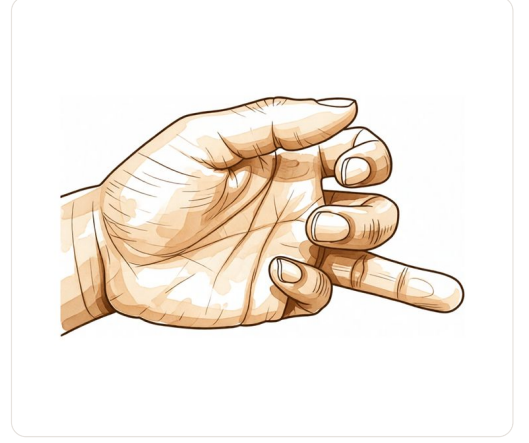


PATIENT INFORMATION

ஜெர்சி விரல் (ஃப்ளெக்சர் டெண்டன் அவிள்ஷன்)

ஜெர்சி விரல்: ஆழ்ந்த வளைவு தசைநார் விரலின் முனையை இழுத்து விடுகிறது, எனவே மிகவும் முனையான பகுதி இனி வளைக்க முடியாது.

Kieran Hirpara © 2024 4.0



இயந்திர மொழிபெயர்ப்பு — தாய்மொழி தமிழ் மதிப்பாய்வாளர் அவர்களால் சரிபார்க்கப்பட்டது.

நீங்கள் உணரும் அறிகுறிகள்

ஜெர்சி விரல் பொதுவாக நீங்கள் தெளிவாக நினைவுபடுத்தக்கூடிய ஒரு தருணத்தில் ஏற்படுகிறது, பெரும்பாலும் விளையாட்டின் போது பிடிக்கும் போது. ஒரு பிரபலமான உதாரணம், ரக்பி அல்லது பெளல்பால் விளையாட்டில் எதிராளர் விலகும் போது அவர்களின் ஜெர்சியை ஒரு முடிச்சாகப் பிடிப்பதாகும், இதிலிருந்தே இந்தப் பெயர் வந்தது. விரலின் முனையில் திடீரென கூர்மையான வலி ஏற்படும், அதன் பிறகு விரல் வீங்கி, கருப்பு நீலமாக மாறலாம்.

இதன் முக்கிய அறிகுறி **விரலின் மிக முனையை நீங்கள் வளைக்க முடியாது**. விரலின் முனை மூட்டு (நகத்திற்கு மிக அருகில் உள்ள சிறிய மூட்டு, DIP மூட்டு என்று அழைக்கப்படுகிறது) நீங்கள் பிஸ்கோட் செய்ய முயற்சிக்கும் போது, விரலின் மற்ற பகுதிகள் நகர்ந்தாலும், அது உங்கள் தவளையில் மடிந்து கொண்டுவர முடியாது. விரல்களில் மோதிர விரல் மிகவும் அதிகமாக பாதிக்கப்படுகிறது. சிலர் விரலின் கீழே அல்லது தவளையில் கூட ஒரு வலிப்பு முடிச்சைக் காண்கிறார்கள்: அந்த முடிச்சு தசைநார் முனையாகும், அது எலும்பிலிருந்து துண்டிக்கப்பட்டு, ஒரு இழுக்கப்பட்ட இழையின் போல் மீண்டும் மடிந்துள்ளது.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

ஒவ்வொரு விரலின் கைவிரல் பக்கமும் ஓடும் ஃளெக்ஸர் டிகிட்லோரம் புரோஃபண்டஸ் (FDP) என்ற வலிமையான தசைநார், விரலின் முனையில் உள்ள சிறிய எலும்புடன் இணைகிறது. அதன் பணி அந்த இறுதி மூட்டு வளைவதை உறுதி செய்வதாகும். ஜெர்சி விரலில், தசை வளைக்க வலுவாக இழுக்கும் அதே நேரத்தில் விரல் நேராகத் தள்ளப்படுகிறது, மேலும் தசைநார் விரலின் முனையில் உள்ள எலும்புடன் இணைந்த இடத்திலிருந்து கிழிந்து பிரிகிறது, சில சமயங்களில் அதனுடன் சிறிய எலும்புத் துண்டையும் இழுத்துக் கொண்டு வருகிறது.

