

அழற்சி மற்றும் ருமட்டாய்டு மூட்டுவலி

அழற்சித் தோற்றம் மூட்டுச் சவ்வைத் தாக்கி, வீக்கம், திணறல் மற்றும் சிகிச்சை இல்லாமல் இருந்தால், மூட்டு சேதத்தை ஏற்படுத்துகிறது.

Kieran Hirpara © ① ④ 4.0



இயந்திர மொழிபெயர்ப்பு — தாய்மொழி தமிழ் மதிப்பாய்வாளர் அவர்களால் சரிபார்க்கப்பட்டது.

நீங்கள் உணரும் விஷயங்கள்

உங்கள் மூட்டுகள் விறைப்பாகவும் வலியாகவும் உணரலாம், குறிப்பாக நீங்கள் முதன்முதலில் விழித்தெழும்போது. இந்த காலை விறைப்பு அடிப்படை வேலைகளைச் செய்வதைக் கடினமாக்கலாம். உங்கள் பின்னோக்கி சென்று ப்ராவை அணியவோ அல்லது சட்டையை உள்ளே மறைக்கவோ முயற்சிக்கும்போது சிரமப்படலாம். உயர்ந்த தட்டுகளில் உள்ள பொருட்களை எட்டிப் பிடிப்பதும் சவாலாக இருக்கலாம். இந்த அன்றாட இயக்கங்கள் நாள் முழுவதும் நீடிக்கும் சுகவீனமின்மையை ஏற்படுத்தலாம்.

நீங்கள் செயல்பாட்டில் ஈடுபட்ட பிறகு உங்கள் வலி மோசமடையலாம். ஓய்வு எரிச்சலைக் குறைக்க உதவலாம், ஆனால் நீண்ட கால ஓய்வு விறைப்பை மோசமாக்கலாம். உங்கள் தோள்பட்டை அல்லது தோள் மூட்டு பாதிக்கப்பட்டால், உங்கள் பக்கத்தில் தூங்குவது கடினமாக இருக்கலாம். வலி உங்கள் ஓய்வை பாதிக்கலாம், உங்களை சோர்வாகவும் மன உளைச்சலுடனும் உணர வைக்கலாம். இது அழற்சித் தோல்வியுள்ள மக்களுக்கு ஒரு பொதுவான அனுபவமாகும்.

உங்கள் உடல் அழற்சித் தோல்வியுடன் இல்லாத ஒருவரை விட சிகிச்சையை வேறுபட்ட முறையில் கையாள்கிறது என்பதை அறிவது முக்கியம். உங்கள் மணிக்கால், முழங்கால் அல்லது தோள்பட்டை போன்ற மூட்டு மாற்று சிகிச்சைக்கு உட்பட்டால், உங்கள் சிக்கல்களின் அபாயம் அதிகமாக இருக்கும். இதில் மருத்துவ பிரச்சினைகள் மற்றும் அறுவை சிகிச்சை பிரச்சினைகள் அடங்கும். அழற்சி நிலைகள் இல்லாத நோயாளிகளை விட, பின்னர் மீண்டும் அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படும் வாய்ப்பு அதிகமாக இருக்கும்.

இந்த அபாயங்களுக்கு மத்தியில், பல நோயாளிகள் குறிப்பிட்ட நன்மைகளைப் பார்க்கிறார்கள். மொத்த தோள் மூட்டு மாற்றுக்குப் பிறகு, நீங்கள் குறைந்த வலி மற்றும்

மற்றவர்களுக்கு ஒத்த செயல்பாட்டை எதிர்பார்க்கலாம். உங்கள் மணிக்காலுக்கு சிறந்த அறுவை சிகிச்சை முறையை தேர்ந்தெடுக்க உதவியாக இருக்க உங்கள் மருத்துவர் ரோபோ-உதவியுடன் தொழில்நுட்பங்களைப் பற்றி விவாதிக்கலாம். உங்கள் மணிக்காலுக்கு, மற்ற தோல்விகளின் வகைகளை விட பலவீனமான முடிவுகள் இருந்தாலும், உங்கள் தொடக்க புள்ளியிலிருந்து செயல்பாட்டு மேம்பாட்டை நீங்கள் அனுபவிக்கலாம்.

