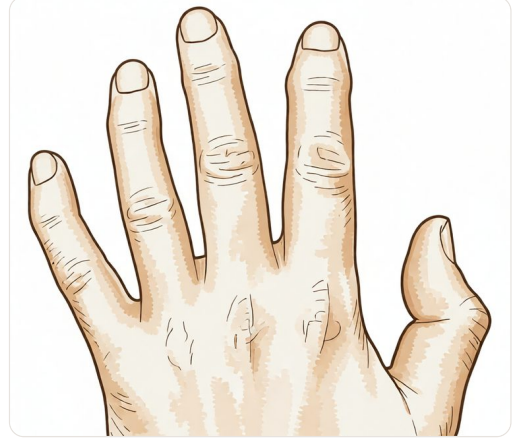


PATIENT INFORMATION

# PIP மூட்டு கீல்வாதம்

கைக்கீல் பாதித்த கை — விரல் மூட்டுகளில் காணப்படும் வீக்கம் மற்றும் வடிவ மாற்றம்.

PhilipPirrip / Wikimedia Commons, CC BY 4.0



இயந்திர மொழிபெயர்ப்பு — தாய்மொழி தமிழ் மதிப்பாய்வாளர் அவர்களால் சரிபார்க்கப்பட்டது.

## நீங்கள் உணரும் விஷயங்கள்

உங்கள் விரலின் நடு மூட்டு வலியை உணரலாம். இது பெரும்பாலும் அழற்சி அல்லது முந்தைய காயத்தால் ஏற்பட்ட சேதத்தால் ஏற்படுகிறது. வலி ஆழமானதாகவும், வலிமையானதாகவும் இருக்கலாம். விரலை நகர்த்தும்போது கூர்மையான வலியாகவும் உணரலாம்.

கையைப் பயன்படுத்திய பிறகு வலி பெரும்பாலும் மோசமாகும். காய்கறிகளைத் தூக்குதல், ஜாடிகளைத் திறத்தல் அல்லது டைப்பிங் செய்தல் போன்ற வேலைகள் வலியை அதிகரிக்கலாம். காலை எழும்போது முதலில் மூட்டு கடினமாக இருப்பதை உணரலாம். சில நிமிடங்கள் கையை நகர்த்திய பிறகு இந்தக் கடினத்தன்மை குறையும். இருப்பினும், ஒரு நாள் முழுவதும் செயல்பாட்டில் ஈடுபட்ட பிறகு மூட்டு மீண்டும் கடினமாக உணரலாம்.

தினசரி வேலைகள் கடினமாக மாறலாம். சட்டையை உள்ளே தள்ளுதல் அல்லது பின்னால் சென்று பிராவை இடுவது போன்ற எளிய வேலைகளில் சிரமம் ஏற்படலாம். கப்பைப் பிடித்தல் அல்லது கதவு கைப்பிடியைத் திருப்பதல் போன்ற எளிய பிடிப்புகள் சிரமத்தை ஏற்படுத்தலாம். சில நோயாளிகள் பக்கவாட்டில் படுக்கை வைக்கும்போது மூட்டு மீது அழுத்தம் ஏற்படுவதால் ஓய்வது கடினமாக இருப்பதாகக் கண்டறிந்துள்ளனர்.

சில சந்தர்ப்பங்களில், மூட்டு முழுமையாக நேராக மாறாது. இது வளைவு ஒப்பந்தமாக அழைக்கப்படுகிறது. உங்கள் விரல் சற்று வளைந்த நிலையில் இருப்பதை நீங்கள் கவனிக்கலாம். தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட நோயாளிகளில் தொடர்ச்சியான கட்டிங் இந்த பிரச்சனையை சரிசெய்ய உதவும்.

உங்கள் வலி கடுமையாகவும், இயல்பான செயல்பாடுகளைச் செய்வதைத் தடுக்கும் அளவிற்கு இருந்தால், அறுவை சிகிச்சை ஒரு விருப்பமாக இருக்கலாம். PIP மூட்டு மாற்று அறுவை சிகிச்சை என்பது அழற்சி, காயத்திற்குப் பிந்தைய அல்லது அழற்சி அழற்சிக்கு

ஒரு நம்பகமான தேர்வாகும். இது வலியைக் குறைத்து செயல்பாட்டை மீட்டமைக்க முயற்சிக்கிறது.