தளர்வான தசைநாரின் முனை எவ்வளவு தூரம் பின்வாங்குகிறது என்பது மிகவும் முக்கியம், மற்றும் மருத்துவர்கள் இந்த காயங்களை அதன் அடிப்படையில் வகைப்படுத்துகிறார்கள் (லெடி-பேக்கர் வகைப்படுத்தல்). தசைநார் குறைந்த தூரம் மட்டுமே பின்வாங்கி விரலில் நிலையாக இருந்தால், அது பொதுவாக அதன் இரத்த ஓட்டத்தைத் தக்கவைத்துக்கொள்ளும் மற்றும் சிறிது நேரம் காத்திருக்கலாம். அது முழுமையாக கைவிரலுக்குள் பின்வாங்கினால், அதன் இரத்த ஓட்டம் இழக்கப்படுகிறது மற்றும் அது வழக்கமாக நழுவும் பாதை (பல்லி அமைப்பு) சிதைவடையத் தொடங்குகிறது. அதுவே முழுமையாக பின்வாங்கிய ஜெர்சி விரல் **நேரம் சார்ந்த அவசரம்** என்று கருதப்படுவதற்கான காரணமாகும்: இது நீண்ட நேரம் விடப்பட்டால், தசைநாரை மீண்டும் கொண்டு வந்து மீண்டும் இணைப்பது கடினமாகிவிடும். எலும்பின் ஒரு துண்டு இன்னும் இணைக்கப்பட்டிருக்கும் காயம் பொதுவாக அதே இடத்தில் நிலைத்திருக்கும் மற்றும் சில சமயங்களில் பின்னர் கையாளப்படலாம்.

இதற்காக நாங்கள் என்ன செய்ய முடியும்

எங்கள் கிளினிக்கில், டாக்டர் கிரியன் ஹிர்பாரா உங்கள் வரலாறு மற்றும் பரிசோதனையை கவனமாக மதிப்பீடு செய்து நோயறிவை உறுதிப்படுத்துவதன் மூலம் இந்த நிலையை நிர்வகிக்கிறார். நீண்ட காலமாக உள்ள பிரச்சினைகளுக்கு நாம் முதலில் அறுவை சிகிச்சை அல்லாத சிகிச்சையை தொடங்குகிறோம், அந்த அணுகுமுறை போதுமான நிவாரணத்தை அளிக்காதபோது மட்டுமே அறுவை சிகிச்சையை தேர்வு செய்கிறோம்.

ஜெர்சி விரல் (Jersey finger) தendon ஐ எலும்புடன் மீண்டும் இணைக்க அறுவை சிகிச்சையால் எப்போதும் சிகிச்சையளிக்கப்படுகிறது. தendon என்ன செய்தது என்பதைப் பொறுத்து இதைச் செய்ய இரண்டு வழிகள் உள்ளன:

- தendon எலும்பிலிருந்து சுத்தமாக கிழிந்திருந்தால், எலும்பில் வைக்கப்படும் ஒரு சிறிய அங்கரைப் பயன்படுத்தியோ அல்லது விரல் முனையின் வழியாகக் கடத்தப்பட்ட தையல்களை ஒரு பொத்தானின் மீது கட்டியோ (ஒரு “இழுத்து-வெளியேற்றும்” சரிசெய்தல்) மீண்டும் இணைக்கப்படுகிறது.
- அது ஒரு எலும்பு துண்டை எடுத்துச் சென்றிருந்தால், அந்த துண்டு மீண்டும் வைக்கப்பட்டு, பொதுவாக ஒரு சிறிய ஸ்க்ரூ, கம்பி அல்லது சிறிய தகடு மூலம் இடத்தில் பிடிக்கப்படுகிறது.

ஒரே ஒரு மிக முக்கியமான காரணி நேரம். அங்கு விலகிய tendon பொதுவாக அதன் நீளம் மற்றும் இரத்த ஓட்டம் மிகவும் குறைவதற்கு முன் **சுமார் 7 முதல் 10 நாட்களுக்குள்** சரிசெய்யப்பட வேண்டும். எலும்பு துண்டால் பிடிக்கப்பட்ட காயம் சிறிது காலத்திற்கு பின்னர் சரிசெய்யப்படலாம். எனவே விரைவாக மதிப்பீடு செய்வது உண்மையில் சாத்தியமானதை மாற்றுகிறது.

காயம் தவறவிடப்பட்டால் அல்லது வாரங்கள் அல்லது மாதங்களுக்கு பிறகு மட்டுமே கண்டறியப்பட்டால், எளிய மீண்டும் இணைப்பு இனி சாத்தியமாக இருக்காது. அந்த சூழலில் விருப்பங்கள் பெரிய அறுவை சிகிச்சைகள்: tendon ஐ ஒரு கிராஃப்ட் மூலம் மறுகட்டமைத்தல், அல்லது, விரல் முனை மூட்டு பிரச்சினையாக இருந்தால், வலி இல்லாத நிலையான விரலுக்கு அந்த சிறிய மூட்டை இணைத்தல். இந்த சரிசெய்தல்களில் ஏதேனும் ஒன்றிற்கு பிறகு, அது குணமடையும் போது கிழிந்து போகாமல் பாதுகாப்பாக நகர்த்துவதற்கு ஒரு கவனமாக வகுக்கப்பட்ட கை சிகிச்சை நிரல் அவசியம்.

