

கை தசைநார் மற்றும் நரம்பு காயங்கள்

கையின் உள்ளங்கை பக்கத்தில் உள்ள தசைநாண்கள் மற்றும் நரம்புகள் தோலுக்கு அருகில் உள்ள narrow துளைகளில் அமைந்துள்ளன. வெட்டுக்கள் மற்றும் காயங்கள் பெரும்பாலும் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட கட்டமைப்புகளை பாதிக்கின்றன.

Kieran Hirpara © ① ④ 4.0



இயந்திர மொழிபெயர்ப்பு — தாய்மொழி தமிழ் மதிப்பாய்வாளர் அவர்களால் சரிபார்க்கப்பட்டது.

நீங்கள் உணரும் விஷயங்கள்

உங்கள் கை அல்லது கைகாலை வலி, உணர்விழப்பு அல்லது சூடு/சுட்டுவதற்கான உணர்வு இருக்கலாம். இது பெரும்பாலும் காயத்திற்குப் பிறகு அல்லது அழற்சி அல்லது தேய்மான மூட்டுவலி (wear-and-tear arthritis) போன்ற நிலைமை இருந்தால் ஏற்படலாம். வலி கூர்மையாகவோ அல்லது மங்கலாகவோ உணரலாம். இது இரவில் திடீரென அதிகரித்து, தூக்கம் வருவதைக் கடினமாக்கலாம். காலை எழுந்தவுடன் முதலில் உங்கள் கை விறைப்பாக உணரலாம்.

தினசரி பணிகளைச் செய்வது கடினமாகலாம். உங்கள் பின்னால் சென்று ப்ராவை இடுவது, சட்டையை உள்ளிடுவது அல்லது காபி கப் எடுப்பது போன்ற எளிய செயல்கள் அசௌகரியமாகவோ அல்லது வலியாகவோ உணரலாம். உங்கள் பிடி பலவீனமாக இருப்பதால் பொருட்களைத் தவறவிடுவது அதிகமாகலாம். நரம்பு காயம் இருந்தால், உங்கள் கை முன்பு போல பதிலளிக்கவில்லை என்று உணரலாம். இது பொருட்களைப் பிடிப்பதை நிலையற்றதாக உணர்த்தலாம்.

உங்கள் கையை நீண்ட நேரம் பயன்படுத்திய பிறகு வலி பெரும்பாலும் அதிகரிக்கும். ஓய்வு எடுப்பது வலியைக் குறைக்க உதவும். இருப்பினும், அறிகுறிகளைப் புறக்கணித்தால், அசௌகரியம் நீண்ட நேரம் நிலைநிறுத்தப்படலாம். உங்கள் கையைப் பாதுகாக்க குறிப்பிட்ட இயக்கங்களைத் தவிர்ப்பதைக் கண்டறியலாம். இது காலப்போக்கில் விறைப்பை ஏற்படுத்தலாம்.

நீங்கள் நரம்பு காயத்தைக் கொண்டிருந்தால், உணர்வுகளில் மாற்றங்களைக் கவனிக்கலாம். சிலர் தங்கள் விரல்கள் உணர்விழப்பு அடைந்திருப்பதாக அல்லது

தூக்கத்தில் இருப்பதாக அறிவிக்கிறார்கள். சில சந்தர்ப்பங்களில், எரிச்சல் அல்லது சுட்டுவதற்கான வலியை உணரலாம். இது பெரும்பாலும் நரம்பைச் சுற்றியுள்ள வீக்கம் அல்லது நார்ப்பகுதி (scarring) காரணமாக இருக்கலாம். tendon (தendon) காயம் இருந்தால், காயம் ஏற்படும்போது ஒரு 'பாப்' (pop) அல்லது திடீர் 'ஸ்னாப்' (snap) உணரலாம். அதற்குப் பிறகு, உங்கள் விரல்களை முழுமையாக வளைக்கவோ அல்லது நீட்டிக்கவோ கடினமாக இருக்கலாம்.

