

விரலின் நடு மூட்டு (PIP joint) முறிவு-இடப்பெயர்வு (PIP Joint Fracture-Dislocation)

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

நீங்கள் உணர்வது

PIP மூட்டு என்பது உங்கள் விரலின் நடு மூட்டு (middle knuckle). இங்கு ஏற்படும் முறிவு-இடப்பெயர்வு (fracture-dislocation) என்றால், அந்த மூட்டு உடைந்து, மூட்டின் மேற்பரப்புகள் வரிசையிலிருந்து நழுவிவிட்டன என்று பொருள். விரல் மடங்கியிருக்கும்போது ஒரு பந்தோ கீழே விழுவதோ விரலைப் பின்னோக்கித் தள்ளும்போதோ திருகும்போதோ இது பொதுவாக ஏற்படுகிறது. காயம் ஏற்படும் தருணத்தில் ஒரு 'பாப்' (pop) போன்ற உணர்வையோ ஒலியையோ நீங்கள் உணரலாம் அல்லது கேட்கலாம்.

உடனேயே நடு மூட்டு வலியுடனும் வீக்கத்துடனும் இருக்கும். ஆரம்பத்தில் வீக்கம் பெரும்பாலும் லேசானது முதல் மிதமானது வரை இருக்கும். விரல் கோணலாகவோ திருகியோ தோன்றலாம்; அது அதன் பக்கத்து விரல்களுடன் வரிசையில் இல்லாமல் அமர்ந்திருக்கலாம். அதை மடக்கவோ நீட்டவோ நீங்கள் விரும்பமாட்டீர்கள். அன்றாட வேலைகள் விரைவாகக் கடினமாகின்றன: சாவியைத் திருப்புவது, பொத்தான்களைப் போடுவது, கோப்பையைப் பிடிப்பது, தட்டச்சு செய்வது.

இது தானாகவே சரியாகிவிடும் ஒரு சாதாரண நசுங்கிய விரல் (jammed finger) என்று எண்ணுவது எளிது, ஏனெனில் பெரும்பாலான நசுங்கிய விரல்கள் அப்படியே சரியாகின்றன. இந்தக் காயம் வேறுபட்டது. உடைந்த எலும்புத் துண்டும் நழுவிய மூட்டும் ஆரம்பத்திலேயே வரிசைப்படுத்தப்பட வேண்டும். மூட்டு வரிசையிலிருந்து விலகியே இருந்தால், விரல் ஒரு நிலையான மடங்கிய நிலையில் விறைத்துவிடலாம்; அதன் பிறகு விரலை நேராக்கி மீண்டும் அசைய வைப்பது மிகவும் கடினமாகிறது. அதனால்தான் இந்தக் காயம் தானாகச் சரியாகும் வரை காத்திருக்காமல், முறையாகப் பரிசோதிக்கப்பட வேண்டும்.

முதல் சில நாட்களிலும் வாரங்களிலும், மூட்டை அசைக்க முயலும்போது அது வலிக்கும்; இரவில் வலிக்கவும் செய்யலாம். குணமடைதல் தொடங்கும்போது வீக்கமும் வலியும்

படிப்படியாகத் தணிய வேண்டும். ஒரே விழுதலில் நுனி மூட்டும் காயமடையக்கூடும் என்பதால், உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் விரலில் மேலும் தொலைவில் உள்ள மூட்டுகளையும் பரிசோதிப்பார்.

சில எச்சரிக்கை அறிகுறிகளுக்கு அவசரச் சிகிச்சை தேவை. காயத்துக்குப் பிறகு உங்கள் விரலோ கையோ வெளிறி, குளிர்ந்து, வெண்மையாகவோ நீலமாகவோ மாறினால், அல்லது அதில் திடீரென உணர்வோ அசைவோ இழந்தால், அதே நாளில் அவசர சிகிச்சைப் பிரிவுக்குச் செல்லுங்கள். காயத்தின் மேல் உள்ள தோல் கிழிந்திருந்தால், எலும்பு வெளியே தெரிந்தால், அல்லது விரல் தெளிவாக உருக்குலைந்து காணப்பட்டால், அதே நாளில் செல்லுங்கள். உங்கள் விரலோ கையோ சூடாக, சிவந்து, வீங்கி, வலியுடன் இருந்தால், குறிப்பாகக் காய்ச்சலும் இருந்தால், அதே நாளில் அவசர சிகிச்சைப் பிரிவுக்குச் செல்லுங்கள்.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

உங்கள் நடு மூட்டு மூன்று விஷயங்கள் சந்திக்கும் இடம்: உங்கள் உள்ளங்கைக்கு மிக அருகில் உள்ள விரல் எலும்பின் முனை, அதற்கடுத்த எலும்பின் அடிப்பகுதி, மூட்டு பின்னோக்கி வளைவதைத் தடுக்கும் மென்மையான திசுவாலான ஒரு மெத்தை. இந்தக் காயத்தில், மூட்டின் மேற்பரப்புகள் இடம்விட்டு நழுவிyuள்ளன; அந்த இரண்டாவது எலும்பின் ஒரு துண்டு உடைந்து பிரிந்துள்ளது. மூட்டை ஒன்றாகப் பிடித்துவைக்கும் மென்திசுக்களில் சிலவும் கிழிந்துள்ளன.

