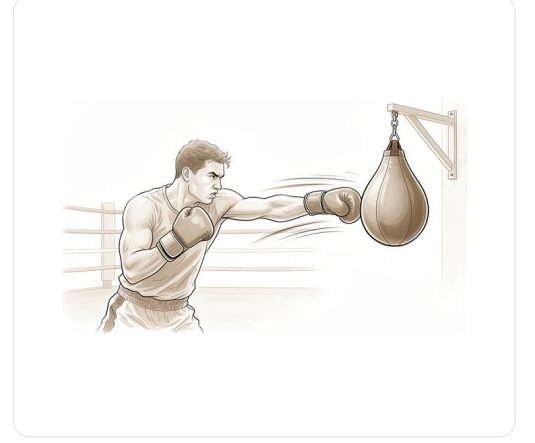


மெட்டாகார்பல் எலும்பு முறிவுகள் (பாக்ஸர் முறிவு உட்பட)



மெட்டாக்கார்பல் முறிவுகள் — சிறு விரலின் முட்டையின் பொதுவான 'பாக்ஸர் முறிவு' உட்பட — பொதுவாக கையில் அடித்தல் அல்லது நேரடியான தாக்குதலுக்குப் பிறகு ஏற்படுகின்றன.

Kieran Hirpara © 1 4.0

இயந்திர மொழிபெயர்ப்பு — தாய்மொழி தமிழ் மதிப்பாய்வாளர் அவர்களால் சரிபார்க்கப்பட்டது.

நீங்கள் உணரும் விஷயங்கள்

மெட்டாக்கார்பல் முறிவு என்பது உங்கள் கையின் உடலில் உள்ள நீண்ட எலும்புகளில் ஒன்றின் உடைவு: உங்கள் கர்ப்பந்தம் முதல் விரல்கள் வரை இணைக்கும், உங்கள் கைவிரல் முனைகளாக உணரக்கூடிய எலும்புகள். மிகவும் பொதுவானது ஒரு அடிப்பதில் நடக்கிறது மற்றும் சிறிய விரல் முனையின் பின்னால் உள்ள எலும்பை உள்ளடக்கியது. இது மிகவும் பொதுவானது, எனவே இது ஒரு பெயரைக் கொண்டுள்ளது: ஒரு **பாக்ஸர் முறிவு**.

பொதுவாக ஒரு தெளிவான தருணம் இருக்கிறது: கடினமான பொருளில் ஒரு அடிப்பது, கையில் விழுவது, அல்லது அழுத்தம் அல்லது திருகு விபத்து. உடனடியாக கையின் பின் பகுதி வலி, வீக்கம் மற்றும் காயம் அடையும், மற்றும் கைவிரல் முனை மற்ற பக்கத்தை விட தட்டையாக அல்லது "மூழ்கிய" தோற்றத்தைக் கொண்டிருக்கலாம். மூடப்பட்ட விரல்களைச் செய்வது வலியைத் தரும், மற்றும் உங்கள் பிடி பலவீனமாக உணரும். சிலர் ஒரு விரல் மற்றொரு விரலின் மீது குறுக்காக அல்லது அதன் அருகில் தோன்றும் என்று கவனிப்பார்கள், அவர்கள் கையை மூடப்பட்ட விரலாக முயற்சிக்கிறார்கள்; அந்த திருப்பு முக்கியமானது, மற்றும் அது நாம் சோதிக்கும் முக்கிய விஷயங்களில் ஒன்றாகும்.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

உங்களுக்கு ஐந்து மெட்டாகார்ப்பல் எலும்புகள் உள்ளன, ஒவ்வொன்றும் ஒரு விரலின் கீழ் உள்ளது. ஒரு முறிவு **கழுத்தில்** (மூட்டுக்குப் பின்னால், பொதுவாக பாக்ஸர் முறிவு இடம்), **சுருளில்** (எலும்பின் நடுவில்), அல்லது **அடிப்பகுதியில்** (மணிக்கட்டுக்கு அருகில்) இருக்கலாம். முறிவுக்குப் பிறகு, முறிந்த முனைகள் ஒரு கோணத்தில் சாய்ந்து, சுருங்கி அல்லது திரும்பலாம்.