இந்த அறிகுறிகளைக் கவனிப்பது முக்கியம். உங்களுக்கு முறிவு (fracture) இருந்தால், நரம்பு மற்றும் tendon காயங்களின் அபாயம் அதிகமாக இருக்கும். இது சரியாக சிகிச்சையளிக்கப்படாவிட்டால் நீண்டகால முடக்குவாதத்திற்கு வழிவகுக்கலாம். Extensor tendon காயங்கள் பொதுவானவை, மேலும் அவற்றை நிர்வகிக்க ஆரந்த கண்டறிதல் முக்கியம். Flexor tendon காயங்கள் அரிதானவை, குறிப்பாக குழந்தைகளிடையே, ஆனால் அவை கவனமான கவனிப்பைத் தேவைப்படுத்துகின்றன.

இந்த அறிகுறிகளை நீங்கள் அனுபவித்து வருகிறீர்கள் என்றால், உங்கள் முடிவுகளை மேம்படுத்த மேல் உறுப்பு நிபுணரிடம் (upper extremity specialist) உடனடியாக அனுப்புவது உதவும். மீட்பிற்கான சிறந்த பாதையைத் திட்டமிட உங்கள் உணர்வுகளைப் புரிந்து கொள்ள நாங்கள் விரும்புகிறோம்.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

உங்கள் கை இயங்குவதற்கும் உணர்வு பெறுவதற்கும் தசைநார்கள், நரம்புகள் மற்றும் பிணைப்புத் திசுக்களின் சிக்கலான அமைப்பு தேவை. தசைநார்கள் தசைகளை எலும்புகளுடன் இணைக்கும் வலிமையான கயிறுகளைப் போல செயல்படுகின்றன. அவை விரல்கள் மற்றும் கட்டைவிரலை இழுத்து இயக்கத்தை உருவாக்குகின்றன. நரம்புகள் மூளையிலிருந்து உங்கள் கைக்கு சிக்னல்களைக் கொண்டு செல்லும் கம்பிகளாகும். அவை உங்கள் தசைகள் எப்போது இயங்க வேண்டும் என்பதை மூளைக்குச் சொல்கின்றன மற்றும் உணர்வை மீண்டும் மூளைக்கு அனுப்புகின்றன. பிணைப்புத் திசுக்கள் உங்கள் எலும்புகளைச் சரியான நிலையில் பிணைத்து வைக்கும் கடினமான பட்டைகளாகும்.

நீங்கள் இந்த அமைப்புகளுக்கு காயம் ஏற்படுத்தும்போது, அமைப்பு செயலிழக்கிறது. ஒரு தசைநார் எலும்பிலிருந்து பிரிந்தால், நீங்கள் விரலை வளைக்க முடியாமல் போகலாம். ஒரு சேதமடைந்த நரம்பு சிக்னல்கள் உங்கள் தசைகளை அடையாமல் போகலாம். இது பலவீனம் அல்லது உணர்வின்மை ஏற்படக் காரணமாகிறது. சிறிய பொருட்களைப் பிடிக்கும்போது உங்கள் பிடிப்பு பலவீனமாக உணரலாம். குவியை உருவாக்குதல் போன்ற எளிய பணிகள் மெதுவாகவோ அல்லது வலியுடனோ மாறலாம். மூட்டுகளில் உங்கள் எலும்புகளின் மீது இருக்கும் மென்மையான பூச்சு, குருத்தெலும்பு என்று அழைக்கப்படுகிறது, அழிந்து போகலாம். இது மூட்டில் உராய்வு மற்றும் கடினத்தன்மையை உருவாக்குகிறது.

