

# ஹாமேட் எலும்பு முறிவுகளும் மோதிர விரல்/சுண்டுவிரல் CMC மூட்டு முறிவு- இடப்பெயர்வுகளும் (Hamate Fractures and Ring/Little Finger CMC Fracture-Dislocations)

இந்தப் பக்கம் இயந்திரத்தால் மொழிபெயர்க்கப்பட்டது; இன்னும் மருத்துவரால் சரிபார்க்கப்படவில்லை.  
ஆங்கிலப் பதிப்பே அதிகாரப்பூர்வமானது.

## நீங்கள் உணர்வது

இது மெதுவாக உருவாகும் பிரச்சினை அல்ல; திடீரென ஏற்படும் காயம். எதையாவது பலமாகக் குத்தும்போதோ, முஷ்டியின் மீது விழும்போதோ, கையில் (hand) கடுமையான அடிபடும்போதோ இது பொதுவாக ஏற்படுகிறது. உங்கள் மோதிர விரல் அல்லது சுண்டுவிரலின் அடிப்பகுதியில் ஏதோ முறிவது போன்ற உணர்வையோ ஒலியையோ (snap) நீங்கள் உணரலாம் அல்லது கேட்கலாம். வலி உடனேயே, உங்கள் உள்ளங்கையின் வெளி ஓரத்தில் மணிக்கட்டுக்கு அருகில் தொடங்குகிறது.

உங்கள் சுண்டுவிரலின் அடிப்பகுதியும், அது அமர்ந்திருக்கும் எலும்பும் (ஹாமேட் (hamate), சிறிய மணிக்கட்டு எலும்புகளில் ஒன்று) அந்த விசையைத் தாங்குகின்றன. அங்குள்ள மூட்டு உடைந்து இடம்விட்டு நகரலாம். புறங்கையில் வீக்கத்தைக் காண்பீர்கள்; சிராய்ப்பும் (bruise) ஏற்படலாம். உங்கள் சுண்டுவிரல் வரிசையிலிருந்து விலகியிருப்பது போலத் தோன்றலாம், அல்லது முன்பைவிட வேறு விதமாக அமர்ந்திருக்கலாம். அந்த விரலை அசைப்பது, பிடிப்பது, அல்லது கையால் ஊன்றித் தள்ளுவது வலிக்கும். காபி குவளையைப் பிடிப்பது, கதவுக் கைப்பிடியைத் திருப்புவது, கைகுலுக்குவது போன்ற அன்றாடச் செயல்கள் கடினமாகின்றன.

முதல் சில நாட்கள் முதல் வாரங்கள் வரை, வலி பெரும்பாலும் இரவிலும், விரலை அசைக்க முயலும்போதும் அதிகமாக இருக்கும். எலும்பும் மூட்டும் குணமடையத் தொடங்கும்போது

அது மெதுவாகத் தணிகிறது. காலப்போக்கில் வீக்கம் குறைகிறது, ஆனால் கையை ஊன்றிச் சாய்ந்தாலோ இறுக்கமாகப் பிடித்தாலோ கை தொடர்ந்து வலிக்கும்.

இந்தக் காயங்கள் அரிதானவை; சேதத்தைச் சாதாரண எக்ஸ்-ரேக்களில் பார்ப்பது கடினமாக இருக்கலாம். அதனால்தான் கவனமான பரிசோதனையும், சிறப்புக் கோணங்களில் எடுக்கப்படும் படங்களோ CT ஸ்கேனோ முக்கியம். காயம் கவனிக்கப்படாமல் போனால், எலும்பு இணையாமல் போகலாம், மூட்டு முன்சூட்டியே தேய்மானமடையலாம், உங்கள் பிடி வலிமையும் விரல் அசைவும் குறையலாம். உடனடியாகச் சிகிச்சை அளிக்கப்படாவிட்டால் மூட்டு நிலையற்றதாகவும் ஆகலாம்.

