

DIPJ மூட்டு அழற்சி

DIPJ ஆrthroarthritis-ன் எக்ஸ்-ரே: விரலின் முனையில் உள்ள மூட்டு இடம் குறைந்து, அழிந்த குருத்தெலும்புச் சுற்றியும் சிறிய எலும்பு முள் உருவாகிறது — இது ஹெப்டெடன் முனைகளை உருவாக்கும் வடிவம்.

Kieran Hirpara © ① ③ 4.0



இயந்திர மொழிபெயர்ப்பு — தாய்மொழி தமிழ் மதிப்பாய்வாளர் அவர்களால் சரிபார்க்கப்பட்டது.

நீங்கள் உணரும் விஷயங்கள்

உங்கள் விரலின் மிகவும் கடைசி மூட்டு கடினத்தன்மை மற்றும் வலியைக் கவனிக்கலாம். இது டிஸ்டல் இன்டர்ஃபேலாஞ்சியல் மூட்டு (DIPJ) ஆகும். அசௌகரியம் பெரும்பாலும் ஆழமான வலியாக உணரப்படும். இது எளிய இயக்கங்களை கடினமாக்கலாம். விரலின் முனையை முழுமையாக வளைக்க கடினமாக இருக்கலாம். இது ஃப்ளெக்ஷன் காண்ட்ராக்சர் (flexion contracture) என்று அழைக்கப்படுகிறது. காலப்போக்கில், மூட்டு வடிவம் மாறலாம். இது ஸ்வான் நெக் டிஃபார்மிட்டி (swan neck deformity) என்று அழைக்கப்படும் வளைவை உருவாக்கலாம்.

வலி பெரும்பாலும் உங்கள் கையைப் பயன்படுத்திய பிறகு திடீரென அதிகரிக்கும். பிடித்தல் அல்லது அழுத்தம் தேவைப்படும் பணிகள் சோர்வை ஏற்படுத்தும். உங்கள் பின்னால் சென்று பிராவை அணிய கடினமாக இருக்கலாம். சட்டையை உள்ளே தள்ளுவது அசௌகரியமாக அல்லது வலியாக உணரலாம். சிலர் விழித்தெழுந்த உடனே கடினத்தன்மையை உணர்கிறார்கள். இது பொதுவாக உங்கள் கையை நகர்த்தும் போது குறையும். இருப்பினும், நீண்ட நேர செயல்பாட்டிற்குப் பிறகு வலி மீண்டும் தோன்றலாம்.

சில சந்தர்ப்பங்களில், மூட்டு தவறான இடத்தில் நகரலாம். இது சப்லக்ஸேஷன் (subluxation) என்று அழைக்கப்படுகிறது. இது மூட்டு மேற்பரப்பு சேதமடைந்த போது நடக்கிறது. விரலின் அமைப்பில் மாற்றத்தை நீங்கள் காணலாம் அல்லது உணரலாம். மூட்டுக்கு மேலான தோடு உணர்திறன் கொண்டதாக மாறலாம். வருவதும் செல்வதும் ஆகியவை கொண்ட வீக்கத்தை நீங்கள் கவனிக்கலாம். இரவு வலி குறைவாக இருந்தாலும், மூட்டு வீக்கமடைந்தால் ஏற்படலாம்.

உங்கள் மருத்துவர் இந்த அறிகுறிகளை புரிந்து கொள்ள உங்கள் கையை பரிசோதிப்பார். மூட்டு எவ்வளவு நகர்கிறது என்பதை அவர்கள் சோதிப்பார்கள். அவர்கள் அழிவு மற்றும்

தேய்மான ஆர்த்ரைடிஸ் (wear-and-tear arthritis) அறிகுறிகளை தேடலாம். இது ஆஸ்டியோஆர்த்ரைடிஸ் (osteoarthritis) என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. இது கார்டிலேஜ் மற்றும் எலும்பில் மாற்றங்களை உள்ளடக்கியது. உங்கள் மருத்துவர் இந்த கண்டுபிடிப்புகள் உங்களுக்காக என்ன அர்த்தம் என்பதை விளக்குவார். வலியை குறைக்கவும் செயல்பாட்டை மேம்படுத்தவும் உதவும் விருப்பங்களை அவர்கள் விவாதிப்பார்கள்.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