உங்கள் மருத்துவர் உங்கள் சிகிச்சையைத் திட்டமிட குறிப்பிட்ட சேதத்தைப் பார்க்கிறார். உதாரணமாக, ஒரு நரம்பு இழுக்கப்பட்டால் அல்லது வெட்டப்பட்டால், நாம் அதை நேரடியாக மீண்டும் இணைக்க முயற்சி செய்வோம். நரம்பு மிகவும் சேதமடைந்திருந்தால், நாம் தசைநர் மாற்றத்தைப் பயன்படுத்தலாம். இதில் ஒரு செயல்படும் தசைநரை எடுக்கப்பட்டு,

சேதமடைந்ததின் வேலையைச் செய்ய வைக்கப்படுகிறது. நேரடி நரம்பு சிகிச்சை சாத்தியமில்லாத சூழ்நிலைகளில் இயக்கத்தை மீட்டெடுக்க இது உதவும். சில சூழ்நிலைகளில், பொருட்களைப் பிடிப்பதையும் விடுவதையும் மேம்படுத்த நரம்பு சிகிச்சையுடன் தசைநர் மாற்றத்தை இணைக்கிறோம்.

மீட்பின் ஒரு முக்கிய பகுதி உணர்வு ஆகும். கட்டைவிரல் அல்லது விரல் முனை சிகிச்சைகளில் இலக்கின் 40% உணர்வை மீட்டெடுப்பதாகும். நீளம் மற்றும் தோற்றம் மற்ற 50% ஐக் குறிக்கிறது. நீங்கள் உங்கள் கையை பாதுகாப்பாகப் பயன்படுத்த உதவும் உணர்வை மட்டுமல்லாமல், இயக்கத்தையும் மீட்டெடுக்க நாம் முயற்சிக்கிறோம். உங்கள் காயம் எங்கே உள்ளது மற்றும் அது எவ்வளவு கடுமையானது என்பதைப் பொறுத்து உங்கள் மருத்துவர் சிறந்த அணுகுமுறையைத் தேர்ந்தெடுப்பார். உங்கள் கையை தினசரி வாழ்க்கையில் பயன்படுத்தத் திரும்பிச் செல்வதே நோக்கமாகும்.

இதற்கு நாங்கள் என்ன செய்யலாம்

கை தendon அல்லது நரம்பு காயத்திற்கு நீங்கள் எடுக்கும் அணுகுமுறை, காயம் ஏற்பட்ட கால அளவு மற்றும் அது உங்கள் தினசரி வாழ்க்கையை எவ்வாறு பாதிக்கிறது என்பதைப் பொறுத்தது. மட்டர் தனியார் மருத்துவமனை ராக்ஹாம்ப்ஸ்டனில் உள்ள மேல்-உறுப்பு அறுவை சிகிச்சை நிபுணரான டாக்டர் கியெரான் ஹிர்பாரா, உங்கள் செயல்பாட்டை பாதுகாப்பாக மீட்டெடுப்பதை நமது சிகிச்சையின் அடிப்படையாக வகுக்கிறார். நோயாளிகள் பொது மருத்துவர் அல்லது இயற்பியல் சிகிச்சை நிபுணர் பரிந்துரையின் மூலம் எங்கள் கிளினிக்கிற்கு வருகிறார்கள். வரலாறு, சோதனை மற்றும் தேவைப்பட்டால் படிம எடுப்பு ஆகியவற்றை உள்ளடக்கிய கிளினிக் மதிப்பீடு, நோயறிதலை உறுதிப்படுத்துகிறது. சிதைவு அல்லது நீண்ட காலமாக உள்ள பிரச்சினைகளுக்கு, நாங்கள் பொதுவாக அறுவை சிகிச்சை அல்லாத சிகிச்சையை முதலில் முயற்சிக்கிறோம். இதில் செயல்பாட்டு மாற்றம், இயற்பியல் சிகிச்சை அல்லது கை சிகிச்சை, ஸ்ப்ளின்ட்டிங் (கட்டு அல்லது ஆதரவு) மற்றும் செலுத்துதல் (injections) ஆகியவை அடங்கும். இது போதுமான மேம்பாட்டைத் தரவில்லை என்றால் நாங்கள் அறுவை சிகிச்சையைக் கருதுகிறோம். கட்டமைப்பு அல்லது கடுமையான பிரச்சினைகளுக்கு, அறுவை சிகிச்சை பரிந்துரைக்கப்படலாம், முந்தைய அறுவை சிகிச்சை அல்லாத சோதனை இல்லாமலேயே.