கை மன்னிக்கும் தன்மை கொண்டது என்பதால், சில கோணங்கள் பெரும்பாலும் சரி, மற்றும் குறிப்பாக வளையம் மற்றும் சிறிய விரல் எலும்புகள் உண்மையில் எந்த பிரச்சனையும் இல்லாமல் அதிக வளைவை ஏற்றுக்கொள்ளும், ஏனெனில் அந்த மூட்டுகள் இயல்பாகவே அதிக நகர்வு கொண்டவை. கை சரியாக ஏற்றுக்கொள்ளாதது திரும்பும் தன்மை (நாம் இதை சுழற்சி என்று அழைக்கிறோம்). முறிவில் சிறிய அளவு சுழற்சி இருந்தால், விரல்கள் மூடிய fist-ல் அண்டை விரல்களின் வழியாக தள்ளி, விரல்கள் ஒன்றாக சரியாக அமையாது. எனவே, fist-ல் உங்கள் கையின் தோற்றம் X-ray கோணத்தை விட அதிகம் சொல்கிறது.

இதற்கு நாங்கள் என்ன செய்ய முடியும்

மேட்டர் தனியார் மருத்துவமனை ராக்ஹாம்ப்டனில் உள்ள ஒரு மேல்-உறுப்பு அறுவை சிகிச்சை நிபுணரான டாக்டர் கியெரான் ஹிர்பாரா, முதல் மதிப்பீட்டிலிருந்து மீட்பு வரை உங்கள் பராமரிப்பை வழிநடத்துகிறார். நோயறிதலை உறுதிப்படுத்தவும், உங்கள் தேவைகளுக்கு ஏற்ற திட்டத்தைத் தேர்ந்தெடுக்கவும், உங்கள் பொது மருத்துவர் அல்லது மருத்துவ மறுசீரமைப்பு நிபுணரிடமிருந்து வரும் பரிந்துரைகளுடன் நாங்கள் பணியாற்றுகிறோம். நீண்டகால பிரச்சினைகளுக்கு, நாங்கள் பொதுவாக செயல்படாத பராமரிப்பைத் தொடங்குகிறோம், அது போதுமான உதவி செய்யவில்லை என்றால் மட்டுமே அறுவை சிகிச்சையைக் கருதுகிறோம்.

நல்ல செய்தி என்னவென்றால், **பெரும்பாலான மெட்டாகார்போய்ட் முறிவுகள் அறுவை சிகிச்சை இல்லாமல் நன்றாக குணமடைகின்றன.**

பெரும்பாலானவற்றுக்கு (பெரும்பாலான பாக்ஸர் முறிவுகள் உட்பட), பதில் எளிது ஆதரவு மற்றும் விரைவான இயக்கம். முறிவைப் பொறுத்து, நாங்கள் ஒரு எடை குறைந்த ஸ்ப்ளின்ட், ஒரு கஸ்ட், அல்லது காயமடைந்த விரலை அருகில் உள்ள விரலுடன் இணைத்து பட்டை இடுவதைப் பயன்படுத்தலாம், மற்றும் பிறகு உங்களை விரைவாக கையை மெதுவாக நகர்த்தத் தொடங்க ஊக்குவிக்கலாம். விரைவாக நகர்த்துவது திட்டமிட்டது: அது கையை கடினமாக மாறுவதைத் தடுக்கிறது, மற்றும் ஆய்வுகள் எளிமையான பட்டை இடுதல் மற்றும் விரைவான இயக்கம் பொதுவான பாக்ஸர் முறிவுகளுக்கு கனமான கஸ்டிங் போலவே செயல்படுகிறது என்பதைக் காட்டுகின்றன.

