

கை மற்றும் கையில் ஊசல் மற்றும் குத்துவது போன்ற உணர்வு



சுருங்குதல் அல்லது குத்தும் உணர்வு பெரும்பாலும் அடைபட்ட அல்லது அழுத்தப்பட்ட நரம்பைக் குறிக்கிறது; இந்த வடிவம் பிரச்சனையை கண்டறிய உதவுகிறது.

Kieran Hirpara © 2024 4.0

இயந்திர மொழிபெயர்ப்பு — தாய்மொழி தமிழ் மதிப்பாய்வாளர் அவர்களால் சரிபார்க்கப்பட்டது.

நீங்கள் உணரும் விஷயங்கள்

உங்கள் கை மற்றும் கையில் ஈரப்பதம் அல்லது குத்துவது போன்ற உணர்வைக் காணலாம். இது ஒரு நரம்பு அழுத்தப்படுவதாலோ அல்லது கிளர்ச்சியடைவதாலோ ஏற்படுகிறது. பொதுவான காரணம் மீடியன் நரம்பு அடைப்பு நரம்பு நோய் ஆகும். இது உங்கள் முன்கையில் உள்ள முக்கிய நரம்பு அழுத்தப்படுவதைக் குறிக்கிறது. இதை நீங்கள் ஊசி குத்துவது போன்ற உணர்வு அல்லது உணர்வு இழப்பு என்று உணரலாம்.

வலி பெரும்பாலும் ஒரு வடிவத்தைப் பின்பற்றுகிறது. இது இரவில் திடீரென்று அதிகரித்து, உங்களைத் தூக்கத்திலிருந்து எழுப்பலாம். டைப்பிங் அல்லது எடை தூக்குதல் போன்ற பணிகளுக்காக உங்கள் கைகளைப் பயன்படுத்திய பிறவும் உணரலாம். உங்கள் பின்னால் சென்று ப்ரா பூட்டுவது கடினமாக இருக்கலாம். சட்டையை உள்ளே மடிப்பது அசௌகரியமாக அல்லது வலியாக உணரலாம். உங்கள் நிலையைப் புரிந்துகொள்ள, உங்கள் மருத்துவர் இந்த அறிகுறிகளைப் பார்ப்பார்.

சில சமயங்களில், அறிகுறிகள் மற்ற அறுவை சிகிச்சைகளுக்குப் பிறகு தோன்றும். உதாரணமாக, கழுத்து அறுவை சிகிச்சை (முன் cervical discectomy மற்றும் fusion) அல்லது தோள்பட்டை அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு ஈரப்பதம் உருவாகலாம். உங்கள் தோள்பட்டை அறுவை சிகிச்சை நடந்திருந்தால், உங்கள் அறிகுறிகள் ஓய்வு அல்லது மருந்துகள் மட்டும்

மூலம் மேம்படாது. இத்தகைய சூழ்நிலைகளில், அறுவை சிகிச்சை மூலம் அழுத்தத்தை நீக்குவது சுமார் 90% நோயாளிகளுக்கு நிவாரணம் அளிக்க உதவுகிறது.

முன்பு உன்னார் நரம்பு பிரச்சினைகள் இருந்தால், உங்கள் ஆபத்து அதிகமாக இருக்கலாம். உன்னார் நரம்பு உங்கள் கழுத்திலிருந்து சிறு விரலுக்குச் செல்கிறது. அங்கு நீங்கள் ஏதேனும் காயங்கள் அல்லது பாதிப்புகள் இருந்தால், குறிப்பாக முதல் இரண்டு ஆண்டுகளுக்குள் கார்பல் டனல் சிண்ட்ரோம் உருவாகும் வாய்ப்பு அதிகரிக்கிறது. முழங்கையில் உன்னார் நரம்பு வீக்கம் அதிகரிக்கும்போது, நரம்பு தானே அகலமாகிறது.

நீங்கள் தினசரி கைவசதித் திறன்களில் சிரமப்படலாம். சட்டையின் பொத்தான்களை அணைப்பது அல்லது கோப்பையைப் பிடிப்பது போன்ற எளிய பணிகள் அசௌகரியமாக உணரலாம். இது உங்கள் நிலை உணர்வு மற்றும் தொடு உணர்வு பாதிக்கப்படுவதால் ஏற்படுகிறது. உங்கள் பராமரிப்பு குழு இந்த உணர்வுகளை மதிப்பிட்டு, உங்கள் வலிமையை மீட்டெடுக்க உதவும். இந்த அறிகுறிகளைப் புரிந்துகொள்வது, உங்கள் மருத்துவர் உங்கள் மீட்சிக்கான சரியான வழியைத் தேர்ந்தெடுக்க உதவுகிறது.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