ஆரம்ப கட்டங்களில், உங்கள் இயற்பியல் சிகிச்சை நிபுணர் மூட்டுகள் நெகிழ்வாக இருக்கவும், கடுமையைத் தடுக்கவும் மென்மையான இயக்கங்கள் மூலம் உங்களை வழிநடத்துவார். காயமடைந்த திசுக்கள் குணமடையும் போது, சுற்றியுள்ள தசைகளின் வலிமையைப் பராமரிப்பதே இலக்காகும். உங்களுக்கு வலி இருந்தால், உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் வலியைக் கையாள்வதற்கு உதவ வணிக வாயிலாக கிடைக்கும் வலி மருந்துகள் அல்லது எதிர்ப்புழைப்பு மருந்துகளை பரிந்துரைக்கலாம். சில நிலைமைகளுக்கு, குழந்தைகளில் ட்ரீக்கர் தண்டு அல்லது குறிப்பிட்ட தendon பிரச்சினைகள் போன்றவை, நாங்கள் செலுத்துதலைப் பற்றி விவாதிக்கலாம். கார்டிசோன் செலுத்துதல் வீக்கம் மற்றும் வலியைக் குறைக்கலாம், அடிக்கன பல வாரங்கள் முதல் மாதங்கள் வரை நிவாரணம் அளிக்கும். ஹையலுரோனிக் அமிலம் அல்லது பிளேட்லெட்-ரிக் பிளாஸ்மா (PRP) செலுத்துதல் திசு ஆரோக்கியத்தை ஆதரிக்க சில சமயங்களில்

பயன்படுத்தப்படுகிறது, இருப்பினும் பயனின் கால அளவு மாறுபடும். உங்கள் குறிப்பிட்ட காயம் மற்றும் வலி நிலைகளுக்கு ஏற்ப நாங்கள் இந்த விருப்பங்களை வடிவமைக்கிறோம்.

காப்பாற்றும் சிகிச்சை அதன் எல்லையை அடைந்திருக்கும் போது அல்லது பாதுகாப்புக்காக உடனடி சரிசெய்தல் தேவைப்படும் போது அறுவை சிகிச்சை கருதப்படுகிறது. தendon கிழிவுகளுக்கு, நீங்கள் சுத்தமான காயத்துடன் ஆரம்பத்தில் வருகிறீர்கள் என்றால், முதன்மை சரிசெய்தல் சாத்தியம்; இல்லையெனில், தendon கிராஃப்ட் தேவைப்படலாம். நரம்பு காயங்கள் சிக்கலானவை. ஒரு நரம்பு வெட்டப்பட்டால், நேரடி சரிசெய்தலை முயற்சிக்கலாம் அல்லது இடைவெளிகளை இணைக்க நரம்பு கிராஃப்டை பயன்படுத்தலாம். 2 செ.மீ. க்கும் குறைவான இடைவெளிகளுக்கு, கொலாஜன் கண்ட்யூட்டுகள் செயல்பாட்டை நம்பகமாக மீட்டெடுக்கலாம். நரம்பு சரிசெய்தல் சாத்தியமாக இல்லையெனில் அல்லது பயனுள்ள செயல்பாட்டைத் தரவில்லை என்றால், நாங்கள் தendon மாற்றத்தை பரிந்துரைக்கலாம். இந்த நடைமுறை சேதமடைந்த தendon-ன் வேலையைக் கவனித்துக்கொள்ள ஒரு செயல்படும் தendon-ஐப் பயன்படுத்துகிறது. ரேடியல் நரம்பு பால்டிக்கு (radial nerve palsy), தendon மாற்றங்கள் நரம்பு மறுசீரமைப்பிற்கு ஒரு முக்கிய மாற்று வழியை வழங்குகின்றன, குறிப்பாக வேலைக்கு விரைவாகத் திரும்புவது முக்கியமாக இருக்கும் போது. டெட்ராப்ளெஜியா (tetraplegia) நிலைமைகளில், பிடித்தல் மற்றும் விடுவித்தலை மீட்டெடுக்க நரம்பு மற்றும் தendon மாற்றங்கள் இணைந்து பயன்படுத்தப்படுகின்றன. நாம் இந்த விருப்பங்களை உங்களுடன் விவாதிக்கிறோம், தொடங்குவதற்கு முன் சாத்தியமான நன்மைகள் மற்றும் ஆபத்துகளை நீங்கள் புரிந்துகொள்வதை உறுதி செய்கிறோம்.