உங்கள் விரல் முனை மூட்டு ஒரு சிறிய ஹிஞ்ச் (hinge) போன்றது, இது உங்களுக்கு பிடித்துப் பிடிக்கவும், பிடிக்கவும் உதவுகிறது. உள்ளே, இரண்டு எலும்பு முனைகள் மென்மையான கார்டிலேஜ் (cartilage) அல்லது மூட்டு மென் எலும்பால் மூடப்பட்டுள்ளன. இந்த கார்டிலேஜ் ஒரு ஷாக் அப்சார்பர் (shock absorber) போல செயல்பட்டு, எலும்புகள் உராய்வின்றி ஒன்றின் மீது ஒன்று நழுவ அனுமதிக்கிறது. காலப்போக்கில், வயது, காயம் அல்லது மீண்டும் மீண்டும் ஏற்படும் அழுத்தம் காரணமாக இந்த அடுக்கு அழியலாம். அது மெல்லியதாக மாறும்போது, எலும்புகள் நேரடியாக ஒன்றோடு ஒன்று உராயத் தொடங்குகின்றன. இது வலி, கட்டுப்பாடு இன்மை மற்றும் வீக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது. விரல்களை நகர்த்த முயற்சிக்கும்போது மூட்டு நொறுங்குவது போல உணரலாம் அல்லது அடைபட்டுவிடலாம் என்று நீங்கள் கவனிக்கலாம்.

மூட்டு ஒரு கெட்டியான கேப்சுல் (capsule) அல்லது அட்டை போன்றவற்றால் இணைக்கப்பட்டு, லிகமெண்டுகளால் (ligaments) ஆதரிக்கப்படுகிறது. மூட்டு மேற்பரப்பு குறிப்பிடத்தக்க அளவு சேதமடைந்தால், எலும்புகள் தங்கள் இடத்தை மாற்றிக்கொள்ளலாம். இது சப்லக்ஸேஷன் (subluxation) என்று அழைக்கப்படுகிறது. இது நடக்கும்போது, மூட்டு அதன் இயல்பான வடிவம் மற்றும் நிலைத்தன்மையை இழக்கிறது. உங்கள் விரல் முனையில் ஒரு தெரியக்கூடிய குட்டை அல்லது வடிவ மாற்றத்தை நீங்கள் காணலாம். இந்த தவறான அமைப்பு சுற்றியுள்ள திசுக்களின் மீது கூடுதல் அழுத்தத்தை ஏற்படுத்துகிறது, இதனால் சட்டை பொத்தான்களை இடுவது அல்லது டைப்பிங் செய்வது போன்ற தினசரி பணிகள் கடினமாகிவிடுகின்றன.

சினடுகள் (Tendons) உங்கள் விரல் எப்படி நகர்கிறது என்பதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன. இந்த சினடுகள் உங்கள் விரலை வளைக்க ஒரு வலிமையான கயிறு போல செயல்படுகின்றன. ஒரு சினடு காயமடைந்தால் அல்லது மூட்டு நிலைத்தன்மை இழந்தால், விசைகளின் சமநிலை மாறுகிறது. இது ஸ்வான்-நெக் டிஃபார்மிட்டி (swan-neck deformity) போன்ற தவறான வளைவு வடிவமைப்புகளுக்கு வழிவகுக்கலாம், இதில் மூட்டு மிகவும் அதிகமாக வளைகிறது. இந்த இயந்திர மாற்றங்களைப் புரிந்துகொள்வது, எளிய ஓய்வு பெரும்பாலும் போதாது என்பதை விளக்க உதவுகிறது. கட்டமைப்பு அழிவு மற்றும் தேய்மானம் செயல்பாட்டை மீட்டெடுக்கவும் வலியை நிவர்த்தி செய்யவும் இலக்கு வைத்த சிகிச்சையைத் தேவைப்படுத்துகிறது.