நேரத்தின் போது இயக்க வரம்பு மாறலாம் என்று நீங்கள் அறிந்திருக்க வேண்டும். ஆய்வுகள் நீண்ட கால பின்தொடர்தலுடன் இயக்கம் மோசமடையும் என்று காட்டுகின்றன. இருப்பினும், பல நோயாளிகள் நல்ல வலி நிவாரணம் மற்றும் திருப்தியைப் பற்றி அறிவிக்கின்றனர். பெரும்பாலான மக்கள் 8 வாரங்களுக்கு இடைக்காலமாக வேலைக்குத் திரும்புகின்றனர்.

உங்கள் மருத்துவர் நீங்கள் நல்ல வேட்பாளராக என்பதை மதிப்பிடுவார். நீண்ட விரலின் சிகிச்சை ஒரு தொடர்புடைய தடைக்காரணமாக இருக்கலாம். ருமாட்டாய்டு அழற்சி போன்ற நிலைகளின் ஆரோக்கியமான கண்டறிதல் முக்கியமானது. ஒரு நிபுணரிடம் குறிப்பிடுவது முடிவுகளை மேம்படுத்தலாம்.

## உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

உங்கள் கை மூட்டுகள் மென்மையாக நகர வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன. எலும்புகளுக்கு இடையே ஒரு ஷாக் அப்சார்பராக (அதிர்வு குறைப்பு அடுக்கு) செயல்படும் மெல்லிய கார்டிவேஜ் (மூட்டு மென் எலும்பு) அடுக்கு உள்ளது. ஆஸ்டியோஆர்த்ரைடிஸில் (கடுமையான மூட்டு வீக்கம்), இந்த அடுக்கு அழிந்து போகிறது. எலும்புகள் ஒன்றுக்கொன்று உராய்ந்து கொள்ளத் தொடங்குகின்றன. இது வலி மற்றும் கடினத்தன்மையை ஏற்படுத்துகிறது.

உங்கள் கையில் உள்ள தசைகள் மற்றும் குச்சித் தசைகள் (tendons) ஒரு குழுவின்ராக செயல்படுகின்றன. இயக்கத்தை உருவாக்க பல மூட்டுகளை இணைக்கின்றன. ஆர்த்ரைடிஸ் உருவாகும் போது, இந்த ஒத்துழைப்பு சீர்குலைகிறது. உங்கள் கை பலவீனமடைகிறது. ஆய்வுகள், கை ஆர்த்ரைடிஸ் உள்ள பெண்களிடம் ஆரோக்கியமான பெண்களை விட 30% குறைவான பிடிப்பு விசை (grip force) உள்ளது என்பதைக் காட்டுகின்றன. பொருட்களைப் பிடிப்பது அல்லது தினசரி பணிகளைச் செய்வது கடினமாக இருக்கலாம்.

நோய் முன்னேறும் போது, உங்கள் விரல்கள் முழுமையான இயக்க வரம்பு வழியாக நகராது. பிஸ்கோடு செய்ய முயற்சிக்கும் போது அல்லது பொருட்களைப் பிடிக்கும் போது இயக்கத்தின் சிறிய வளைவை நீங்கள் கவனிக்கலாம். குச்சித் தசைகள் மற்றும் சுற்றியுள்ள அமைப்புகள் வடிவத்தை மாற்றுகின்றன. இந்த மாற்றங்கள் பெரும்பாலும் விரல் வடிவ மாற்றங்களுக்கான முக்கிய காரணமாகும், குறிப்பாக ஆரம்ப கட்டங்களில்.