எதிர்பார்க்க வேண்டியவை

உங்கள் மீட்பு குறிப்பிட்ட காயத்தையும் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட சிகிச்சையையும் பொறுத்தது. உங்களுக்கு நரம்பு காயம் இருந்தால், உணர்வு மீட்பு மெதுவாகவும் பகுதியாகவும் இருக்கலாம். வயதானவர்களில் சீரமைக்கப்பட்ட ஒற்றை விரல் நரம்புகளில் 24% மட்டுமே காயத்திற்கு முந்தைய மதிப்பிடப்பட்ட நிலைக்கு அருகில் அல்லது அதற்கு சமமான உணர்வு மீட்பை மீட்டெடுக்கின்றன. இதன் பொருள், பெரும்பாலான மக்களுக்கு உணர்வில் சில நிலையான மாற்றங்கள் இருக்கும். இருப்பினும், நரம்பு சீரமைப்பு இல்லாமல் விரல் முனை மறுசேர்க்கை (fingertip replantation) செய்தால், இரண்டு ஆண்டு கால கண்காணிப்பிற்குள் போதுமான உணர்வு மீட்பு ஏற்படலாம்.

நரம்பு சீரமைப்பு மட்டும் பயனுள்ள செயல்பாட்டை மீட்டெடுக்கவில்லை என்றால், உங்கள் மருத்துவர் tendons மாற்றத்தை (tendon transfer) பரிந்துரைக்கலாம். இந்த செயல்முறை ஒரு செயல்படும் tendons ஐ சேதமடைந்த tendons ஐ மாற்றப் பயன்படுத்துகிறது. இது ஆர்பிட்டல், மீடியன் அல்லது அல்னார் நரம்பு காயங்களுக்கு ஒரு பயனுள்ள விருப்பமாகும். வேலை மற்றும் சமூக வாழ்க்கைக்கு விரைவாக மீள்வது உங்களுக்கு முக்கியமாக இருந்தால், இது விருப்பமான தேர்வாக இருக்கலாம். தனித்த ஆர்பிட்டல் நரம்பு பாலிசிக்கு (isolated radial nerve palsy) நரம்பு மாற்றங்களுடன் ஒப்பிடும்போது tendons மாற்றங்கள் மேம்பட்ட கிளினிக்கல் முடிவுகளின் அதிக விகிதங்களை வழங்குவதாக சில ஆதாரங்கள் சுட்டிக்காட்டுகின்றன.

நீங்கள் ஒரே நேரத்தில் நரம்பு சீரமைப்பு மற்றும் tendons மாற்றத்தையும் செய்யலாம். இந்த இணைந்த அணுகுமுறை எந்த தீங்கு விளைவிக்கும் முடிவுகளையும் காட்டுவதில்லை மற்றும் tendons மாற்றத்தை விட மேம்பட்ட செயல்பாட்டை வழங்கலாம். 9 செ.மீ அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட குறைபாடுகளுடன் கூடிய உயர் ஆர்பிட்டல் நரம்பு காயங்களுக்கு, tendons மாற்றங்களுக்கு முன் நரம்பு மறுகட்டமைப்பை முயற்சிப்பது 8 மாதங்களுக்குள் குறிப்பிடத்தக்கதாகத் தெரிகிறது. நீங்கள் விரைவாக வருகை தந்து, செயல்பாட்டு மீட்பிற்கு நீண்ட நேரத்தைத் தாங்க முடிந்தால், tendons மாற்றங்களுக்குப் பதிலாக நரம்பு மாற்றங்களுக்கு நீங்கள் சிறந்த வேட்பாளராக இருக்கலாம்.