இதற்காக நாங்கள் செய்யக்கூடியவை

ராக்ஹாம்ப்டன் மாதர் தனியார் மருத்துவமனையில் ஒரு மேல்-உறுப்பு சிறப்பு மருத்துவரான டாக்டர் கியேரன் ஹிர்பாரா இந்த நிலையை நிர்வகிக்கும் விதத்தைப் போலவே, எங்கள் மருத்துவமனையில் நாங்கள் கையாள்வதும் அமைந்துள்ளது. வலியை நிர்வகிப்பதற்கும் செயல்பாட்டைப் பேணுவதற்கும் நாங்கள் கட்டுப்பாட்டு சிகிச்சையுடன் தொடங்குகிறோம். தொலைதூர இடைவெளி மூட்டு (distal interphalangeal joint) ஸ்ப்ளாண்ட் செய்வது, விறைப்புத்தன்மையை ஏற்படுத்தாமலும் அசைவின் வரம்பைக் கட்டுப்படுத்தாமலும் வலியைக் குறைக்கிறது மற்றும் நீட்டிப்பை மேம்படுத்துகிறது. மூட்டு அசைவாக இருக்க செயல்பாட்டு மாற்றங்கள் மற்றும் கை சிகிச்சையையும் நாங்கள் பரிந்துரைக்கிறோம். இந்த மூட்டை நிலைநிறுத்துவது மொத்த பிடிப்பு விசையைக் குறைக்கிறது என்பதைக் கவனத்தில் கொள்ளவும், இந்த விளைவு சுட்டு விரலிலிருந்து சிறு விரலுக்கு அதிகமாகிறது. நாம் பொதுவாக சிதைவு நிலைகளுக்கு செயல்பாடு அற்ற சிகிச்சையை முயற்சிக்கிறோம், மேலும் இது போதுமான மேம்பாட்டைத் தரவில்லை என்றால் மட்டுமே அறுவை சிகிச்சையைக் கருதுகிறோம்.

எளிய நடவடிக்கைகள் போதாது என்றால், மருத்துவ மேலாண்மை விருப்பங்களை நாங்கள் விவாதிக்கிறோம். வலியைக் கட்டுப்படுத்த நீங்கள் வலி மருந்துகள் அல்லது எதிர்ப்பு அழற்சி மருந்துகளை எடுக்கலாம். செருகல்களும் உதவக்கூடும். கொர்ட்டிசோன் செருகல்கள் தற்காலிக நிவாரணம் அளிப்பதற்கு அழற்சியைக் குறைக்கின்றன. ஹையலுரோனிக் அமில செருகல்கள் மூட்டை லூப்ரிகேட் (உருக்கூட்ட) செய்வதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளன, அதே சமயம் ப்ளேட்லெட்-ரிக் பிளாஸ்மா (PRP) செருகல்கள் குணப்படுத்துவதை ஆதரிக்க உங்கள் சொந்த இரத்த கூறுகளைப் பயன்படுத்துகின்றன. நிவாரணத்தின் கால அளவு நபருக்கும் செருகல் வகைக்கும் ஏற்ப மாறுபடும். மூட்டு ஒப்பந்தங்கள் (contractures) உள்ள நோயாளிகளுக்கு, மீண்டும் வரும் அபாயத்தை நாங்கள் கவனமாக எடை போட்டாலும், கொலாஜினேஸ் செருகல்கள் ஒரு விருப்பமாக இருக்கலாம். தேவைப்பட்டால் வரலாறு, பரிசோதனை மற்றும் இமேஜிங் ஆகியவற்றை உள்ளடக்கிய எங்கள் மருத்துவமனை மதிப்பீடு, உங்கள் குறிப்பிட்ட நிலைக்கு எந்த விருப்பம் பொருத்தமானது என்பதைத் தீர்மானிக்க உதவுகிறது.