எதிர்பார்க்க வேண்டியவை

ஜெர்சி விரல் (jersey finger) விரைவாகக் கண்டறியப்பட்டு நன்றாக சிகிச்சை அளிக்கப்பட்டால், எதிர்காலம் நல்லதாக இருக்கும் மற்றும் பெரும்பாலானவர்கள் விரல் முனையின் வலிமையான, பயனுள்ள இயக்கத்தை மீட்டெடுக்கிறார்கள். இருப்பினும், மீட்பு விரைவானது அல்ல. சரிசெய்யப்பட்ட ஃப்ளெக்சர் டெண்டன் (flexor tendon) முதல் சில வாரங்களுக்கு மென்மையானதாக இருக்கும், எனவே நீங்கள் பாதுகாப்பு ஸ்ப்ளின்ட் அணிவீர்கள் மற்றும் இயக்கத்தை படிப்படியாகவும் பாதுகாப்பாகவும் மீண்டும் அறிமுகப்படுத்தும் ஒரு ஹேண்ட் தெரபிஸ்டின் (hand therapist) திட்டத்தைப் பின்பற்றுவீர்கள், மற்றும் இந்த செயல்முறையை முடுக்கிவிடுவதே ஒரு சரிசெய்தல் தோல்வியடையும் முக்கிய வழியாகும். முழு பிடி மற்றும் கனமான செயல்பாடுகளுக்கு திரும்புவதற்கு சில மாதங்கள் ஆகலாம், மற்றும் உங்கள் விளையாட்டு அல்லது கைப்பணி பணிகளுக்கு திரும்புவதற்கான நேரத்தை உங்கள் தெரபிஸ்ட் மற்றும் மருத்துவர் வழிநடத்துவார்.

நல்ல சரிசெய்தல் கூட விரல் முனையின் மூட்டு மற்ற பக்கத்தை விட சற்று கடினமாக இருக்க விடலாம் என்பதை அறிவது மதிப்புள்ளது. தாமதமாக சிகிச்சை அளிக்கப்பட்ட காயங்கள் அல்லது கிராஃப்ட் அல்லது மூட்டு இணைப்பு தேவைப்பட்டவை, விரல் முனையின் இயக்கத்தில் அதிக வரம்புகளைக் கொண்டிருக்கும், இதுவே ஆரம்ப சிகிச்சை மிகவும் மதிப்புமிக்கது என்பதற்கான காரணமாகும்.

யாரிடம் செல்ல வேண்டும்

- ஒரு பிடிக்கும் காயத்திற்குப் பிறகு விரலின் முனையை வளைக்க முடியவில்லை. இது ஜெர்சி விரலின் முக்கிய அறிகுறியாகும், மேலும் இதை **உடனடியாகச் சரிபார்க்க வேண்டும்: அது தானாகவே சரியாகிவிடும் என்று காத்திருக்க வேண்டாம்.** “அடைபட்ட” அல்லது தசை இழுப்பு உள்ள விரல் என்று தோன்றும் நிலை, எலும்பிலிருந்து கிழிந்த தசைநாண் ஆக இருக்கலாம், மேலும் சிறந்த முடிவுகள் விரைவான சிகிச்சையிலிருந்து கிடைக்கும்.

- அத்தகைய காயத்திற்குப் பிறகு விரலில் அல்லது கைவிரலில் வலிப்புடன் கூடிய தடிப்பு, குறிப்பாக விரலின் முனையை வளைய முடியாத நிலை.
- விளையாட்டு அல்லது பிடிக்கும் காயத்திற்குப் பிறகு விரலில் குறிப்பிடத்தக்க வலி, வீக்கம் அல்லது கருப்புத் தழும்பு, அது சரியாகவில்லை.
- இயக்கம், உணர்வு அல்லது விரலின் தோற்றம் தவறாகத் தெரியும் எந்த விரல் காயமும்: சந்தேகம் இருந்தால், சிறந்த முடிவுக்கான காலவரம்பு குறுகியதாக இருக்கலாம் என்பதால், அதை மதிப்பிடச் செல்லவும்.