

அடிப்படை விரல் மூட்டு கீல்வாதம்

சிறு விரலின் அடிப்பகுதியில் உள்ள மூட்டு (கார்போமெட்டாகர்பல் மூட்டு) ஆர்த்ரைடிஸ்.

Kieran Hirpara © ① ② ③ 4.0



இயந்திர மொழிபெயர்ப்பு — தாய்மொழி தமிழ் மதிப்பாய்வாளர் அவர்களால் சரிபார்க்கப்பட்டது.

நீங்கள் உணரும் விஷயங்கள்

உங்கள் கைவிரலின் அடிப்பகுதியில் ஆழமான வலி இருக்கலாம். இந்த வலி உங்கள் கைவிரல் கைக்கட்டுடன் இணையும் இடத்தில் தொடங்குகிறது. வலி மெதுவாகத் தொடங்கி, காலப்போக்கில் மோசமாகிறது. குறிப்பிட்ட இடத்தில் அழுத்தும்போது அதிக வலி இருப்பதை நீங்கள் உணரலாம்.

தினசரி வேலைகள் ஆச்சரியமாகக் கடினமாக மாறலாம். விசையை சுழற்றுதல், ஜாடியைத் திறத்தல் அல்லது பேனாவைப் பிடித்தல் போன்ற எளிய செயல்கள் கூர்மையான வலியை ஏற்படுத்தலாம். கனமான பாத்திரத்தைத் தூக்குவது அல்லது சட்டையை உள்ளே மடிப்பது கடினமாக இருக்கலாம். பின்னால் சென்று பிராவை இடுவதும் வலியைத் தூண்டலாம். இந்த இயக்கங்கள் தேய்ந்த மூட்டை அழுத்தத்துக்கு உட்படுத்துகின்றன, இதனால் வீக்கம் மற்றும் கடுமையான நிலை ஏற்படுகிறது.

கையை ஒரு சில நேரம் பயன்படுத்திய பிறகு வலி அதிகரிக்கலாம். காலை எழுந்தபோது மூட்டில் கடுமையான நிலை இருக்கலாம். சிறிது நேரம் நகர்ந்த பிறகு இந்த கடுமையான நிலை குறையும். ஆனால், அதிகம் ஓய்வு எடுத்தால், மூட்டில் மீண்டும் கடுமையான நிலை ஏற்படலாம். சிலர், குறிப்பாக பக்கவாட்டில் படுத்து கையில் எடை வைக்கும்போது, இரவில் வலியால் விழிப்பதை உணர்கிறார்கள்.

மூட்டில் வீக்கம் அல்லது தேய்மான உணர்வும் இருக்கலாம். பாதுகாப்பு மென்எலும்பு தேய்ந்ததால் இது நடக்கிறது. எலும்புகள் ஒன்றுக்கொன்று தேய்கின்றன, இதனால் கிளர்ச்சி ஏற்படுகிறது. காலப்போக்கில், இது பலத்தை இழக்க வழிவகுக்கும். கைவிரல் மற்றும் சுட்டுவிரலின் இடையே பொருட்களை அழுத்திப் பிடிப்பது கடினமாக இருக்கலாம்.

தினசரி செயல்கள் வலியை ஏற்படுத்தும்போது மன உளைச்சல் ஏற்படுவது பொதுவானது. மூட்டைப் பாதுகாக்க கையைப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்க்கலாம், இது மேலும்

கடுமையான நிலையை ஏற்படுத்தலாம். இந்த அறிகுறிகளைப் புரிந்துகொள்வது அவற்றை மேலாண்மை செய்வதற்கு உதவுகிறது. உங்கள் அறுவை மருத்துவர் இந்த வலியைக் குறைக்க மற்றும் உங்கள் செயல்பாட்டை மீட்டமைக்க சிறந்த வழியை விவாதிப்பார்.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