கீழே ஒரு பட்டையாலும் பக்கங்களில் இரண்டு பட்டைகளாலும் நிலையாகப் பிடித்துவைக்கப்பட்ட ஒரு கீலைப் போல இந்த மூட்டைக் கற்பனை செய்யுங்கள். விரல் பின்னோக்கித் தள்ளப்படும்போது, கீழே உள்ள பட்டை எலும்பிலிருந்து கிழிந்து பிரிகிறது; பக்கப் பட்டைகளும் கிழியலாம். அப்போது கீல் அதன் பள்ளத்திலிருந்து நழுவி வெளியேறுகிறது. பட்டையுடன் சேர்ந்து எலும்பின் ஒரு பகுதி உடைந்து பிரியும்போது, கீல் தாங்கி நிற்க உறுதியான எதுவும் இருப்பதில்லை; எனவே அது தானாக வரிசையில் நிற்காது.

எவ்வளவு எலும்பு உடைந்துள்ளது என்பது மிகவும் முக்கியம். முறிவு மூட்டின் மேற்பரப்பில் ஒரு சிறிய பகுதியை மட்டும் உள்ளடக்கியிருந்தால், வரிசைப்படுத்தப்பட்டவுடன் மூட்டு நிலையாக இருக்க முடியும். மேற்பரப்பில் அதிகப் பகுதி உள்ளடங்கியிருந்தால், மூட்டு நிலையற்றதாகி, உதவியின்றித் தன் நிலையில் நிற்காது. துண்டின் அளவு, மூட்டு எவ்வளவு தூரம் நழுவிyuள்ளது, எந்த மென்திசுக்கள் கிழிந்துள்ளன ஆகிய அனைத்தும் அடுத்து என்ன நடக்கும் என்பதைத் தீர்மானிக்கின்றன.

ஒவ்வொரு திசுவும் வெவ்வேறு விதமாகக் குணமடைகிறது. உடைந்த எலும்பு வாரக்கணக்கில் புதிய எலும்புடன் மீண்டும் ஒன்றாகப் பின்னிக்கொள்கிறது. கிழிந்த மென்திசு, அது பிய்ந்து வந்த எலும்புடன் தழும்பாக (scar) ஒட்டிக்கொள்கிறது; ஆனால் அது நடக்கும்போது சரியான நிலையில் பிடித்துவைக்கப்பட்டால் மட்டுமே. மூட்டு வரிசையிலிருந்து விலகியே விடப்பட்டால், குணமாகும் திசு தவறான இடத்தில் நிலைபெறுகிறது; மூட்டின் மேற்பரப்புகள் வழக்கிச் செல்வதற்குப் பதிலாக உரசுகின்றன.

காலப்போக்கில் அந்தத் தேய்மானம் மூட்டை நிரந்தரமாக வலியுடனும் விறைப்புடனும் விட்டுவிடலாம்.

அதனால்தான் மூட்டை ஆரம்பத்திலேயே வரிசைப்படுத்துவது முக்கியம். துண்டுகள் அவற்றுக்குரிய இடத்தில் பிடித்துவைக்கப்பட்டவுடன், எலும்பும் மென்திசுவும் செயல்படக்கூடிய ஒரு நிலையில் குணமடைய வாய்ப்பு பெறுகின்றன.

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 சிகிச்சையின்றிக் குணமடைகின்றன; மற்றவற்றுக்கு, காயம் ஏற்பட்ட சிறிது காலத்திலேயே அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படுகிறது; எனவே உடனடி 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, உங்கள் மருத்துவ வரலாற்றைக் கேட்டறிந்து, உங்கள் விரலைப் பரிசோதித்து, தேவையான இடங்களில் படப்பரிசோதனைகளுக்கு ஏற்பாடு செய்கிறோம். மூட்டின் மேற்பரப்பில் எவ்வளவு பகுதி உள்ளடங்கியுள்ளது, மூட்டு அசையும்போது அது தன் இடத்தில் நிற்கிறதா என்பதை ஸ்கேன் காட்டுகிறது. உங்களுக்கு எந்த வழி பொருத்தமானது என்பதை அதுவே தீர்மானிக்கிறது.