அறுவை சிகிச்சை தனியாக விடப்படும் முறிவுகளுக்கு மட்டுமே ஒதுக்கப்படுகிறது. அறுவை சிகிச்சை செய்வதற்கான முக்கிய காரணங்கள் **சுழன்ற (முறுக்கிய) விரல்**, மோசமாக சாய்ந்த அல்லது குறைந்த எலும்பு, ஒரே நேரத்தில் பல முறிந்த மெட்டாகார்போய்ட்கள், ஒரு

முறிவு ஒரு மூட்டுக்குள் உடைகிறது, அல்லது முறிவிற்கு மேல் திறந்த காயம் ஆகும். நாங்கள் அதை சரிசெய்தால், விருப்பங்கள் சிறிய கம்பிகள் தோல் வழியாக வைக்கப்படுகின்றன (K-வயர்கள்), அல்லது ஒரு வெட்டு வழியாக ஒரு சிறிய தகடு மற்றும் ஸ்க்ரூக்கள். இந்த அறுவை சிகிச்சைகளில் பலவை, நீங்கள் விழித்திருந்து வசதியாக இருக்கும்போது, கை உள்ளூர் மயக்க மருந்தால் மயக்கப்பட்டு, மேசையில் விரலை நகர்த்த உங்களைக் கேட்க முடியும், மற்றும் நாங்கள் முடிக்கும் முன் சுழற்சி சரிசெய்யப்பட்டது உறுதி செய்யப்படும், இது விழித்திருக்கும் நிலையில் செய்யலாம்.

எதிர்பார்க்க வேண்டியவை

பெரும்பாலான மெட்டாகார்ப்பல் எலும்பு முறிவுகள் சுமார் **நான்கு முதல் ஆறு வாரங்களில்** இணையும், மற்றும் கை மிக விரைவில் பெரும்பாலான இயல்பான செயல்பாடுகளுக்கு திரும்பும். எலும்பு கொஞ்சம் கூடுதல் வளைவுடன் குணமடைந்தாலும், கைவிரல் முனை முன்பை விட சற்று குறைவாக தெரியலாம், ஆனால் கை பொதுவாக முழுமையாக இயல்பாகவே செயல்படும்.

நீங்கள் அறுவை சிகிச்சை செய்துகொள்வீர்களா அல்லது இல்லையா என்பதைப் பொருட்படுத்தாமல், உங்கள் முடிவை பாதுகாக்கும் பணி அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு கை இயக்கம் ஆகும்: மெதுவான, ஆரம்பகால, மற்றும் தேவைப்பட்டால் கை சிகிச்சையாளரின் வழிகாட்டுதலில். நாம் கவனிக்கும் சிக்கல்கள் கட்டுப்பாடு (மிகவும் பொதுவானது), ஒரு எஞ்சியிருக்கும் திருப்பம் அல்லது வளைவு (தவறான இணைவு), மற்றும் சில சமயங்களில் கைவிரலை முழுமையாக நீட்டிப்பதில் சிறிய தாமதம் ஆகும். கட்டுப்பாடு ஆரம்ப இயக்கத்துடன் தடுப்பது மிகவும் எளிது, பின்னர் சிகிச்சையளிப்பதை விட, எனவே நாம் உங்களை விரைவாக இயக்கத் தொடங்குமாறு ஊக்குவிக்கிறோம்.

யாரிடம் செல்ல வேண்டும்

- **எந்த வடிவ மாற்றமும், அல்லது நீங்கள் மூடிக் கையால் அடிக்கும் போது விரல்கள் அண்டை விரல்களின் மீது குறுக்கிடும் நிலை:** இந்த வளைவு விரைவாக மதிப்பீடு செய்யப்பட வேண்டும், ஏனெனில் எலும்பை நேராக்கவோ அல்லது சரிசெய்யவோ இது முக்கிய காரணமாகும்.
- **மூட்டு முதுகின் மேல் உள்ள தோலில் உள்ள காயம் அல்லது உடைவு,** குறிப்பாக யாரோ ஒருவரின் வாயில் அடித்த பிறகு: பல் கடுமையான தொற்றுநோயை உருவாக்கலாம், மேலும் இது அவசர மருத்துவ உதவியைத் தேவைப்படுத்துகிறது.
- **கடுமையான வலி, குறிப்பிடத்தக்க வீக்கம், உணர்விழப்பு, அல்லது மங்கலான அல்லது வெளிர் நிறத்தில் காணப்படும் விரல்கள்:** தாமதமின்றி மதிப்பீடு செய்யப்படுங்கள்.
- **காயத்திற்குப் பிறகான வாரங்களில் கை அதிக விறைப்பாக மாறுவதே தளர்வாக மாறுவதை விட:** ஆரம்ப கட்ட கை சிகிச்சை உண்மையான வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்தும்.