

சாகிட்டல் பேண்ட் பிளவு (பாக்ஸர்ஸ் கன்கிள்)

சாகிட்டல் பேண்ட் பிளவு ('பாக்ஸர்ஸ் நக்ளின்'): முட்டைக்கு மேல் எக்ஸ்டென்சர் டெண்டனை மையப்படுத்தும் பேண்ட் பிளவுற்று, டெண்டன் ஒரு பக்கத்திற்கு நழுவ அனுமதிக்கிறது.

Kieran Hirpara © ① ② ③ 4.0



இயந்திர மொழிபெயர்ப்பு — தாய்மொழி தமிழ் மதிப்பாய்வாளர் அவர்களால் சரிபார்க்கப்பட்டது.

நீங்கள் உணரும் விஷயங்கள்

உங்கள் விரல்களில் ஒன்றின் அடிப்பகுதியில் உள்ள மூட்டு (பெரும்பாலும் நடுவிரல்) வலியுடன், சிறிது வீக்கத்துடன் இருக்கும், மேலும் ஏதோ ஒன்று சரியாக இயங்கவில்லை. பொதுவான அறிகுறி, விரலை வளைக்கும்போதும் நீட்டும்போதும், மூட்டின் பின்புறத்தில் உள்ள தசைநார் பக்கவாட்டில் துள்ளி அல்லது குதிப்பது போன்ற உணர்வு. விரல் சிறு விரல் பக்கமாக சிறிது விலகியிருக்கும், மேலும் விரலை வளைந்த நிலையிலிருந்து தானாகவே நீட்ட முடியாமல் போகும், ஆனால் யாராவது அதை மெதுவாக நீட்டினால், அந்த நிலையில் வைத்திருக்க முடியும்.

பலர் முதலில் இதை ஒரு தாக்கத்தை வீசிய பிறகு உணர்கிறார்கள் (பை, சுவர் அல்லது சண்டையில்), இதனால் இந்த காயத்திற்கு “பாக்ஸர் மூட்டு” என்று பெயர் வந்தது. ஆனால் இது மிகச் சிறிய இயக்கத்திலும் நடக்கலாம், எடுத்துக்காட்டாக விரலை வலுக்கட்டாயமாக நீட்டும்போது, அல்லது அழற்சி மூட்டுவலியுடன் உள்ளவர்களில் இது படிப்படியாக உருவாகலாம். கையை பயன்படுத்தும் ஒவ்வொரு முறையும் வலியுடன் ஒரு குரல் அல்லது தடை ஏற்படலாம்.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

ஒவ்வொரு கைவிரல் முனையின் பின்புறத்திலும், நேராக நீட்டும் (extensor) தசைநார் விரலின் மையத்தில் ஒரு குழாயில் கயிறு போல ஓடுகிறது. **சாகிட்டல் பேண்டுகள்** (sagittal bands)

என்று அழைக்கப்படும் திசுக்களின் மெல்லிய கட்டுகள் அதன் இருபுறமும் அமைந்துள்ளன மற்றும் அந்த தசைநாரை கைவிரல் முனையின் மேல் மையமாக வைத்திருக்கின்றன. விரல் பக்கத்திலுள்ள கட்டு முக்கியமானது.

அந்த கட்டு கிழிந்தாலோ அல்லது நீண்டாலோ (ஒரு அடித்தலால், திடீரென வலிமையான இயக்கத்தால், அல்லது நீண்டகால மூட்டு வீக்கத்தால்) தசைநார் தனது இடத்தில் வைக்கப்படாமல், எலும்புகளுக்கு இடையேயான பள்ளத்திற்கு, சிறிய விரல் பக்கத்திற்கு நகர்கிறது. தசைநார் மேலே அல்லாமல் பக்கத்தில் அமைந்துள்ளதால், முழுமையாக வளைந்த நிலையிலிருந்து விரலை நேராக இழுக்க முடியாது, மற்றும் விரல் நகரும் போது அது முன்னும் பின்னும் துள்ளுகிறது. அந்த நழுவல், துள்ளல் மற்றும் நேராக நீட்டும் தசைகளின் பலவீனமே முழு பிரச்சனையாகும்.

இதற்காக நாங்கள் என்ன செய்ய முடியும்

எங்கள் கிளினிக்கில், டாக்டர் கியெரான் ஹிர்பரா, தேவையெனில் விரிவான மதிப்பீடு மற்றும் படக்காட்சி மூலம் நோயறிதலை உறுதிப்படுத்தி இந்த நிலையை நிர்வகிக்கிறார். நீண்டகால பிரச்சினைகளுக்கு நாங்கள் பொதுவாக அறுவை சிகிச்சை அல்லாத சிகிச்சையுடன் தொடங்குகிறோம், அந்த அணுகுமுறை போதுமான நிவாரணத்தை அளிக்கவில்லை என்றால் மட்டுமே அறுவை சிகிச்சையைக் கருதுகிறோம்.

நல்ல செய்தி என்னவென்றால், **இது ஆரம்ப கட்டத்தில் கண்டறியப்பட்டால், அறுவை சிகிச்சை இல்லாமல் இது பெரும்பாலும் குணமாகும்.** முக்கியமான விஷயம், ஸ்லிங் (தசைநார்) தானாகவே சரிசெய்யும் போது தசைநார் நழுவாமல் தடுப்பதாகும்.