உங்கள் கட்டைவிரலின் அடிப்பகுதியில், உங்கள் கட்டைவிரல் எலும்பு கைகால் எலும்புடன் இணையும் ஒரு கட்டில் வடிவ மூட்டு உள்ளது. இந்த மூட்டு உங்களுக்கு கடி மற்றும் பிடிக்கும் திறனை அளிக்கிறது. காலப்போக்கில், எலும்புகளின் முனைகளின் மீது உள்ள மென்மையான குருத்தெலும்பு அடுக்கு அழியும். இந்த அழிவு மற்றும் தேய்மான ஆர்த்ரைடிஸ் எலும்புகள் ஒன்றின் மீது ஒன்று உராய்வதற்கு வழிவகுக்கிறது. மூட்டு இடைவெளி குறுகுகிறது, மற்றும் எலும்புகள் தங்கள் இடத்தை மாற்றிக்கொள்ளலாம். இந்த நிலைத்தன்மை இல்லாமை பொருட்களைப் பிடிக்கும்போது வலி மற்றும் பலவீனத்தை உருவாக்குகிறது.

உங்கள் கட்டைவிரல் நிலைத்தன்மையைப் பேணுவதற்கு வலிமையான பிணைப்புகளைச் சார்ந்துள்ளது. இந்த பிணைப்புகள் எலும்புகளை இடத்தில் பிடித்து வைக்கும் இறுக்கமான கயிறுகளைப் போல செயல்படுகின்றன. இவற்றில் மிக வலிமையானது பின்புற-பக்க பிணைப்பு (dorsoradial ligament) ஆகும். ஆர்த்ரைடிஸ் முன்னேறும்போது, இந்த பிணைப்புகள் நீளலாம் அல்லது கிழியலாம். சில சந்தர்ப்பங்களில், பிணைப்பு மூட்டிலிருந்து ஒரு சிறிய எலும்பு துண்டை இழுத்து விலக்கலாம். இது மூட்டை மேலும் தளர்வாகவும் வலியாகவும் ஆக்குகிறது.

இதை உங்கள் கட்டைவிரலின் அடிப்பகுதியில் ஒரு உராய்வு உணர்வு அல்லது ஆழமான வலியாக உணரலாம். ஜாடிகளைத் திறப்பது அல்லது விசைகளைத் திருப்புவது போன்ற எளிய இயக்கங்கள் கடினமாகிவிடும். மூட்டு விசையை ஆதரிக்கும் திறனை இழக்கிறது. ஓய்வு மற்றும் கட்டுகள் உதவவில்லை என்றால், உங்கள் மருத்துவர் அறுவை சிகிச்சையை பரிந்துரைக்கலாம். மீண்டும் உங்கள் கையைப் பயன்படுத்த உங்கள் கைக்கு நிலைத்தன்மையை மீட்டமைத்து வலியைக் குறைப்பதே இலக்காகும்.

இதற்கு நாங்கள் என்ன செய்யலாம்

மேட்டர் ப்ரைவேட் ஹாஸ்பிட்டல் ராக்ஹாம்ப்டனில் உள்ள ஒரு மேல்-உறுப்பு சிறப்பு நிபுணரான டாக்டர் கியரன் ஹிர்பரா, எங்கள் கிளினிக்கில் எடுக்கும் அணுகுமுறை உங்கள் தேவைகளுக்கு ஏற்ப படிப்படியான திட்டத்தை மையமாகக் கொண்டுள்ளது. நோயாளிகள் ஜிபி அல்லது இயற்பியல் சிகிச்சையாளரிடமிருந்து பரிந்துரை பெற்று எங்கள் கிளினிக்கிற்கு வருகிறார்கள். வரலாறு, சோதனை மற்றும் தேவைப்பட்டால் படக்காட்சி ஆய்வு ஆகியவற்றை உள்ளடக்கிய கிளினிக் மதிப்பீடு நோயறிதலை உறுதிப்படுத்துகிறது. சிதைவு அல்லது நீண்டகால பிரச்சினைகளுக்கு, நாங்கள் பொதுவாக செயல்படாத சிகிச்சையை முதலில் முயற்சிக்கிறோம். இதில் செயல்பாட்டு மாற்றங்கள், இயற்பியல் சிகிச்சை அல்லது கை சிகிச்சை, ஸ்ப்ளிண்டிங் (சுருட்டி வைத்தல்) மற்றும் செலுத்துதல்

ஆகியவை அடங்கும். போதுமான மேம்பாடு கிடைக்கவில்லை என்றால் நாங்கள் அறுவை சிகிச்சையைக் கருதுகிறோம்.