முறிவு மூட்டின் மேற்பரப்பில் ஒரு சிறிய பகுதியை மட்டும் உள்ளடக்கி, வரிசைப்படுத்தப்பட்டவுடன் மூட்டு நிலையாக இருந்தால், பெரும்பாலும் அறுவை சிகிச்சையின்றி அதற்குச் சிகிச்சையளிக்க முடியும். விரல் குணமாகும்போது ஒரு சிம்பு (splint) அதை அசையாமல் பிடித்துவைக்கிறது. சில நிலையான காயங்களுக்கு, சிம்பு விரலின் பின்புறத்தில் அமர்ந்து, நடு மூட்டு மடங்க அனுமதித்தபடியே அது முழுமையாக நேராவதைத் தடுக்கிறது. பக்கத்து விரலுடன் ஒட்டுதலும் (buddy taping), அதாவது காயமடைந்த விரலை அதன் பக்கத்து விரலுடன் ஒட்டுப்பட்டையால் சேர்த்துக் கட்டுவதும், நிலையான காயங்களுக்குப் பலனளிக்கலாம்; இது விரலை ஆரம்பத்திலேயே தொடர்ந்து அசைக்க அனுமதிக்கிறது. மீண்டும் படங்கள் எடுத்துக் குணமடைதலைக் கண்காணிக்கிறோம்; சரியான கட்டத்தில் அசைவுக்கு நீங்கள் திரும்புவதை ஒரு கை சிகிச்சையாளர் (hand therapist) வழிநடத்துவார்.

மூட்டின் மேற்பரப்பில் அதிகப் பகுதி உடைந்திருந்தால், அல்லது மூட்டு தானாகத் தன் இடத்தில் நிற்காவிட்டால், தொடக்கத்திலிருந்தே அறுவை சிகிச்சையைப் பரிந்துரைக்கிறோம். நீங்கள் ஆரம்பத்திலேயே அசைக்கத் தொடங்கும் வகையில், உடைந்த துண்டுகளையும் மூட்டையும் செயல்படக்கூடிய நிலையில் பிடித்துவைப்பதே நோக்கம். தோல் வழியாகச் செலுத்தப்படும் கம்பிகள் முதல் தகடுகள் (plates) மற்றும் திருகாணிகள் (screws) வரை, இதைச் செய்யப் பல வழிகள் உள்ளன; உங்கள் காயத்தின் வகையையும் உங்கள் தேவைகளையும் பொறுத்தே தேர்வு அமைகிறது. இது நாம் இணைந்து எடுக்கும்

முடிவு; ஒவ்வொரு வழியும் உங்களுக்கு என்ன பொருள் தரும் என்பதை நாம் கலந்துபேசுவோம்.

நீங்கள் எந்த வழியைத் தேர்ந்தெடுத்தாலும், முதல் வாரங்கள் ஒரே மாதிரியாகவே இருக்கும். குணமடைதல் தொடங்கும்போது வலி சீராகத் தணிகிறது; அதை வசதியாக வைத்திருக்க நாங்கள் உதவுவோம். எலும்பும் மென்திசுவும் ஒன்றாகப் பின்னிக்கொள்ளும்போது நீங்கள் விரலைப் பாதுகாக்கிறீர்கள். Extend Rehabilitation-இல் Ruby Doolan-உடன் கை சிகிச்சை (hand therapy) சரியான கட்டத்தில் தொடங்குகிறது; வழியில் உங்களுக்குத் தேவையான எந்தச் சிம்பையும் Ruby செய்து தருவார்.

என்ன எதிர்பார்க்கலாம்

மூட்டு வரிசைப்படுத்தப்பட்டு அங்கேயே பிடித்துவைக்கப்பட்டவுடன் குணமடைதல் தொடங்குகிறது. உடைந்த எலும்பு வாரக்கணக்கில் ஒன்றாகப் பின்னிக்கொள்கிறது; கிழிந்த மென்திசு தழும்பாக ஒட்டிக்கொள்வதற்கு முன், அதே வாரங்களுக்கு அசையாமல் பிடித்துவைக்கப்பட வேண்டும். இந்தக் காலத்தில் வலியும் வீக்கமும் சீராகத் தணிகின்றன; இருப்பினும் மூட்டு சிறிது காலம் தொட்டால் வலிப்பதாக இருக்கும், கையைப் பயன்படுத்திய பிறகு வலிக்கலாம்.