கவனிக்க வேண்டிய ஒரு விஷயம்: உங்கள் சுண்டுவிரலுக்குச் செல்லும் நரம்பு இந்த எலும்புக்கு அருகில் செல்கிறது. காயம் ஏற்பட்டுச் சில நாட்கள் அல்லது வாரங்கள் கழித்து அந்த விரலில் பலவீனமோ உணர்வு மாற்றமோ தோன்றலாம்; எனவே உங்கள் நரம்புச் செயல்பாடு தொடக்கத்திலேயே பரிசோதிக்கப்பட்டு, பின்னர் நெருக்கமாகக் கண்காணிக்கப்படுகிறது.

காயத்தின் மேல் உள்ள தோல் கிழிந்திருந்தால், எலும்பு வெளியே தெரிந்தால், வெளிப்படையான உருக்குலைவு இருந்தால், விரல்கள் வெளிறி, குளிர்ந்து, வெண்மையாகவோ நீலமாகவோ மாறினால், அல்லது திடீரென உணர்வோ அசைவோ இழந்தால், அதே நாளில் அவசர சிகிச்சைப் பிரிவுக்குச் செல்லுங்கள்.

## உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

உங்கள் சுண்டுவிரலின் அடிப்பகுதியை, உங்கள் மணிக்கட்டு எலும்புகளில் ஒன்றின் (ஹாமேட்) மீதுள்ள சேணம் வடிவ விளிம்பின் மேல் அமர்ந்திருக்கும் ஒரு சிறிய கட்டையாகக் கற்பனை செய்யுங்கள். அந்த விளிம்பில், இடையில் ஒரு முகடுடன் இரண்டு ஆழமற்ற பள்ளங்கள் உள்ளன; நீங்கள் பிடிக்கும்போதும் கையைக் குழித்துக்கொள்ளும்போதும் அந்தக் கட்டை அதன் மீது மெதுவாக ஆடுகிறது. உங்கள் மோதிர விரல் அதே எலும்பின் மீது அருகிலேயே அமர்ந்திருக்கிறது; இரண்டும் வேலையைப் பகிர்ந்துகொள்கின்றன. விரல்கள் மணிக்கட்டைச் சந்திக்கும் இடத்தில், அவை இணைந்து சுமார் 15 முதல் 30 டிகிரி அசைவை அனுமதிக்கின்றன.

நீங்கள் குத்தும்போதோ கடுமையான அடி படும்போதோ, விசை சுண்டுவிரல் வழியாக நேராக மேலே பயணித்து அந்த மூட்டுக்குள் செல்கிறது. விளிம்பில் விரிசல் ஏற்படலாம்; கட்டை மேல்நோக்கியும் பின்னோக்கியும் தள்ளப்பட்டு அதன் பள்ளத்திலிருந்து வெளியேறலாம். அருகில் இணைந்துள்ள பல சிறிய தசைநாண்கள் உடைந்த துண்டுகளை இழுக்கின்றன; இது மூட்டை மேலும் வரிசையிலிருந்து விலகச் செய்கிறது. அதனால்தான் விரல் இயல்பாக அமர்வதோ அசைவதோ இல்லை: அது தாங்கியிருக்கும் மேற்பரப்பு உடைந்தும், நிலையற்றும் உள்ளது.

உடைந்த மரக்கிளை மீண்டும் தடித்து மூடிக்கொள்வதைப் போல, எலும்பு மீண்டும் ஒன்றாகப் பின்னிக்கொள்வதன் மூலம் குணமடைகிறது. ஆனால் துண்டுகள் ஒன்றைவிட்டு ஒன்று விலகியிருந்தால், அவை தவறான நிலையில் இணையலாம், அல்லது இணையாமலே போகலாம். மூட்டு இடம்விலகியே இருந்தால், மேற்பரப்புகள் சீரற்ற முறையில் உரசி

முன்கூட்டியே தேய்மானமடைகின்றன. எனவே சிகிச்சையின் நோக்கம், துண்டுகளை வரிசைப்படுத்தி, அவை இணையும் வரை அசையாமல் பிடித்துவைப்பதே.