உங்களுக்கு ஓஸ்டியோபோரோசிஸ் (எலும்பு மெல்லிப்பு) இருந்தால், உங்கள் எலும்பு ஆரோக்கியம் முன்னுரிமை ஆகும். உங்கள் கவனிப்பு குழு மேலும் மூட்டு சேதத்தைத் தடுக்க மற்றும் எலும்பு வலிமையை பராமரிக்க டெனோசுமாப் போன்ற சிகிச்சைகளை பரிந்துரைக்கலாம். இந்த அபாயங்கள் மற்றும் நன்மைகளை புரிந்துகொள்வது உங்களுக்கு முன்னேறும் பயணத்திற்கு தயாராக உதவுகிறது. உங்கள் குறிப்பிட்ட தேவைகள் மற்றும் ஆரோக்கிய சுயவிவரத்திற்கு ஏற்ப உங்கள் மருத்துவர் திட்டத்தை வடிவமைப்பார்.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

ரூமட்டாய்டு ஆர்த்ரைடிஸ் என்பது ஒரு தன்னுடல் நோயெதிர்ப்பு நிலையாகும். உங்கள் நோயெதிர்ப்பு அமைப்பு தவறாக உங்கள் மூட்டுகளின் உறைக்குள் தாக்குகிறது. இந்த உறை சைனோவியம் என்று அழைக்கப்படுகிறது. இது உங்கள் மூட்டைப் பாதுகாத்து மெழுகுவர்த்தி போல செயல்படும் ஒரு அடுக்கு என்று நினைக்கவும். இந்த அடுக்கு வீக்கமடையும் போது, அது வீங்கி தடிமனாகிறது. இந்த செயல்முறை எலும்புகளின் முனைகளில் உள்ள மென்மையான பூச்சான கார்டிலேஜ் (மூட்டு மென் எலும்பு) சேதப்படுத்துகிறது. கார்டிலேஜ் ஒரு ஷாக் அப்சார்பர் (அதிர்வு குறைப்பு) போல செயல்படுகிறது. இல்லையெனில், உங்கள் எலும்புகள் ஒன்றுக்கொன்று உராய்கின்றன. இது வலி, திணறல் மற்றும் வீக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது.

இந்த வீக்கம் ஒரு இடத்தில் மட்டுமே நிலைநிறுத்தப்படுவதில்லை. அது அடிக்கடி ஒரே நேரத்தில் பல மூட்டுகளை பாதிக்கிறது. தொடர்ச்சியான கிளர்ச்சி மூட்டைச் சுற்றியுள்ள அமைப்புகளை பலவீனப்படுத்துகிறது. நார்ச்செதன்களைப் போன்ற வலிமையான குச்சிகள் போன்ற தண்டுகள் (Tendons) நீளலாம் அல்லது கிழியலாம். எலும்புகளை ஒன்றாகப் பிடிக்கும் இணைப்பிகள் (Ligaments) தளரலாம். இது காலப்போக்கில் மூட்டு நிலைத்தன்மை இல்லாமல் போவதற்கும் வடிவ மாற்றத்திற்கும் வழிவகுக்கிறது. நோய் முழு உடலையும் பாதிப்பதால், அது ஒரு முறையான (systemic) நிலையாகும். எனவே, உங்கள் மூட்டுகள் வலியில் இல்லாவிட்டாலும் கூட, நீங்கள் களைப்பாகவோ அல்லது நோய்வாய்ப்பட்டவராகவோ உணரலாம்.

இந்த வீக்கத்தால் ஏற்படும் சேதம் உங்கள் மூட்டுகள் செயல்படும் விதத்தை மாற்றுகிறது. சில சந்தர்ப்பங்களில், ஆஸ்டியோபோரோசிஸ் (எலும்பு மென்மை நோய்) போன்றவை போல, எலும்புகளே பலவீனமாகவும் மென்மையாகவும் மாறுகின்றன. இது அவற்றை உடைவதற்கு அதிக வாய்ப்புள்ளது. மூட்டு மாற்று அறுவை சிகிச்சை போன்ற அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படும் போது, உங்கள் மருத்துவர் இந்த பலவீனமான திசுக்களை கணக்கில் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். வீக்கமான சூழல் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு சிக்கல்களின் அபாயத்தை அதிகரிக்கலாம். உதாரணமாக, ரூமட்டாய்டு ஆர்த்ரைடிஸ் உள்ள நோயாளிகள்

அழுகல் ஆர்த்ரைடிஸ் (wear-and-tear arthritis) உள்ளவர்களை விட அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு மருத்துவ பிரச்சினைகள் அல்லது தொற்றுநோய்களின் அதிக அபாயத்தை எதிர்கொள்ளலாம்.

இந்த சவால்களுக்கு மத்தியிலும், அறுவை சிகிச்சை மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கலாம். பல நோயாளிகள் குறிப்பிடத்தக்க வலி நிவாரணம் மற்றும் செயல்பாட்டில் மேம்பாட்டை அனுபவிக்கிறார்கள். உங்கள் மருத்துவர் உங்கள் குறிப்பிட்ட மூட்டு சேதத்திற்கு ஏற்ப அறுவை சிகிச்சையை வடிவமைப்பார். அவர்கள் உங்கள் எலும்புகள் மற்றும் மென் திசுக்களின் ஆரோக்கியத்தை கருத்தில் கொள்வார்கள். இலக்கு இயக்கத்தை மீட்டமைப்பதும் வலியை குறைப்பதும் ஆகும். எளிய அழுகல் ஆர்த்ரைடிஸை விட அபாயங்கள் அதிகமாக இருந்தாலும், முடிவுகள் சிறப்பாக இருக்கலாம். இடுப்பு அல்லது மூக்கு மாற்று போன்ற நடைமுறைகளுக்குப் பிறகு வலி குறைவதையும், தினசரி செயல்பாடுகள் சிறப்படைவதையும் நீங்கள் எதிர்பார்க்கலாம். புதிய மூட்டையும் உங்கள் மொத்த ஆரோக்கியத்தையும் பாதுகாக்க அடிப்படை வீக்கத்தை நிர்வகிப்பதே முக்கியமாகும்.