உங்கள் கட்டைவிரலின் அடிப்பகுதியில், மூட்டு தனித்துவமான அழுத்தங்களை எதிர்கொள்கிறது. காலப்போக்கில் அழுத்த வெட்டு விசைகள் (compressive shear forces) அதன் மீது செயல்படுகின்றன. இது டிராபீசியோமெட்டாக்கார்பியல் மூட்டு (trapeziometacarpal joint) இல் அழிவு-அழுத்த ஆர்த்ரைடிஸை (wear-and-tear arthritis) ஏற்படுத்தலாம். இந்த மூட்டுக்கு நிலைத்தன்மையை அளிக்கும் லிகாமெண்டுகள் (ligaments) குறைந்த செயல்திறன் கொண்டதாக மாறுகின்றன. இந்த நிலைத்தன்மை இல்லாமை, கட்டைவிரல் அடிப்பகுதியில் நீங்கள் உணரும் வலி மற்றும் செயல்பாடு இழப்புக்கு பங்களிக்கிறது.

இந்த இயந்திர மாற்றங்களைப் புரிந்து கொள்வது உங்கள் அறிகுறிகளை விளக்க உதவுகிறது. வலி எலும்பு-எலும்பு உராய்வு மற்றும் வீக்கத்திலிருந்து வருகிறது. கடினத்தன்மை குச்சித் தசைகள் மற்றும் மூட்டுகளில் உள்ள கட்டமைப்பு மாற்றங்களிலிருந்து வருகிறது. உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் சிகிச்சையைத் திட்டமிட இந்த அறிவைப் பயன்படுத்துகிறார். இலக்கு மென்மையான இயக்கத்தை மீட்டமைத்து வலியை நிவர்த்தி செய்வதாகும்.

## இதற்காக நாங்கள் செய்யக்கூடியவை

மேட்டர் ப்ரைவேட் ஹாஸ்பிட்டல் ராக்ஹாம்ப்டனில், உங்கள் தினசரி தேவைகளுக்கு ஏற்ப சிகிச்சையைத் தேர்ந்தெடுப்பதன் மூலம் டாக்டர் கியேரன் ஹிர்பாரா இந்த நிலையைக் கையாளுகிறார். நாங்கள் குறைவான தாக்கம் கொண்ட விருப்பங்களிலிருந்து தொடங்குகிறோம். வலியை ஏற்படுத்தும் இயக்கங்களைத் தவிர்க்க உங்கள் கையைப் பயன்படுத்தும் முறையை மாற்றிப் பார்க்கலாம். மென்மையான பயிற்சிகள் மூட்டு இயக்கத்தைப் பேணவும் சுற்றியுள்ள தசைகளை வலுப்படுத்தவும் உதவுகின்றன. செயல்பாடுகளின் போது மூட்டை ஆதரிக்க நாங்கள் பெரும்பாலும் ஸ்பிண்ட்லுகளைப் பரிந்துரைக்கிறோம். அவை உதவுகின்றனவா என்பதைக் காட்ட குறைந்தபட்சம் ஆறு வாரங்கள் கொடுங்கள்.

வலி தொடர்ந்தால், நாங்கள் மருத்துவ விருப்பங்களை விவாதிக்கிறோம். கடைகளில் கிடைக்கும் வலி நிவாரணிகள் அசௌகரியத்தைக் குறைக்கலாம். எதிர்ப்புழை மருந்துகள் மூட்டில் வீக்கத்தை அமைதிப்படுத்த உதவுகின்றன. நீண்டகால நிவாரணத்தை வழங்க ஒரு செலுத்தலை நாங்கள் வழங்கலாம். கொர்டிசோன் செலுத்துதல்கள் வீக்கத்தைக் குறைக்கிறது மற்றும் பல மாதங்கள் வரை நீடிக்கலாம். ஹையலுரோனிக் அமில செலுத்துதல்கள் மூட்டை லூப்ரிகேட் செய்ய முயற்சிக்கின்றன, இருப்பினும் விளைவுகள் மாறுபடுகின்றன. பிளேட்லெட்-ரிச் பிளாஸ்மா செலுத்துதல்கள் குணப்படுத்துவதை ஆதரிக்க உங்கள் சொந்த இரத்த கூறுகளைப் பயன்படுத்துகின்றன, ஆனால் விரல் மூட்டுகளுக்கு ஆதாரம் இன்னும் வளர்ந்து வருகிறது. இந்த சிகிச்சைகள் அறிகுறிகளை நிர்வகிக்கின்றன ஆனால் தசை மற்றும் எலும்பு அழற்சியைத் திருப்பி வைக்காது.

