்கடி ஒரே நேரத்தில் பல திசைகளில் நிலையற்றதாக உணர்கிறார், முன்னோக்கி சறுக்கி, பின்னோக்கி அல்லது கீழ்நோக்கி. மருத்துவர்கள் இதை **பல திசை நிலையற்ற தன்மை**. இதன் பொருள் இந்த தோள்கள் ஓரளவு சரியும் தன்மை கொண்டவை. (subluxate) ** அவர்கள் முழுமையாக வெளியேற விட அடிக்கடி. தசைக் கட்டமைப்பிற்கு மிகச் சிறப்பாகப் பதிலளிக்கும் வகையிலான நிலையற்ற தன்மைதான் கட்டுப்பாடு, மற்றும் குறைந்தது நன்றாக ஒரு செயல்பாடு தனியாக.

நாம் என்ன செய்ய முடியும்

மிக முக்கியமான செய்தி இதுதான்: ஹைப்பர் மொபிலிட்டி மற்றும் hEDS ஆகியவை ** குணப்படுத்த முடியாதவை, ஆனால் அவை மிகவும் நிர்வகிக்கக்கூடியவை **இது ** உங்கள் உடலை உறுதிப்படுத்தும் தசைகளை உருவாக்குகிறது. மூட்டுகள்**

உடலியல் சிகிச்சை மற்றும் இலக்கு வைக்கப்பட்ட வலுவூட்டல் ஆகியவை பிரதானமாகக் கருதப்படுகின்றன. ஹைப்பர் மொபிலிட்டி புரிந்துகொள்ளும் ஒரு பிசியோதெரபிஸ்ட் உங்களுடன் இணைந்து பணியாற்றுவார் கட்டுப்பாடு மற்றும் வலிமை நீங்கள் மிகவும் தொந்தரவு என்று மூட்டுகள் சுற்றி. கால்கள், இது பெரும்பாலும் தோள்பட்டை மற்றும் சுழற்சி கட்டி தசைகள், மற்றும் பெருவிரல் மற்றும் விரல்களைக் கட்டுப்படுத்தும் சிறிய தசைகள். உங்கள் தசைகள் உங்கள் இழைகள் குறைவாக செய்ய நிலையான வேலை செய்ய. இது ஒரு விரைவான தீர்வு விட படிப்படியான, தொடர்ச்சியான திட்டம், ஆனால் அது என்ன மாற்றங்கள் பெரும்பாலான மக்களுக்கு பொருந்தும்.

அந்த மையத்தைச் சுற்றி, பல நடவடிக்கைகள் உதவுகின்றன:

- **வேகப்படுத்துதல் மற்றும் மூட்டு பாதுகாப்பு:** செயல்பாடு பகல் முழுவதும் பரவுகிறது, தளர்வான மூட்டுகள் அழுத்தம் என்று எல்லை இறுதியில் நிலைகளை தவிர்ப்பது, மற்றும் ஏற்ப சிரமமான அல்லது மீண்டும் மீண்டும் செய்யப்படும் பணிகளை நீங்கள் எவ்வாறு செய்கிறீர்கள்.
- **பிரேசிங் மற்றும் டேப்பிங்:** ஒரு கூட்டு ஆதரவு தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட பயன்படுத்தப்படும் போது நீங்கள் வலிமையைக் கட்டியெழுப்புதல் அல்லது ஒரு பிரகாசத்தை கடந்து செல்வது, நிரந்தர குச்சிகளாக அல்ல.
- **வலி நிவாரணம்:** எளிய உத்திகள், சில நேரங்களில் மருந்துகள், மற்றும் தூக்கம், சோர்வு மற்றும் பிற உடல் அளவிலான அறிகுறிகளுக்கு கவனம் செலுத்துங்கள், ஏனெனில் இவை இவை அனைத்தும் உங்கள் மூட்டுகளின் உணர்வைப் பாதிக்கின்றன.