இந்தக் காயங்கள் அரிதானவை; பெரும்பாலும் பெரும் விசையுடன் ஏற்படுகின்றன; எனவே கையில் வேறு காயங்களும் இருக்கலாம். சாதாரண எக்ஸ்-ரேக்களில் முழுச் சேதமும் கவனிக்கப்படாமல் போகக்கூடியதற்கு இது ஒரு காரணம்; அதனால்தான் சிறப்புக் கோணங்களில் எடுக்கப்படும் படங்களோ CT ஸ்கேனோ பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

அறிந்துகொள்ள வேண்டிய இன்னொரு விஷயம்: ஹாமேட் சிறிய மணிக்கட்டு எலும்புகளில் ஒன்று; அனைத்து மணிக்கட்டு எலும்பு முறிவுகளிலும் இங்கு ஏற்படும் முறிவுகள் 2 முதல் 4% வரை உள்ளன. உங்கள் சுண்டுவிரலுக்கும் மணிக்கட்டுக்கும் இடையிலான மூட்டு பொதுவாகச் சுமார் 25 டிகிரி வரை மடங்கி நீள்கிறது; இது மோதிர விரல் மூட்டின் அசைவைவிட அதிகம். குணமாகும் வரை, பிடிப்பதும் கையைக் குழித்துக்கொள்வதும் வேறுபட்டு உணரப்படுவதற்குக் காரணம், அந்த அசைவை இழப்பதே.

## இதற்கு நாங்கள் என்ன செய்ய முடியும்

Mater Private Hospital Rockhampton-இல் மேல் அவயவ அறுவை சிகிச்சை நிபுணரான Dr Kieran Hirpara, உங்கள் குறிப்பிட்ட காயத்துக்கு ஏற்ப சிகிச்சையைத் தேர்வு செய்கிறார். இந்தக் காயங்களில் சில அறுவை சிகிச்சை இல்லாமலேயே குணமடைகின்றன; மற்றவற்றுக்குக் காயம் ஏற்பட்ட உடனேயே அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படுகிறது; எனவே விரைவான மதிப்பீடு முக்கியம். நோயாளிகள் பொதுவாக அவர்களின் GP மூலம் எங்கள் கிளினிக்கிற்குப் பரிந்துரைக்கப்படுகிறார்கள்; ஓர் இயன்முறை சிகிச்சையாளர் (physiotherapist) எங்களைப் பார்க்கச் சொல்லியிருந்தாலும், Medicare தள்ளுபடிக்குத் தகுதி பெற உங்கள் GP-யிடமிருந்து பரிந்துரைக் கடிதம் இன்னும் தேவைப்படும். கிளினிக்கில் நாங்கள் உங்கள் மருத்துவ வரலாற்றைக் கேட்டு, உங்கள் கையைப் பரிசோதித்து, தேவையான இடங்களில் படங்கள் எடுக்க ஏற்பாடு செய்கிறோம். பிறகு சிகிச்சை வழிகளை உங்களுடன் கலந்துபேசுகிறோம்.

மூட்டு நிலையாக இருந்தாலோ சற்றே இடம்விலகியிருந்தாலோ, அறுவை சிகிச்சை இல்லாமல் சிகிச்சை அளிக்கலாம். மூட்டை மீண்டும் வரிசைக்குக் கொண்டுவந்து, எலும்பு இணையும் வரை ஒரு சிம்பிலோ (splint) மாவுக்கட்டிலோ (cast) அசையாமல் பிடித்துவைக்கிறோம். குணமாகும் காலத்தில் மீண்டும் படங்கள் எடுத்து நிலையைச் சரிபார்க்கிறோம். அசைப்பது பாதுகாப்பானதும், உங்கள் சிகிச்சையாளர் அசைவுக்கும் பிடிக்கும் படிப்படியாக நீங்கள் திரும்புவதை வழிநடத்துவார். மூட்டின் மேற்பரப்பு முழுமையாகப் பொருந்தாமல் போகலாம், சிறிது வலியோ விரலின் நிலையில் மாற்றமோ நீடிக்கலாம் என்பதை அறிந்தே சிலர் இந்த வழியைத் தேர்ந்தெடுக்கிறார்கள். அந்தச் சமரசம், நாம் இணைந்து எடுக்கும் முடிவின் ஒரு பகுதி.