காப்பாற்றும் சிகிச்சை மேலும் மேம்பாட்டைத் தரவில்லை என்றால், நாங்கள் அறுவை சிகிச்சையைக் கருதுகிறோம். இது உங்கள் வலி நிலைகள் மற்றும் செயல்பாட்டைப் பொறுத்து ஒரு பகிர்ந்த முடிவு. தசை மற்றும் எலும்பு அழற்சி உங்கள் வேலை செய்யும் திறனை அல்லது தினசரி பணிகளில் மகிழ்ச்சியடையும் திறனை பாதிக்கிறதா என்பதை நாங்கள் பார்க்கிறோம். நீங்கள் வேட்பாளராக இருந்தால், நாங்கள் மூட்டு மாற்று அல்லது இணைப்பை விவாதிக்கலாம். இந்த செயல்முறைகள் வலியைக் குறைக்கவும் நிலைத்தன்மையை மீட்டமைக்கவும் முயற்சிக்கின்றன. முன்னேறும் முன், நாம் உங்களுடன் ஆபத்துகள் மற்றும் நன்மைகளை மதிப்பாய்வு செய்கிறோம்.

## எதிர்பார்க்க வேண்டியவை

உங்கள் விரலில் மூட்டுப் பதிவீடு செய்த பிறகு உங்கள் எதிர்காலம் உங்கள் குறிப்பிட்ட நிலையை மற்றும் உங்கள் உடல் எவ்வாறு குணமடைகிறது என்பதைப் பொறுத்தது. அழற்சி மற்றும் தேய்மான அர்த்ரைடிஸ் உள்ள பல நோயாளிகளுக்கு, இந்த செயல்முறை நம்பகமான, நீண்டகால வலி நிவாரணத்தை வழங்குகிறது. மூட்டு ஆண்டுகள் பலவரை நிலையானதாகவும் செயல்பாட்டுத் தன்மையுடனும் இருக்கும் என்று நீங்கள் எதிர்பார்க்கலாம். ஆய்வுகள் செயல்திறன் குறைந்தபட்சம் இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு நல்ல வலி நிவாரணம் மற்றும் மொத்த திருப்தி பராமரிக்கப்படுவதைக் காட்டுகின்றன. சில நோயாளிகள் பத்தாண்டுகளுக்குப் பிறகும் முழுமையாக வலியற்ற நிலையிலும் நன்றாக செயல்படுவதாக அறிவிக்கின்றனர்.

மீட்பு என்பது ஒரு படிப்படியான செயல்முறையாகும். பெரும்பாலான நோயாளிகள் 8 வாரங்களுக்கு இடைக்காலமாக வேலைக்குத் திரும்புகின்றனர். இந்த நேரத்தில், சிக்கல்களைக் குறைக்க உங்கள் மருத்துவரின் ஆலோசனையை நெருக்கமாகப் பின்பற்ற வேண்டும். மருத்துவச் செலவுகளைக் குறைத்து மென்மையான மீட்பை உறுதி செய்ய, மருத்துவத்திற்குப் பிறகு ஏற்படும் பிரச்சினைகளைக் குறைப்பது முக்கியம். ஆரம்பத்தில் உங்களுக்கு நல்ல இயக்க வரம்பு இருக்கலாம், ஆனால் மூட்டின் இயக்கம் காலப்போக்கில் மோசமடையலாம் என்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள். இது சில இம்ப்ளான்ட் வகைகளுடன், குறிப்பாக proximal interphalangeal joint (முன் விரல் மூட்டு) பயன்படுத்தப்படும் வகைகளுடன் அறியப்பட்ட போக்குவதாகும்.