உங்கள் கையை எவ்வாறு பயன்படுத்துகிறீர்கள் என்பதை மாற்றுவதன் மூலம் நீங்கள் தொடங்கலாம். வலியை ஏற்படுத்தும் பிடித்தல் மற்றும் கனமான பொருட்களைத் தூக்குவதைத் தவிர்ப்பது மூட்டு மீதான அழுத்தத்தைக் குறைக்க உதவுகிறது. செயல்பாட்டை மேம்படுத்தவும் வலியைக் குறைக்கவும், குறிப்பாக ஆதிக்கம் செலுத்தும் கையில், தனிப்பயன் தோள்பட்டை CMC ஆர்த்தோடிக்ஸ் தயாரிக்கப்பட்ட ஆர்த்தோடிக்ஸை விட அதிகமான கிளிளிக்கல் விளைவைக் காட்டுகின்றன. தனிப்பயன் மற்றும் தயாரிக்கப்பட்ட இரண்டு விருப்பங்களும் செயல்பாடு, வலி மற்றும் வலிமையில் நேர்மறையான விளைவுகளை அளிக்கின்றன. CMC நிலைப்பாட்டு ஸ்ப்ளிண்ட்கள் நான்கு வாரங்கள் பயன்படுத்திய பிறகு பிடிக்கும் வலிமையைத் தாக்காமல் கை செயல்பாட்டை மேம்படுத்தி கை வலியைக் குறைக்கின்றன. சில நபர்கள் நான்கு வாரங்கள் பயன்படுத்திய பிறகு ஹைபிரிட் ஸ்ப்ளிண்ட் கம்ஃபோர்ட் கூல் ஸ்ப்ளிண்டை விட மிதமான ஆனால் குறிப்பிடத்தக்க அளவு அதிக வலி நிவாரணத்தை வழங்குகிறது என்று கண்டறிந்துள்ளனர். இயற்பியல் சிகிச்சையின் நோக்கம் உங்கள் தோள்பட்டையை நகர்த்தக்கூடியதாக வைத்திருப்பது மற்றும் மூட்டை ஆதரிக்க சுற்றியுள்ள தசைகளை வலுப்படுத்துவதாகும்.

மருத்துவ மேலாண்மை வலி மற்றும் வீக்கத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதை மையமாகக் கொண்டுள்ளது. உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணி வீக்கம் மற்றும் அசௌகரியத்திற்கு உதவ எதிர்ப்பு வீக்க மருந்துகளைப் பரிந்துரைக்கலாம். மூட்டிற்குள் செலுத்துதல் நிவாரணத்தையும் அளிக்கலாம். கார்டிசோன் செலுத்துதல் வீக்கம் மற்றும் வலியைக் குறைக்கிறது, பொதுவாக பல வாரங்கள் முதல் மாதங்கள் வரை நீடிக்கும். ஹையலுரோனிக் அமில செலுத்துதல் மூட்டை லூப்ரிகேட் செய்வதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது, சில நோயாளிகளுக்கு கார்டிசோனை விட நீண்ட நேரம் நிவாரணத்தை அளிக்கும். ப்ளேட்லெட்-ரிச் பிளாஸ்மா (PRP) செலுத்துதல் குணமாவதை ஊக்குவிக்க உங்கள் சொந்த இரத்த கூறுகளைப் பயன்படுத்துகிறது, இதன் விளைவுகள் மாறுபடலாம் ஆனால் பெரும்பாலும் பல மாதங்கள் நீடிக்கும். இந்த விருப்பங்கள் சிகிச்சை மற்றும் செயல்பாட்டு மாற்றத்துடன் நீங்கள் ஈடுபடும்போது அறிகுறிகளை மேலாண்மை செய்ய உதவுகின்றன.