கை மற்றும் கையில் எரிச்சல் மற்றும் குத்துவது போன்ற உணர்வுகள் பொதுவாக ஒரு நரம்பு அழுத்தப்படுவதால் ஏற்படுகிறது. இது நரம்பு அடைப்பு நரம்பு நோய் என்று அழைக்கப்படுகிறது. இது ஒரே ஒரு பிரச்சனையல்ல. இது முன்னோக்கு சண்ட்ரோம் போன்ற பல நிலைகளை உள்ளடக்கியது, இதில் நரம்பு முழங்கை எலும்பில் அழுத்தப்படுகிறது. உங்கள் மருத்துவர் உங்களுக்கு சிறந்த சிகிச்சை அளிக்க முழுமையான பார்வையைப் பார்க்கிறார்.

சில சமயங்களில், சிகிச்சைக்குப் பிறகு அறிகுறிகள் மீண்டும் திரும்புகின்றன. நரம்பு அழுத்தம் மீண்டும் வந்ததா அல்லது அது முழுமையாக மறைந்ததா என்பதைக் கண்டறிவது கடினமாக இருக்கலாம். இது வெவ்வேறு மருத்துவமனைகள் அல்லது தொழில்நுட்பங்களுக்கு இடையேயான முடிவுகளை ஒப்பிடுவதை கடினமாக்குகிறது. உங்கள் மருத்துவர் சிறந்த தேர்வை எடுக்க உதவ, நாம் கூடுதல் சோதனைகளைப் பயன்படுத்துவோம். இவை மின்னணு நரம்பியல் ஆய்வுகள் (EDS) மற்றும் அல்ட்ராசவுண்ட் (US) ஆகியவற்றை உள்ளடக்கியது. இந்த சோதனைகள் நரம்பு எவ்வளவு நன்றாக வேலை செய்கிறது என்பதை சோதிக்கிறது மற்றும் அதன் வடிவத்தைப் பார்க்கிறது.

நீங்கள் மிதமான அல்லது கடுமையான அறிகுறிகளைக் கொண்டிருக்கும்போது, உங்கள் அறிகுறிகள் மற்றும் சோதனை முடிவுகள் பொருந்தாது. உண்மையில், ஒரு பெரிய வேறுபாடு உள்ளது. மருத்துவ அறிகுறிகள் மிதமான-கடுமையான கார்பல் டனல் சண்ட்ரோம் இருப்பதற்கு 73% வாய்ப்பைக் குறிக்கிறது. ஆனால் சோதனைகள் 51% வாய்ப்பை மட்டுமே காட்டுகின்றன. இந்த இடைவெளி அறிகுறிகளை மட்டும் அடிப்படையாகக் கொண்டு நோயறிதலை 100% உறுதிப்படுத்துவதை கடினமாக்குகிறது. அதுதான் உங்கள் மருத்துவர் சிகிச்சையைத் திட்டமிடுவதற்கு முன் பிரச்சனையை உறுதிப்படுத்த இந்த கூடுதல் சோதனைகளை ஆர்டர் செய்யலாம்.

உங்கள் வரலாறும் முக்கியமானது. நீங்கள் முன்னர் யூலார் நரம்பு பிரச்சனைகளைக் கொண்டிருந்தால், கார்பல் டனல் சண்ட்ரோம் வளர்ச்சியடையும் அதிக ஆபத்து உள்ளது. இந்த ஆபத்து உங்கள் முந்தைய காயத்திற்குப் பிறகு முதல் இரண்டு ஆண்டுகளில் அதிகமாக இருக்கும். யூலார் நரம்பு சேதம் மோசமடையும்போது, நரம்பு எலும்பில் பெரியதாகவும் வீக்கமாகவும் மாறுகிறது.

எரிச்சல் கையிலிருந்து தொலைவில் உள்ள அறுவை சிகிச்சைகளுக்குப் பிறகு ஏற்படலாம். உதாரணமாக, முதுகெலும்பு அறுவை சிகிச்சை (முன் cervical discectomy and fusion) அல்லது தோள்பட்டை அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு இது வளரலாம். கட்டுப்பாட்டு சிகிச்சை தோள்பட்டை தொடர்பான நரம்பு வலியை உதவவில்லை என்றால், அறுவை சிகிச்சை அகற்றும் மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கலாம். இது பல நோயாளிகளில் தோராயமாக 90% அறிகுறி தீர்வை வழங்குகிறது.