சிகிச்சையளிக்கப்படாவிட்டால், இந்த மூட்டில் உள்ள அர்த்ரைடிஸ் தொடர்ச்சியான வலி மற்றும் கட்டுப்பாட்டை ஏற்படுத்தும். மேலாண்மை விருப்பங்கள் வேறுபடுகின்றன. சில சந்தர்ப்பங்களில், தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட நோயாளிகளில் கட்டுப்பாட்டைச் சரிசெய்ய தொடர் சாட்டிங் (serial casting) போன்ற மருத்துவமனைக்கு வெளியே உள்ள முறைகள் உதவலாம். மற்றவர்களுக்கு, அர்த்த்ரைடிஸ் அறிகுறிகளுக்காக மூட்டுப் பதிவீடு ஒரு நல்ல மற்றும் நம்பகமான விருப்பமாகவே இருக்கிறது. நீண்ட விரலுக்கு சிகிச்சையளிப்பது இந்த செயல்திறனுக்கு ஒரு தொடர்புடைய தடை (relative contraindication) ஆக இருக்கலாம், அதாவது அது அனைவருக்கும் சிறந்த தேர்வாக இருக்காது. நீரிழிவு நோய் அல்லது மருத்துவரின் அனுபவம் போன்ற காரணங்கள் உங்கள் சிக்கல்கள் அபாயத்தையும் பாதிக்கலாம்.

உங்கள் தனித்துவமான மருத்துவ அமைப்பைப் பொறுத்து நீங்கள் ஏற்ற நபரா என்பதை உங்கள் மருத்துவர் விவாதிப்பார். இலக்கு வலி நிவாரணம் வழங்குவதும் செயல்பாட்டைப் பராமரிப்பதும் ஆகும். முடிவுகள் பொதுவாக நேர்மறையாக இருந்தாலும், தனிப்பட்ட முடிவுகள் வேறுபடுகின்றன. இம்ப்ளான்ட்டின் நீடித்த தன்மை மற்றும் மூட்டு இயக்கத்தில் எதிர்கால மாற்றங்கள் அபாயம் பற்றி நியாயமான எதிர்பார்ப்புகளைக் கொண்டிருக்க வேண்டும். வழக்கமான பின்தொடர்தல் உங்கள் மருத்துவர் உங்கள் முன்னேற்றத்தைக் கண்காணிக்கவும் எந்த கவலையையும் ஆரம்பமாகத் தீர்க்கவும் உதவுகிறது.

## எப்போது மருத்துவரை அணுகுவது

---

ஓய்வு எடுத்தாலும் உங்கள் நடுவிரல் மூட்டு வலி நீடித்தால், நிபுணரின் மதிப்பீட்டைப் பெறுங்கள். பலவீனம், நிலைத்தன்மை இன்மை, அல்லது மூட்டு பூட்டுவது அல்லது தளர்வது போன்றவை தெரிந்தால், சிகிச்சை பெறுங்கள். உங்கள் உறக்கம் அல்லது வேலையை பாதிக்கும் அறிகுறிகள் இருந்தால், அல்லது திடீரென நிலைமை மோசமடைந்தால், உங்கள் மருத்துவரை தொடர்பு கொள்ளுங்கள். PIP மூட்டு பிளாஸ்டி (PIP joint arthroplasty) என்பது ஆஸ்டியோஆர்த்ரைடிஸ் அல்லது போஸ்ட்ரமாதிக் ஆர்த்ரைடிஸ் (posttraumatic arthritis) ஆகியவற்றுக்கு குறிப்பிடப்படுகிறது. சரியான மருத்துவ சூழலில், அறிகுறிகளை ஏற்படுத்தும் படிமலர்ச்சி, போஸ்ட்-ட்ரமாதிக் அல்லது அழற்சி ஆர்த்ரைடிஸ் ஆகியவற்றிற்கு இது ஒரு நம்பகமான விருப்பமாகும். ஆர்த்ரைடிஸ் செயல்பாட்டு வலியைத் தடுக்கும் போது, இந்த சிகிச்சையை நாம் தனிப்பட்ட முறையில் பரிந்துரைக்கிறோம். முனையான கண்டறிதல் மற்றும் சரியான மேலாண்மை உங்கள் கையின் செயல்பாட்டைப் பாதுகாக்க உதவும்.