காப்பாற்றும் சிகிச்சை அதன் எல்லையை அடைந்துள்ளது மற்றும் வலி அல்லது திணறல் உங்கள் தினசரி வாழ்க்கையைக் கணிசமாகப் பாதிக்கும்போது அறுவை சிகிச்சை கருதப்படுகிறது. எங்கள் அறுவை சிகிச்சை விருப்பங்கள் சிதைவடைந்த எலும்பை அகற்றுதல் (ட்ரபீசியெக்டமி), லிகாமெண்ட்கள் மற்றும் தசைநாரைப் பயன்படுத்தி மூட்டை மறுகட்டமைத்தல் (லிகாமெண்ட் ரிகன்ஸ்ட்ரக்ஷன் மற்றும் டெண்டன் இன்டர்போசிஷன்), அல்லது இம்பிளான்ட் மூலம் மூட்டை மாற்றுதல் (ஆர்த்தரோபிளாஸ்டி) ஆகியவை அடங்கும். உங்கள் வயது, செயல்பாட்டு நிலை மற்றும் ஆர்த்தரைட்டஸின் தீவிரத்தன்மை ஆகியவை தேர்வைப் பொறுத்தது. உங்கள் இலக்குகள் மற்றும் வாழ்க்கை முறைக்கு ஏற்ப திட்டம் பொருந்துவதை உறுதி செய்ய நாங்கள் உங்களுடன் இந்த விருப்பங்களை விவாதிக்கிறோம்.

எதிர்பார்க்க வேண்டியவை

உங்கள் அறிகுறிகள் பெரும்பாலும் வருகின்றன மற்றும் செல்கின்றன. பலர் ஓய்வு மற்றும் எளிய சிகிச்சைகளுடன் வலி மற்றும் கட்டுப்பாடு குறைகிறது என்று காண்கின்றனர். இந்த நடவடிக்கைகள் உதவாவிட்டால், உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் அறுவை சிகிச்சையைப் பற்றி விவாதிக்கலாம். நோக்கம் வலியைக் குறைத்து, உங்கள் தினசரி பணிகளுக்கு உங்கள் கையைப் பயன்படுத்தும் திறனை மீட்டமைப்பதாகும்.

தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட செயல்முறையைப் பொறுத்து மீட்பு வேறுபடுகிறது. சில செயல்முறைகள் அழுகிய எலும்பை அகற்றி, புதிய மூட்டு இடத்தை உருவாக்க உங்கள் சொந்த திசுக்களைப் பயன்படுத்துகின்றன. மற்றவை மூட்டு மேற்பரப்பை மாற்ற உலோக அல்லது கார்பன் இம்பிளான்ட் (implant) ஐப் பயன்படுத்துகின்றன. மூன்றாவது விருப்பு, அந்த மூட்டில் இயக்கத்தை நிறுத்த எலும்புகளை ஒன்றாக இணைக்கிறது. உங்கள் வயது, கை பயன்பாடு மற்றும் மொத்த ஆரோக்கியத்துக்கு சிறந்த முறையை உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் பரிந்துரைப்பார்.

பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில் குறிப்பிடத்தக்க வலி நிவாரணத்தை நீங்கள் எதிர்பார்க்கலாம். வலிமையும் இயக்க வரம்பும் பெரும்பாலும் மேம்படுகிறது, இதனால் நீங்கள் பொருட்களைக் கடினமாகப் பிடிக்க முடியும். இருப்பினும், சிலர் முடிவில் திருப்தி அடையவில்லை. அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு நோயாளிகளில் சுமார் 20% தொடர்ந்து திருப்தி அடையவில்லை என்று தெரிவிக்கின்றனர். அதாவது, பெரும்பாலானவர்கள் பயனடைந்தாலும், சிலர் தொடர்ந்து வசதியின்மை அல்லது வரையறுக்கப்பட்ட செயல்பாட்டை அனுபவிக்கலாம்.