அறுவை சிகிச்சை கவனமாக அணுகப்படுகிறது. ஒரு மேல் கால் அறுவை சிகிச்சை நிபுணருக்கு இது ஒரு (பெரும்பாலும் தோள்பட்டை) நல்ல மறுவாழ்வு இருந்தபோதிலும், ஒரு ஆபரேஷன் பலமுறை dislocates அது கருதலாம். ஆனால் அதே நீட்டிப்பு திசு முதல் இடத்தில் அறுவை சிகிச்சை பழுது குறைவாக நம்பகமான மற்றும் குணமடைய முடியும் வித்தியாசமாக, எனவே நிலையான நிலைப்படுத்தும் நடவடிக்கைகள் அதிக வாய்ப்புகளை கொண்டு இந்த காரணத்திற்காக, அறுவை சிகிச்சை கவனமாக தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட பிரச்சினைகள், உங்கள் ஹைப்பர்மொபிலிட்டி மனதில் உறுதியாக திட்டமிடப்பட்ட, மற்றும் எப்போதும் ஒரு வலுவூட்டல் திட்டத்துடன் இணைந்து முன் மற்றும் பின். மறுவாழ்வு என்பது விளைவை பாதுகாப்பதாகும்.

எதிர்பார்ப்பது என்ன

உங்கள் உடல் எவ்வாறு கட்டமைக்கப்பட்டுள்ளது என்பதன் ஒரு பகுதியாக ஹைப்பர் மொபிலிட்டி உள்ளது, அதனால் அது போகாது, ஆனால் அதன் தாக்கம் சரியான நிர்வாகத்துடன் பெரிதும் மாறுபடலாம். ஒரு வலுவூட்டும் திட்டத்தில் ஈடுபடுவோர் தங்கள் மூட்டுகள் மிகவும் வலுவாக இருப்பதைக் காண்கிறார்கள் நிலையான, அவர்களின் வலி அமைகிறது, மற்றும் சரிவுகள் மற்றும் dislocations மிகவும் குறைவாக ஆக முன்னேற்றம் திடீரென விட சீராக இருக்க முனைகிறது மாதங்கள், மற்றும் ஆதாயங்கள் சிறந்த தசைகள் நிபந்தனையுடன் வைத்து மூலம் நடத்தப்படுகின்றன விஷயங்கள் மேம்பட்டவுடன் நிறுத்துவதை விட நீண்ட காலத்திற்கு.

இது உங்கள் உடலுடன் ஒரு நீண்டகால கூட்டாண்மை என்று நினைக்க உதவுகிறது தீப்பொறிகள் இன்னும் ஏற்படலாம், குறிப்பாக நோய்க்குப் பிறகு, ஒரு வளர்ச்சிக்கான துடிப்பு, அல்லது குறைந்த செயல்பாட்டுக் காலம், மற்றும் நீங்கள் பெறுவீர்கள் ஆரம்ப அறிகுறிகளை வாசிப்பதில் சிறந்தது. (சோர்வு, தலைச்சுற்றல், குடல் அறிகுறிகள்), உங்கள் மூட்டுகள் வழக்கமாக எல்லாவற்றையும் நிர்வகிக்கக்கூடியதாக ஆக்குகிறது. பெரும்பாலான மக்கள் சுறுசுறுப்பாக இருப்பதோடு தங்களுக்கு முக்கியமான காரியங்களைச் செய்கிறார்கள்.

யாரையாவது எப்போது பார்க்க வேண்டும்

- ஒரு கூட்டு என்று **மீண்டும் மீண்டும் இடமாற்றம் அல்லது ஓரளவு வெளியேறுதல்**, குறிப்பாக தோள்பட்டை, அல்லது குடியேறாத முதல் dislocation.
- **பலவீனப்படுத்தும் வலி** அல்லது ஓய்வெடுத்த போதிலும், உங்கள் வழக்கமான நடவடிக்கைகள்.
- **அன்றாட வாழ்வில் தலையிடும் நிலையற்ற தன்மை**: பிடித்துக் கொள்ள முயல்வது, எழுந்து, வேலை அல்லது தூக்கம் ஏனெனில் ஒரு கூட்டு தொடர்ந்து நீங்கள் கைவிட.
- புதிய அல்லது வேகமாக மோசமடைந்து வரும் மூட்டுப் பிரச்சினை, அல்லது ** மயக்கம், கை அல்லது கையில் பலவீனம்.
- நீங்கள் சந்தேகித்தால் **ஹைப்பர்மொபிலிட்டி ஸ்பெக்ட்ரம் கோளாறு அல்லது hEDS** மற்றும் அதை விரும்புகிறேன் சரியாக மதிப்பீடு செய்யப்பட்டது (குறிப்பாக தளர்வான மூட்டுகள் சருமத்துடன் இணைந்தால், எடை அதிகரிப்பு (உடல் வலி, எடை குறைப்பு, எடை அதிகரிப்பு, எடை குறைப்பு, எடை அதிகரிப்பு, எடை அதிகரிப்பு, எடை அதிகரிப்பு, எடை அதிகரிப்பு, எடை அதிகரிப்பு, எடை அதிகரிப்பு, எடை அதிகரிப்பு, எடை அதிகரிப்பு) சரியான திட்டத்தை செயல்படுத்த முடியும் என்று பரிசீலிக்கப்பட்டது.