மூட்டு தெளிவாக இடம்விலகியிருக்கும்போதோ, நிலையற்றதாக இருக்கும்போதோ, பல துண்டுகளாக உடைந்திருக்கும்போதோ, அல்லது காயத்தின் வகை அதைக் கோரும்போதோ, தொடக்கத்திலிருந்தே அறுவை சிகிச்சை பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. வேலையோ விளையாட்டோ கையின் மீது அதிகச் சுமையை ஏற்றும் நபர்களுக்கும் இது

பொருத்தமாக இருக்கலாம். அறுவை சிகிச்சை எலும்பையும் மூட்டையும் வரிசைப்படுத்தி, அவை குணமாகும் வரை அங்கேயே பிடித்துவைக்கிறது. அதில் என்ன செய்யப்படுகிறது என்பதைத் தனியாக உங்களுக்கு விளக்குவோம்.

நீங்கள் எந்த வழியைத் தேர்ந்தெடுத்தாலும், முதல் வாரங்கள் ஒரே மாதிரிதான். வீக்கம் தணியும் வரை உங்கள் வலியைக் கட்டுக்குள் வைத்திருக்கிறோம். கை குணமாகும்போது நீங்கள் அதைப் பாதுகாத்து, உயர்த்தி வைத்திருக்கிறீர்கள். கை சிகிச்சை (hand therapy) சரியான கட்டத்தில், மிக முன்னதாகவும் இல்லாமல் மிகத் தாமதமாகவும் இல்லாமல் தொடங்குகிறது; இதனால் குணமாகும் எலும்பைக் குலைக்காமல் உங்கள் விரல்களும் பிடியும் அசைவை மீண்டும் பெறுகின்றன.

## என்ன எதிர்பார்க்கலாம்

எலும்பு அசையாமல் பிடித்துவைக்கப்பட்டிருக்கும்போது மீண்டும் ஒன்றாகப் பின்னிக்கொள்வதுடன் குணமடைதல் தொடங்குகிறது. உங்கள் காயத்துக்கு அறுவை சிகிச்சை இல்லாமல் சிகிச்சை அளிக்கப்பட்டால், முதல் வாரங்களுக்கு நீங்கள் ஒரு சிம்பையோ மாவுக்கட்டையோ அணிவீர்கள்; அந்தக் காலத்தில் மூட்டு வரிசையிலேயே இருப்பதை உறுதிப்படுத்த நெருக்கமான பரிசோதனைகள் இருக்கும். உங்களுக்கு அறுவை சிகிச்சை செய்யப்பட்டால், எலும்பும் மூட்டும் குணமாகும்போது அவற்றின் இடத்தில் பிடித்துவைக்கப்படுகின்றன; அசைவையும் பிடியையும் மீட்டெடுக்க, Extend Rehabilitation-இல் Ruby Doolan-உடன் கை சிகிச்சை (hand therapy) சரியான கட்டத்தில் தொடங்குகிறது.

மீட்சி கட்டங்களாக வருகிறது. சிகிச்சைக்குப் பிறகு 3 மாதங்களுக்கும் மேலாக உங்கள் விரல்கள் நேராக நீள்வது மெதுவாக இருக்கலாம்; விறைப்பு தோல்வியின் அறிகுறி அல்ல, குணமாகும் போக்கின் இயல்பான ஒரு பகுதி. பிடி வலிமை திரும்ப, விரல் அசைவைவிட அதிக காலம் ஆகலாம். வீக்கம் தணிந்து எலும்பு இணையும்போது பெரும்பாலானோர் பயனுள்ள கைச் செயல்பாட்டை மீண்டும் பெறுகிறார்கள்; உங்கள் பிடி திரும்பும்போது குவளையைப் பிடிப்பது, கைப்பிடியைத் திருப்புவது போன்ற அன்றாட வேலைகள் எளிதாகின்றன.