ஸ்ப்ளாண்டிங் (அறுவை சிகிச்சை அல்லாதது). மிகவும் பொதுவான சிகிச்சை என்பது, காயமடைந்த முட்டை விரலின் மூட்டு மிகவும் வளைவதைத் தடுக்கும் ஒரு சிறிய, தனிப்பயன் ஸ்ப்ளாண்ட் ஆகும். இது மற்ற விரல்கள் மற்றும் விரல்களின் மூட்டுகள் இயல்பாக நகர அனுமதிக்கிறது. ஒரு சுவாரஸ்யமான வகை, சில சமயங்களில் **சார்பு-இயக்க அல்லது "யோக்" ஸ்ப்ளாண்ட்** என்று அழைக்கப்படுகிறது, இது காயமடைந்த விரலை அதன் அருகிலுள்ள விரல்களை விட சற்று உயரமாக வைத்திருக்கிறது, இது கையை நீங்கள் பயன்படுத்தும் போது தசைநாரை மையத்தில் வைத்திருக்கிறது. ஸ்ப்ளாண்ட் பொதுவாக ஆறு முதல் எட்டு வாரங்கள் வரை அணியப்படும். காயத்தின் முதல் சில வாரங்களில் தொடங்கினால், இது பெரும்பாலான மக்களுக்கு நன்றாக வேலை செய்கிறது.

அறுவை சிகிச்சை. காயம் கண்டறியப்படும் போது பழையதாக இருந்தால், ஸ்ப்ளாண்ட் அதைத் தீர்க்கவில்லை என்றால், அல்லது தசைநார் முழுமையாக நழுவும் நிலையில் இருந்தால், அறுவை சிகிச்சை மூலம் இதைச் சரிசெய்ய முடியும். அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் கிழிந்த ஸ்லிங்கை நேரடியாக சரிசெய்கிறார் அல்லது அருகிலுள்ள தசைநாரின் ஒரு பகுதியைப் பயன்படுத்தி ஸ்லிங்கை மீண்டும் உருவாக்கி, தசைநாரை முட்டை விரலின் மீது மையப்படுத்துகிறார். அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு, குணமடையும் வரை விரல் ஒரு ஸ்ப்ளாண்டில் பாதுகாக்கப்படும்.

எதிர்பார்க்க வேண்டியவை

விரைவான காயங்களுக்குச் சிறுநீரகக் கட்டுடன் சிகிச்சையளிக்கும்போது, எதிர்காலம் நல்லது: துடிப்பு குறைகிறது, விரல் மீண்டும் இயல்பாக நேராகிறது, மற்றும் பெரும்பாலான மக்கள் கையின் முழு பயன்பாட்டிற்குத் திரும்புகிறார்கள். இது பொறுமையைக் கேட்கிறது: சிறுநீரகக் கட்டு பல வாரங்களுக்கு அணியப்படும், மற்றும் சிறுநீரகக் கட்டு குணமடையும் முன், கையை மிக விரைவாக மிகவும் கடினமாகத் தள்ளுவது tendons மீண்டும் நழுவலாம்.

சurgery தேவைப்படும் காயங்களுக்கு (பொதுவாக பழைய அல்லது மிகவும் கடுமையானவை), dislocation தடுக்கவும் மென்மையான இயக்கத்தை மீட்டமைக்கவும் சீரமைப்பு அல்லது மறுசீரமைப்பு பொதுவாக நம்பகமானது, அதைத் தொடர்ந்து இயக்கம் மற்றும் பலத்தை மீட்டெடுக்க சிறுநீரகக் கட்டு மற்றும் கை சிகிச்சை காலம். பெட்டர்ஸ், கலை வீரர்கள் மற்றும் பிற விளையாட்டு வீரர்கள் பொதுவாக தங்கள் விளையாட்டுக்குத் திரும்ப முடியும், ஆனால் பிரச்சனை உடனடியாக திரும்ப வராமல் இருக்க கை முதலில் சரியாக குணமடைய நேரம் தேவை.

யாரிடம் செல்ல வேண்டும்

- விரைவான வளைக்கும்போதும் நீட்டும்போதும் ஒரு முட்டை சிணுங்குதல், கிளிக் ஒலி அல்லது சிக்கல் ஏற்படுதல், குறிப்பாக அடித்த பிறகு அல்லது வலிமையான இயக்கத்திற்குப் பிறகு: இது பற்றி ஆரம்பத்தில் பார்க்க வைக்கவும், ஏனெனில் ஆரம்ப காலத்தில் கட்டுப்படுத்துவதே வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்துகிறது.
- வளைந்த நிலையிலிருந்து தனியாக விரைவான நீட்ட முடியாமல் போதல் அல்லது விரல் சிறிய விரல் பக்கத்தை நோக்கி சரிதல்.
- குறையாத முட்டையின் மீது தொடர்ந்து வலி மற்றும் வீக்கம் இருத்தல் அல்லது தசைநார் “இடம் மாறிவிட்டது” என்ற உணர்வு.
- பாக்ஸர் அல்லது போர்த்துறை வீரரில் முட்டை காயம்: இந்த காயங்கள் மூலம் செல்ல எளிதானவை மற்றும் தவறவிட எளிதானவை, மேலும் அவை பின்னர் அல்லது ஆரம்பத்தில் சிகிச்சையளிக்கப்படும்போது சிறந்த பலனைத் தரும்.