எதிர்பார்க்க வேண்டியவை

உங்கள் எதிர்காலம் பாதிக்கப்பட்ட மூட்டு மற்றும் நீங்கள் கொண்டிருக்கும் தசைநரம்பு அழற்சி வகையைப் பொறுத்து மிகவும் சார்ந்துள்ளது. ருமட்டாய்டு அர்த்ரைடிஸ் என்பது மீட்டி செயல்முறையை அழற்சி அல்லாத தேய்மான அர்த்ரைடிஸை விட சிக்கலாக்கும் ஒரு மரபணு நிலையாகும். பல சந்தர்ப்பங்களில், மூட்டு மாற்று அறுவை சிகிச்சை குறிப்பிடத்தக்க நிவாரணத்தை வழங்குகிறது. இடுப்பு அல்லது மணிக்கட்டு மாற்று போன்ற செயல்முறைகளுக்குப் பிறகு வலி குறைவாகவும், செயல்பாடு மேம்பட்டதாகவும் இருக்கும் என்று நீங்கள் எதிர்பார்க்கலாம். இந்த முடிவுகள் அழற்சி அற்ற அர்த்ரைடிஸ் உள்ள நோயாளிகளில் காணப்படும் முடிவுகளுக்கு ஒத்ததாக இருக்கலாம்.

ஆனால், உங்கள் உடல் எளிய ஆஸ்டியோஆர்த்ரைடிஸ் உள்ள ஒருவரை விட வேறுபட்ட விதத்தில் செயல்படலாம். உதாரணமாக, அழற்சி அர்த்ரைடிஸ் உள்ள நோயாளிகளில் தோள்பட்டை அறுவை சிகிச்சை மருத்துவ மற்றும் அறுவை சிகிச்சை சிக்கல்கள் இரண்டிற்கும் அதிக ஆபத்தைக் கொண்டுள்ளது. மேலும், முதன்மை தேய்மான பிரச்சினைகள் உள்ளவர்களை விட, மீண்டும் அறுவை சிகிச்சை செய்ய வேண்டிய தேவை உங்களுக்கு அதிகமாக இருக்கும். அதேபோல், மணிக்கட்டு மாற்று மற்ற அர்த்ரைடிஸ் வகைகளுடன் ஒப்பிடும்போது குறைவான நோயாளி மதிப்பிடப்பட்ட மதிப்பெண்களைத் தரலாம், இருப்பினும் தொடக்க நிலையிலிருந்து செயல்பாட்டு மேம்பாட்டை நீங்கள் அனுபவிப்பீர்கள்.

உங்களுக்கு ருமட்டாய்டு அர்த்ரைடிஸுடன் ஒஸ்டியோபோரோசிஸ் (எலும்பு மென்மை நோய்) இருந்தால், எலும்பு ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவது மிக முக்கியம். டெனோசுமாப் (denosumab) போன்ற சிகிச்சைகள் further joint damage-ஐத் தடுக்கவும் உங்கள் எலும்புகளை ஆதரிக்கவும் உதவலாம். சரியான மேலாண்மை இல்லாவிட்டால், சிக்கல்களின் ஆபத்து அதிகரிக்கிறது. அழற்சி அர்த்ரைடிஸ் ஆஸ்டியோஆர்த்ரைடிஸை விட அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு மருத்துவ பிரச்சினைகளுக்கான தனித்துவமான உயர் ஆபத்து சுயவிவரத்தை வழங்குகிறது.

இந்த ஆபத்துகள் பற்றி நேர்மையாக இருப்பது முக்கியம். பல நோயாளிகள் நல்ல முடிவுகளை அடைந்தாலும், ஒரு கவனமான மீட்பு பாதையை நீங்கள் எதிர்பார்க்க வேண்டும். உங்கள் மருத்துவர் இந்த குறிப்பிட்ட ஆபத்துகளைக் கையாள உங்கள் பராமரிப்பை வடிவமைப்பார். இலக்கு மற்றவர்களுடன் ஒப்பிடும்போது பாதை சற்று சவாலாக இருந்தாலும், நகர்வுத்திறனை மீட்டெடுக்கவும் வலியைக் குறைக்கவும் நோயைத் திறம்பட மேலாண்மை செய்வதாகும்.