இரண்டு வழிகளுக்குமான எதிர்கால நிலை நம்பிக்கை அளிப்பதாக உள்ளது. மூட்டு ஆரம்பத்திலேயே வரிசைப்படுத்தப்பட்டு நிலையாக இருக்கும்போது, அறுவை சிகிச்சை இல்லாத சிகிச்சை நன்றாகப் பலனளிக்கலாம். இந்தக் காயங்களுக்கான அறுவை சிகிச்சையும் நல்ல செயல்பாட்டு மீட்சிக்கு வழிவகுக்கிறது; இந்த வகைக் காயத்துக்குச் சிகிச்சை பெற்றவர்களுக்குக் கைச் செயல்பாட்டில் நீடித்த இழப்பு மிகக் குறைவே. அறுவை சிகிச்சை செய்துகொண்ட சிலர் வேலையில் முழுப் பணிகளுக்குத் திரும்புகிறார்கள்; ஆனால் உங்கள் சொந்தக் காலவரம்பு, உங்கள் கை ஒவ்வொரு நாளும் என்ன வேலை செய்கிறது என்பதைப் பொறுத்தது.

அறிந்துகொள்ள வேண்டிய உண்மையான அபாயங்கள் உள்ளன. எலும்பு மோசமான நிலையில் குணமடையலாம்; இது தொடர்ந்த வலியுடனும் மூட்டின் முன்கூட்டிய தேய்மானத்துடனும் தொடர்புடையது. மூட்டு சரியாக வரிசைப்படுத்தப்படாதபோது, பிடி பலவீனமே முக்கிய நீடித்த பிரச்சினை. எலும்பு இணையாமலே போகவும் கூடும்.

பெரும்பாலானோருக்குச் செயல்பாடு இறுதியில் நன்றாக அமைந்தாலும், அறுவை சிகிச்சையிலேயே சிக்கல்கள் ஏற்படும் விகிதம் குறிப்பிடத்தக்கது. சுண்டுவிரலில் உணர்வு மாற்றமோ பலவீனமோ சில நாட்கள் அல்லது வாரங்கள் கழித்துத் தோன்றலாம் என்பதால், காயத்துக்குப் பிறகு உங்கள் நரம்புச் செயல்பாடு நெருக்கமாகக் கண்காணிக்கப்படுகிறது.

உங்கள் அறிகுறிகள் தணியாவிட்டாலோ, வாரக்கணக்கில் மோசமடைந்தாலோ, இரவில் உங்களை எழுப்பினாலோ, அல்லது வேலை செய்வதையோ கையைப் பயன்படுத்துவதையோ தடுத்தாலோ, உங்கள் GP-யைப் பாருங்கள் அல்லது நிபுணர் பரிசோதனையைக் கேளுங்கள்.

## எப்போது மருத்துவரைப் பார்க்க வேண்டும்

உங்கள் விரல் இடம்விலகியோ உருக்குலைந்தோ காணப்பட்டால், காயத்தின் மேல் உள்ள தோல் கிழிந்திருந்தால், உங்கள் விரல்கள் வெளிறி, குளிர்ந்து, வெண்மையாகவோ நீலமாகவோ மாறினால், அல்லது கையில் திடீரென உணர்வோ அசைவோ இழந்தால், அவசர சிகிச்சையை நாடுங்கள். இவற்றுக்கு அதே நாளில் அவசர சிகிச்சைப் பிரிவுக்குச் செல்ல வேண்டும்.

எதையாவது பலமாகக் குத்தியபின் உங்கள் சுண்டுவிரலின் அடிப்பகுதியில் உள்ள வலி தணியாவிட்டால், அல்லது குணமடைதல் முன்னேறும்போது வீக்கமோ அசைவோ பிடியோ வாரத்துக்கு வாரம் மேம்படாவிட்டால், தாமதிக்காமல் விரைவில் உங்கள் GP-யைப் பாருங்கள். இந்தக் காயங்களைச் சாதாரண எக்ஸ்-ரேக்களில் பார்ப்பது கடினமாக இருக்கலாம்; எனவே கவனமான பரிசோதனையும், சிறப்புக் கோணங்களில் எடுக்கப்படும் படங்களோ CT ஸ்கேனோ முக்கியம். காயம் கவனிக்கப்படாமல் போனால், எலும்பு இணையாமல் போகலாம், மூட்டு முன்கூட்டியே தேய்மானமடையலாம், பிடி வலிமையும் விரல் அசைவும் குறையலாம்.