கட்டுப்பாட்டு சிகிச்சை அதன் எல்லையை அடைந்துவிட்டது மற்றும் வலி உங்கள் தினசரி வாழ்க்கையைக் கணிசமாகப் பாதிக்கிறது என்றால் மட்டுமே அறுவை சிகிச்சை கருதப்படுகிறது. உங்கள் மூட்டின் நிலையைப் பொறுத்து நாங்கள் பல அறுவை சிகிச்சை வழிகளை வழங்குகிறோம். அதே விரலின் நடு மற்றும் முனை மூட்டுகளில் கடுமையான வலி இருந்தால், நாங்கள் இரண்டையும் ஒரே நேரத்தில் சிகிச்சையளிக்கலாம். நீங்கள் அசைவைப் பாதுகாக்க விரும்பினால், எலும்பு முனைகளை நீக்க ஒரு சீலெக்டமி (cheilectomy) செய்வோம் அல்லது வலி சமிக்கைகளைக் குறைக்க டெனர்பேஷன் (denervation) செய்வோம். நிலையான, வலியற்ற மூட்டை விரும்புபவர்களுக்கு, இணைத்தல் (arthrodesis) ஒரு பொதுவான தேர்வாகும். அசைவைப் பாதுகாக்கும் மாற்று வழியாக சிலிகான் இன்டர்போசிஷனல் ஆர்த்ரோபிளாஸ்டியையும் (silicone interpositional arthroplasty) நாங்கள் வழங்குகிறோம், இது சிறந்த வலி நிவாரணத்தையும், 30-40 டிகிரி அசைவின் வரம்பையும், 5% மொத்த சிக்கல்களின் குறைந்த விகிதத்தையும் அடைகிறது. ஒவ்வொரு வழியின்

நன்மைகள் மற்றும் மாற்று விளைவுகளை நீங்கள் புரிந்துகொள்ளும் வகையில், இந்த விருப்பங்களை நாங்கள் ஒரு பகிர்ந்த முடிவாக வழங்குகிறோம்.

எதிர்பார்க்க வேண்டியவை

உங்கள் எதிர்காலம் உங்கள் ஆர்த்ரைடிஸ் எவ்வாறு செயல்படுகிறது மற்றும் நீங்கள் எந்த சிகிச்சை வழியைத் தேர்வு செய்கிறீர்கள் என்பதைப் பொறுத்தது. சிகிச்சை இல்லாமல், நிலைமை பெரும்பாலும் இயற்கையான சிதைவு போக்கைப் பின்பற்றுகிறது. நீங்கள் மாலெட் விரல் முறிவை (mallet finger fracture) அனுபவித்திருந்தால், மூட்டுவில் தேய்மான ஆர்த்ரைடிஸ் உருவாகலாம். நீங்கள் உங்கள் விரலை எவ்வளவு வளைக்க முடியும் என்பதில் குறைவை உணரலாம். இருப்பினும், இந்த இயக்க இழப்பு பொதுவாக உங்கள் தினசரி செயல்பாடு அல்லது கையின் மீதான திருப்தியை குறிப்பிடத்தக்க அளவில் மாற்றாது.

ஆர்த்ரைடிஸ் கடுமையானதாகவும் வலியுள்ளதாகவும் இருந்தால், அது தொடர்ந்து நிலைத்திருக்கலாம் மற்றும் காலப்போக்கில் மோசமடையலாம். சில சந்தர்ப்பங்களில், மூட்டு “ஸ்வான் நெக்” (swan neck) வடிவ மாற்றத்தை உருவாக்கலாம், இதில் விரல் விசித்திரமான முறையில் வளைகிறது. இந்த முன்னேற்றம் மூட்டில் அதிகரிக்கும் கடினத்தன்மை மற்றும் ஒப்பந்தத்தால் (contracture) இயக்கப்படுகிறது. அதே விரலின் நடு மற்றும் முனை மூட்டுகள் இரண்டும் கடுமையான வலியுடன் இருந்தால், உங்கள் மருத்துவர் சமநிலை மற்றும் செயல்பாட்டை மீட்டெடுக்க இரண்டையும் ஒரே நேரத்தில் கையாள பரிந்துரைக்கலாம்.