மேலும் ஆழமாக

இந்த பிரிவு ஒரு விரிவான, மாணவர் மட்ட விளக்கத்திற்கு முன்னேறுகிறது. இது ஹைப்பர்மொபிலிட்டி நிர்வகிக்க தேவையில்லை, ஆனால் நீங்கள் ஆர்வமாக இருந்தால் ஏன் மூட்டுகள் தளர்வானவை மற்றும் திசுக்கள் அவ்வாறு செயல்படுகின்றன, தொடர்ந்து படியுங்கள்.

இது கொலாஜன்

கொலாஜன் எலும்பு, இடுப்பு, இழை மற்றும் தோல் (அந்த பக்கங்களைப் பார்க்கவும்) உள்ளே உள்ள கடினமான கட்டமைப்பானது உடலின் முக்கிய கட்டமைப்பு புரதமாகும். மூட்டு ஹைப்பர்மொபிலிட்டி மற்றும் எலர்ஸ்-டான்லோஸ் நோய்க்குறிகளில் (EDS), கொலாஜனை உருவாக்கும் அல்லது செயலாக்கும் மரபணுக்களில் மரபுவழி வேறுபாடுகள் வழக்கத்தை

விட சற்று பலவீனமாக அல்லது நீட்டிக்கப்படுகின்றன. எல்லா இடங்களிலும், ஒரு சிறிய மாற்றம் உடலெங்கும் காண்பிக்கப்படுகிறது.

மூட்டுகள் ஏன் தளர்வானவை மற்றும் திசுக்கள் ஏன் உடையக்கூடியவை

நீட்டிக்கும் இழைகள் மற்றும் மூட்டு காப்ச்யூல்கள் மூட்டுகள் இயல்பான வரம்பைத் தாண்டி (ஹைப்பர்மொபிலிட்டி), இடமாற்றம் அல்லது சப்ளக்ஸ் எளிதாக நகர்த்த அனுமதிக்கின்றன, மேலும் நம்பகமான நிலை உணர்வை வழங்குகின்றன, எனவே மூட்டுகள் நிலையற்றதாக உணரக்கூடும். அதே கொலாஜன் வேறுபாடு பெரும்பாலும் சருமத்தை மென்மையாகவும் நீட்டிக்கக்கூடியதாகவும், புண் ஏற்படக்கூடியதாகவும் ஆக்குகிறது, மேலும் சில வகைகளில், மற்ற திசுக்களை மிகவும் உடையக்கூடியதாக ஆக்குகிறது.

ஒரு ஸ்பெக்ட்ரம், மற்றும் ஏன் டைப்பிங் விஷயங்கள்

இது பொதுவான, ஆரோக்கியமான கூட்டு ஹைப்பர்மொபிலிட்டி முதல் வரையறுக்கப்பட்ட எலெர்ஸ்-டான்லோஸ் நோய்க்குறிகள் வரை பரவுகிறது. பெரும்பாலான வகைகள் பாதுகாப்பான முறையில் நிர்வகிக்கப்படுகின்றன மற்றும் ஆபத்தானவை அல்ல. ஆனால் சில அரிதான வகைகள், குறிப்பாக **நரம்பு EDS** அதனால்தான் துல்லியமான நோயறிதல் மற்றும் வகை முக்கியம்: பெரும்பாலான மக்களுக்கு நல்ல கூட்டு மேலாண்மை தேவை, ஆனால் ஒரு சிறுபான்மைக்கு நெருக்கமான கண்காணிப்பு தேவை.

வலிமையும் சுய உணர்வும் ஏன் சிகிச்சையாகும்

நீங்கள் பிறந்த கொலாஜன் மாற்ற முடியாது, எனவே மேலாண்மை வேலை சுற்றி அது: தளர்வான மூட்டுகளை உறுதிப்படுத்தும் தசைகளை உருவாக்குதல் மற்றும் மறுபயிற்சி செய்தல் **நிலை உணர்வு (சொந்த உணர்வு)** எனவே உடல் அதன் சொந்த மூட்டுகளை பாதுகாக்கிறது. இது, எல்லாவற்றையும் வலுப்படுத்துவதில்லை, இது ஹைப்பர் மொபைல் மூட்டுகளை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கிறது.