அறுவை சிகிச்சை செய்யத் தேர்வு செய்யாவிட்டால், உங்கள் அறிகுறிகள் தொடரலாம் அல்லது காலப்போக்கில் மெதுவாக மோசமடையலாம். ஆஸ்டியோஆர்த்ரைடிஸ் என்பது தானாகவே திரும்பாது என்ற ஒரு அழகல்-அழுத்த நிலையாகும். ஜாடிகளைத் திறக்க, விசைகளைத் திருப்புவது அல்லது உங்கள் தொலைபேசியைப் பிடிப்பது கடினமாக இருக்கும் என்று நீங்கள் காணலாம். ஆண்டு காலமாக சிலர் அறுவை சிகிச்சையல்லாத பராமரிப்புடன் நன்றாக நிர்வகித்தாலும், மற்றவர்கள் இறுதியில் தலையீட்டின் மூலம் நிவாரணத்தைத் தேடுகின்றனர்.

நுட்பத்தைப் பொறுத்து முடிவுகள் வேறுபடுகின்றன. ஒரே ஆண்டில் எளிய எலும்பு அகற்றலுடன் ஒப்பிடும்போது மொத்த மூட்டுப் பரிமாற்றம் சிறந்த வலிமை மற்றும் இயக்கத்தை வழங்கலாம். இருப்பினும், இரண்டு முறைகளும் ஒரே மாதிரியான மொத்த கை செயல்பாட்டு மதிப்பீடுகளை வழங்குகின்றன. இணைப்பு பெரிய பொருட்களுக்கு உங்கள் கையை விரிவாகத் திறக்க வரையறுக்கிறது, ஆனால் வலிமையான பிடிசக்தியை வழங்குகிறது. இம்பிளான்ட்கள் உங்கள் சொந்த திசுக்களைப் பயன்படுத்துவதை விட மேலும் அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படும் சிறிய அபாயத்தைக் கொண்டுள்ளன.

உங்கள் மீட்பு ஒரு செயல்முறையாகும். கட்டுப்பாட்டைத் தடுக்க ஆரம்ப இயக்கம் பெரும்பாலும் ஊக்குவிக்கப்படுகிறது, ஆனால் அது குணமடையும் போது மூட்டைப் பாதுகாக்க வேண்டும். உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணரின் ஆலோசனையை நெருக்கமாகப் பின்பற்றுங்கள். குணமடையும் செயல்முறையில் பொறுமையாக இருங்கள். உங்கள் கை அதன் முழு சாத்தியக்கூறுகளையும் மீட்டெடுக்க நேரம் எடுக்கும்.

யாரிடம் செல்ல வேண்டும்

ஓய்வுடன் சரிசெய்யப்படாத நீண்டகால வலி உங்கள் கட்டைவிரலின் அடிப்பகுதியில் இருந்தால், நிபுணர் மதிப்பீட்டைக் கேளுங்கள். பலவீனம், நிலைத்தன்மை இன்மை, அல்லது பூட்டுதல் அல்லது தளர்வதின் உணர்வு இருந்தால் உதவியைத் தேடுங்கள். இந்த அறிகுறிகள் தூக்கத்தையோ அல்லது தினசரி வேலைகளையோ பாதிக்கலாம். வலியின் திடீர் மோசமடைதல் அலமாரியைப் பதிவு செய்வதற்கான காரணமாகும். ஆரம்ப மதிப்பீடு தனிப்பயன் ஆர்த்தோடிக்ஸ் போன்ற சிகிச்சை அல்லாத விருப்பங்கள் பொருத்தமானதா என்பதைத் தீர்மானிக்க உதவுகிறது. கட்டுப்பாட்டு சிகிச்சை தோல்வியடைந்தால், உங்கள் மருத்துவர் செயல்பாட்டை மீட்டமைத்து வலியைக் குறைக்க இணை மறுகட்டமைப்பு அல்லது மூட்டு மாற்று போன்ற சிகிச்சை விருப்பங்களை விவாதிக்கலாம்.