சிகிச்சையுடன், குறிப்பிடத்தக்க வலி நிவாரணத்தை நீங்கள் எதிர்பார்க்கலாம். நீங்கள் இணைப்பு நடைமுறையை (fusion procedure) தேர்வு செய்தால், எலும்புகளை ஒன்றாக இணைப்பதன் மூலம் வலியை நீக்குவதே நோக்கமாகும். இது பெரும்பாலும் மிகவும் திறம்பட இருக்கும். சில இயக்கத்தை வைத்திருக்க நீங்கள் விரும்பினால், சிலிகான் மூட்டு மாற்று அல்லது எலும்பு அகற்றத்துடன் நரம்புறுதி இழப்பு (denervation) போன்ற மாற்று வழிகள் கிடைக்கின்றன. உதாரணமாக, சிலிகான் மாற்று பொதுவாக சிறந்த வலி நிவாரணத்தை வழங்குகிறது மற்றும் 30-40 டிகிரி இயக்க வரம்பை அனுமதிக்கிறது. இந்த குறிப்பிட்ட நடைமுறையிற்கான மொத்த சிக்கல் விகிதம் 5% ஆக குறைவாக உள்ளது.

நடைமுறையைப் பொறுத்து மீட்பு வேறுபட்ட உணர்வைத் தரும். மூட்டைச் சப்போர்ட் செய்வது வலியைக் குறைக்கலாம் மற்றும் கடினத்தன்மை அல்லது பின்பற்றாமை இல்லாமல் நீட்டிப்பை மேம்படுத்தலாம். இணைப்பு நடைமுறையை மேற்கொள்பவர்களுக்கு, முடிவுகள் பொதுவாக சாதகமானவை, நம்பகமான எலும்பு இணைவு மற்றும் உயர் நோயாளி திருப்தி ஆகியவற்றுடன். முந்தைய சிலிகான் இம்பிளான்ட் தோல்வியடைந்தாலும், எலும்பு இழப்பைச் சரிசெய்ய தனிப்பயனாக்கப்பட்ட எலும்பு ஊசி (bone grafting) பயன்படுத்தப்பட்டு நம்பகமான இணைவை அடைய முடியும். உங்கள் குறிப்பிட்ட தேவைகளைப் பொறுத்து இந்த விருப்பங்களை நீங்கள் மதிப்பிட உங்கள் மருத்துவர் உதவுவார், ஒவ்வொரு வழியின் நடைமுறை நன்மைகள் மற்றும் வரம்புகளை நீங்கள் புரிந்துகொள்வதை உறுதி செய்வார்.

யாரிடம் செல்ல வேண்டும்

ஓய்வுடன் சரிசெய்யப்படாத தொடர்ச்சியான விரல் முனை மூட்டு வலி இருந்தால், நிபுணர் மதிப்பீட்டைக் கேளுங்கள். பலவீனம், நிலையின்மை, அல்லது பூட்டுதல் அல்லது தளர்வாக உணர்வு இருப்பதைக் கவனித்தால் சிகிச்சை பெறுங்கள். இந்த அறிகுறிகள் ஸ்வான் கழுத்து விகாரம் போன்ற மோசமடைந்த விகாரம் அல்லது குறிப்பிடத்தக்க மூட்டு சேதத்தைக் குறிக்கலாம். அறிகுறிகளின் திடீர் மோசமடைதல் உதவி கோருவதற்கான ஒரு காரணமாகும். ஆரம்ப மதிப்பீடு உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணருக்கு அழுத்தம் மற்றும் தேய்மான மூட்டுவாதம் அல்லது காயம் தொடர்பான மாற்றங்களின் முன்னேற்றத்தை புரிந்துகொள்ள உதவுகிறது. இது கை செயல்பாடு மற்றும் வசதியைப் பராமரிக்க தாமதமின்றி மேலாண்மைக்கு அனுமதிக்கிறது. மூட்டு பிரச்சினைகளால் உங்கள் தினசரி செயல்பாடுகள் கடினமாக மாறுவதைக் குறிக்கும் அறிகுறிகளைப் புறக்கணிக்க வேண்டாம்.