மீட்பு என்பது நரம்பை சரிசெய்வதை மட்டுமல்ல, மேலும் உள்ளது. உங்கள் உணர்வுகளை மறுபயிற்சி செய்ய வேண்டும். உங்கள் மருத்துவர் அல்லது மருத்துவர் உங்கள் தொடு மற்றும் நிலை உணர்வை சரிபார்க்கிறார், இதனால் உங்கள் கைத்திறனை மீட்டெடுக்க உதவுகிறது. அவர்கள் இது உங்கள் தினசரி வாழ்க்கை மற்றும் வாழ்க்கை தரத்தை எவ்வாறு பாதிக்கிறது என்பதையும் பார்க்கிறார்கள்.

எதிர்பார்க்க வேண்டியவை

உங்கள் அறிகுறிகள் வருவதும் செல்வதும் அல்லது அதே நிலையில் இருப்பதும் இருக்கலாம். இது ஈடுபட்டுள்ள குறிப்பிட்ட நரம்பைப் பொறுத்தும், அது எப்படி அழுத்தப்படுகிறது என்பதைப் பொறுத்தும் அமைகிறது. உதாரணமாக, உங்கள் கையில் ஊசு ஊசுப்பு உணர்வு மண்டை ஓடு அறுவை சிகிச்சை அல்லது தோள்பட்டை அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு ஏற்படலாம். இது தோள்பட்டை அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு ஏற்பட்டால், இந்த அறிகுறிகள் ஓய்வு அல்லது உடற்பயிற்சி மட்டுமே கொண்டு சரிசெய்யப்படாது.

உங்களுக்கு லேசானது முதல் நடுத்தர அளவு வரை கர்பல் டனல் சண்ட்ரோம் (கர்பல் டனல் சண்ட்ரோம்) இருந்தால், உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் உங்கள் அறிகுறிகளைப் பார்க்கிறார். இருப்பினும், இந்த அறிகுறிகள் சோதனை முடிவுகளுடன் எப்போதும் பொருந்தாது. லேசான அறிகுறிகள் உள்ள 73% மக்கள் தங்கள் உணர்வுகளின் அடிப்படையில் நிலையைக் கொண்டுள்ளதாகத் தெரிகிறது. ஆனால், நரம்பு சோதனைகள் அல்லது அல்ட்ராசவுண்ட் மூலம் உண்மையில் 51% மட்டுமே அதைக் காட்டுகின்றன. இந்த வேறுபாடு, அறுவை சிகிச்சையைப் பரிந்துரைப்பதற்கு முன் உறுதிப்படுத்த உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் கூடுதல் சோதனைகளைப் பயன்படுத்தலாம் என்பதைக் குறிக்கிறது. அந்த சோதனைகள் பிரச்சனையை உறுதிப்படுத்தினால், அறுவை சிகிச்சை உதவும் வாய்ப்பு அதிகம்.

உங்கள் மணிக்கட்டு முழங்கை நரம்பு பிரச்சனைகளைக் கொண்டிருந்தால், நரம்பு வீக்கம் அடையலாம். பிரச்சனை அதிக கடுமையாக இருந்தால், நரம்பு அதிகமாக விரிவடையும். நீங்கள் கடந்த காலத்தில் முழங்கை நரம்பு பிரச்சனைகளைக் கொண்டிருந்தால், கர்பல்

டனல் சண்ட்ரோம் ஏற்படுவதற்கான அபாயம் அதிகம், குறிப்பாக முதல் இரண்டு ஆண்டுகளில்.

தோள்பட்டை அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு அடைபட்ட நரம்பை விடுவிக்க அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படும்போது, எதிர்காலம் பொதுவாக நல்லதாக இருக்கும். 90% நோயாளிகள் தங்கள் அறிகுறிகள் முழுமையாக மறைவதைக் காண்கின்றனர். இதன் பொருள், நீங்கள் குணமடையும் போது, உங்கள் வழக்கமான தினசரி செயல்பாடுகளுக்கும் கைத்திறன்களுக்கும் திரும்பலாம்.

நீங்கள் நிலையை சிகிச்சையளிக்காவிட்டால், அறிகுறிகள் தொடரலாம். மறுவாழ்வு உங்கள் கையில் உணர்வு மற்றும் நிலை உணர்வை மீட்டெடுக்க உதவுகிறது. இது மெல்லிய மோட்டார் பணிகளைச் செய்வதற்கு முக்கியமானது. உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் இது உங்கள் பொதுவான வாழ்க்கைத் தரத்தை எப்படி பாதிக்கிறது என்பதையும் கருத்தில் கொள்வார். உங்கள் நரம்பின் மீதான அழுத்தத்தை குறைத்து, மீண்டும் இயல்பாக உணர உதவுவதே இலக்கு.