மறுமேம்பாடு (Rehabilitation) உங்கள் எதிர்காலத்தின் ஒரு முக்கிய பகுதியாகும். கை tendons சீரமைப்புக்குப் பிறகு ஆரம்ப மறுமேம்பாடு பயனுள்ளதாக இருக்கும். உங்கள் குறிப்பிட்ட tendons நோய்த்தன்மை மற்றும் அறுவை சிகிச்சைக்கு ஏற்ப தனிப்பயனாக்கப்பட்ட மறுமேம்பாட்டு நெறிமுறை அவசியமாகும். திறந்த A1 pulley வெளியேற்றம் போன்ற செயல்முறைகளுக்குப் பிறகு பெரும்பாலான தீங்கு விளைவிக்கும் முடிவுகள் குறுகிய கால வலி, கட்டுப்பாடு மற்றும் வீக்கம் ஆகும். நரம்பு காயம் அல்லது ஆழ்ந்த தொற்று போன்ற பெரிய சிக்கல்கள் அரிதானவை.

விடுபடவிடப்பட்டால், எலும்பு முறிவுகளுடன் தொடர்புடைய நரம்பு மற்றும் tendons காயங்கள் நீண்ட கால மாற்றுத்திறனுக்கான அதிக ஆபத்தைக் கொண்டுள்ளன. நன்றாக நிர்வகிக்கப்பட்டால், பல நோயாளிகள் குறிப்பிடத்தக்க செயல்பாட்டை மீட்டெடுக்கின்றனர். நரம்பு மறுகட்டமைப்பிற்கு tendons மாற்றம் ஒரு முக்கிய மாற்று வழியை வழங்குகிறது. நரம்பிற்கு அறுவை சிகிச்சை சீரமைப்பு சாத்தியமில்லை அல்லது பயனுள்ள செயல்பாட்டை ஏற்படுத்தவில்லை என்றால் செயல்பாட்டை மீட்டெடுக்க இது உதவுகிறது. உங்கள் குறிப்பிட்ட தேவைகளுக்கு சிறந்த வாய்ப்பை வழங்கும் பாதை எது என்பதை உங்கள் மருத்துவர் விவாதிப்பார்.

யாரிடம் செல்ல வேண்டும்

ஓய்வுடன் மேம்படாத தொடர்ச்சியான வலி அல்லது உங்கள் கையில் திடீர் பலவீனம் மற்றும் நிலையின்மை இருந்தால், நிபுணர் மதிப்பீட்டைக் கேளுங்கள். உங்கள் விரல்கள் பூட்டுவதோ அல்லது தோல்வி அடைவதோ, அல்லது அறிகுறிகள் உங்கள் தூக்கம் அல்லது வேலையை பாதிப்பதோ இருந்தால் அவசர சிகிச்சையைப் பெறுங்கள். எலும்பு முறிவுகள் நரம்பு மற்றும் தசைக்கட்டு காயங்களுக்கான அதிக ஆபத்துடன் தொடர்புடையவை, இது நீண்டகால குறைபாட்டை ஏற்படுத்தலாம். எக்ஸ்டென்சர் தசைக்கட்டு காயங்களின் ஆரம்ப அடையாளம் நிர்வாகத்திற்கு முக்கியமானது. 9 செ.மீ அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட குறைபாடுடன் உயர் ரேடியல் நரம்பு காயம் இருந்தால், தசைக்கட்டு மாற்றங்களுக்கு முன் நரம்பு மறுசீரமைப்பை முயற்சிப்பது 8 மாதங்களுக்குள் குறிப்பிடப்படுவதாகத் தெரிகிறது. விரைவான குறிப்பு முடிவுகளை மேம்படுத்த உதவுகிறது.