இந்த வகைக் காயத்துக்குப் பிறகு நடு மூட்டு இயல்பாகவே விறைக்கும் தன்மை கொண்டது; மடக்கும் திறனை மீண்டும் பெற நாட்கள் அல்ல, மாதங்கள் ஆகும். Extend Rehabilitation-இல் Ruby Doolan-உடன் கை சிகிச்சை (hand therapy) சரியான கட்டத்தில் தொடங்கி, அசைவுக்கு நீங்கள் திரும்புவதை வழிநடத்துகிறது. பெரும்பாலானோர் எழுதுவது, சாப்பிடுவது, தட்டச்சு செய்வது போன்ற லேசான அன்றாட வேலைகளை ஆரம்பத்திலேயே செய்ய முடியும்; கனமாகப் பிடிப்பதும் தூக்குவதும் பின்னர்தான் திரும்புகின்றன. நீங்கள் எப்போது வேலைக்குத் திரும்பலாம் என்பது உங்கள் வேலையில் என்ன அடங்கியுள்ளது என்பதைப் பொறுத்தது; மூட்டு வலுவாகி நன்றாக அசையும் வரை விளையாட்டு காத்திருக்க வேண்டும்.

விளைவுகள் காயத்தைப் பொறுத்தும், அது எவ்வளவு விரைவாகச் சிகிச்சையளிக்கப்படுகிறது என்பதைப் பொறுத்தும் மாறுபடுகின்றன. சிகிச்சை தாமதமாகி, மூட்டு ஒரு நிலையான மடங்கிய நிலையில் விறைத்துவிட்டால், முழு அசைவுக்கான எதிர்பார்ப்பு மோசமாகிறது; இறுக்கமான திசுக்களை விடுவிக்க வேண்டியிருக்கலாம். அறுவை சிகிச்சை உங்களை ஆரம்பத்திலேயே அசைக்க அனுமதிப்பதை நோக்கமாகக் கொண்டது; மூட்டை உறுதியாக இடத்தில் பிடித்துவைப்பதே அதைச் சாத்தியமாக்குகிறது. சிலருக்கு விறைப்போ, முழுமையாக நேராகாத விரலோ, தொடர்ந்த வலியோ எஞ்சியிருக்கும். ஒரு சிறிய எண்ணிக்கையிலானோருக்கு மேலதிக அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படுகிறது; காலப்போக்கில் மூட்டில் மூட்டுவாதம் (arthritis) உருவாகலாம்.

குணமாகும் விரலைத் தொடர்ந்து கவனித்து வாருங்கள். உங்கள் விரலோ கையோ சூடாக, சிவந்து, வீங்கி, வலியுடன் இருந்தால், குறிப்பாகக் காய்ச்சலும் இருந்தால், அதே நாளில் அவசர சிகிச்சைப் பிரிவுக்குச் செல்லுங்கள். அறிகுறிகள் தணியாவிட்டாலோ, வாரக்கணக்கில் மோசமடைந்தாலோ, அல்லது வேலை செய்வதையோ கையைப்

பயன்படுத்துவதையோ தடுத்தாலோ, உங்கள் GP-யைப் பாருங்கள் அல்லது நிபுணர் பரிசோதனையைக் கேளுங்கள்.

எப்போது மருத்துவரைப் பார்க்க வேண்டும்

உங்கள் விரல் தெளிவாக உருக்குலைந்து காணப்பட்டால், காயத்தின் மேல் உள்ள தோல் கிழிந்திருந்தால், அல்லது எலும்பு வெளியே தெரிந்தால், அவசர சிகிச்சையை நாடுங்கள். காயத்துக்குப் பிறகு உங்கள் விரலோ கையோ வெளிறி, குளிர்ந்து, வெண்மையாகவோ நீலமாகவோ மாறினால், அல்லது அதில் திடீரென உணர்வோ அசைவோ இழந்தால், அதே நாளில் அவசர சிகிச்சைப் பிரிவுக்குச் செல்லுங்கள். உங்கள் விரலோ கையோ சூடாக, சிவந்து, வீங்கி, வலியுடன் இருந்தால், குறிப்பாகக் காய்ச்சலும் இருந்தால், இதுவே பொருந்தும்.

மற்ற எல்லாவற்றுக்கும், முதலில் உங்கள் GP-யைப் பாருங்கள். வலி தணியாவிட்டாலோ, குணமடைதல் முன்னேறும்போது வீக்கமோ அசைவோ விரலின் பயன்பாடோ வாரத்துக்கு வாரம் மேம்படாவிட்டாலோ, நிபுணர் பரிசோதனையைக் கேளுங்கள். இந்தக் காயத்தை ஒரு நசுங்கிய விரல் என்று புறக்கணிப்பது எளிது; ஆனால் தானாகச் சரியாகும் வரை காத்திருந்தால், மூட்டு ஒரு நிலையான மடங்கிய நிலையில் விறைத்துவிடலாம். மூட்டு எவ்வளவு விரைவில் வரிசைப்படுத்தப்படுகிறதோ, அசைவுக்கான எதிர்பார்ப்பு அவ்வளவு சிறப்பாக இருக்கும்.