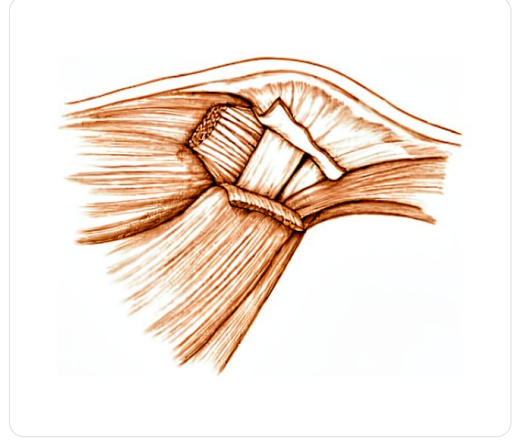


பெருவிரல் UCL காயம்

விரலின் அல்னார் கோலாடரல் லிகாமெண்டின் கிழிவு (ஸ்கையர்ஸ் தம்ப்).

Kieran Hirpara © ① ② ③ ④ 4.0



இயந்திர மொழிபெயர்ப்பு — தாய்மொழி தமிழ் மதிப்பாய்வாளர் அவர்களால் சரிபார்க்கப்பட்டது.

நீங்கள் உணரும் விஷயங்கள்

உங்கள் கட்டைவிரலின் உள் பகுதியில், முக்கிய மூட்டின் அருகில் வலி இருப்பதை நீங்கள் கவனிக்கலாம். இதுவே அலார் கோலாடரல் லிகாமெண்ட் (ulnar collateral ligament) அமைந்துள்ள இடமாகும். இந்த லிகாமெண்ட் நீங்கள் பிடிக்கும்போதோ அல்லது அழுத்தும்போதோ உங்கள் கட்டைவிரலை நிலையாக வைத்திருக்க உதவுகிறது. இது கிழிந்தால், அந்த நிலைத்தன்மை இழக்கப்படுகிறது. உங்கள் கட்டைவிரலில் ஒரு வகையான தளர்வு அல்லது பலவீனத்தை நீங்கள் உணரலாம். காபி கப் பிடிப்பது அல்லது விசை திருப்புவது போன்ற எளிய வேலைகளும் கடினமாகிவிடும்.

வலி பெரும்பாலும் உங்கள் கையைப் பயன்படுத்திய பிறகு தீவிரமாகும். பிடித்தல் அல்லது அழுத்தல் தொடர்பான செயல்கள் வலியை மோசமாக்கும். நீட்டிய கையில் விழுதல் போன்ற காயத்திற்குப் பிறகு உடனே கூர்மையான வலியை நீங்கள் உணரலாம். காலப்போக்கில், வலி ஒரு மங்கலான துடிப்பு வலியாக மாறலாம். குறிப்பாக நீங்கள் பக்கவாட்டில் படுத்தும்போது உங்கள் கையில் அழுத்தம் விழும்போது இரவில் வலி அதிகமாக இருக்கலாம். கட்டைவிரல் கடினமாகவோ அல்லது வலியுடனோ எழுந்திருப்பது பொதுவானது.

தினசரி இயக்கங்கள் விசித்திரமாக உணரலாம். உங்கள் பின்னால் சென்று ப்ரா பூட்டுவதில் நீங்கள் சிரமப்படலாம். சட்டையை உள்ளிடுவது அல்லது கோட் பொத்தானிடும்போது வலி இருக்கலாம். கனமான பொருளைத் தூக்கும்போது உங்கள் கட்டைவிரல் தோல்வி அடையும் போல உணரலாம். இது லிகாமெண்ட் மூட்டைத் துGHYமாக இணைக்காமல் போனதால் நிகழ்கிறது. சிகிச்சை இல்லாமல், இந்த நிலைத்தன்மையின்மை மோசமாகலாம். மூட்டானது படிப்படியாக குறைவாக நிலையாக மாறலாம்.

சில சமயங்களில், எக்ஸ்-ரேயில் காயம் ஏற்பட்ட இடத்திற்கு அருகில் எலும்பின் சிறிய துண்டு தெரியலாம். இது ஃப்ளெக் சின்னம் (fleck sign) என்று அழைக்கப்படுகிறது. இந்த எலும்புத் துண்டு நகர்ந்திருந்தால், அது மூட்டில் சிக்கிக்கொள்ளலாம். இந்த குறிப்பிட்ட பிரச்சினை சரியான செயல்பாட்டை மீட்டெடுக்க அறுவை சிகிச்சை சரிசெய்தலைத் தேவைப்படுத்தலாம். இதைச் சரிபார்க்க, உங்கள் மருத்துவர் உங்கள் கட்டைவிரலை உடல் பரிசோதனை மற்றும் எக்ஸ்-ரே மூலம் மதிப்பிடுவார். அவர்கள் இந்த அறிகுறிகளைப் போலவே காட்டக்கூடிய மற்ற அடிப்படை பிரச்சினைகளையும், உதாரணமாக benign எலும்பு வளர்ச்சியையும் (benign bone growth) தேடுவார்கள்.

சில காயங்கள் ஓய்வு மற்றும் ஸ்ப்ளிண்டிங் (splinting) மூலம் குணமடையலாம், ஆனால் மற்றவை அதிக தலையீட்டைத் தேவைப்படுத்துகின்றன. அறுவை சிகிச்சை செய்வதா என்பது உங்கள் குறிப்பிட்ட காயத்தையும் வாழ்க்கை முறையையும் பொறுத்தது. அறுவை சிகிச்சை தேவைப்பட்டால், நவீன தொழில்நுட்பங்கள் நிலைத்தன்மையை மீட்டெடுக்க உதவலாம். சரிசெய்தலுக்குப் பிறகு மூன்று முதல் பன்னிரண்டு மாதங்களில் வலி மற்றும் செயல்பாட்டில் குறிப்பிடத்தக்க மேம்பாடுகளைப் பல நோயாளிகள் புகாரளிப்பார்கள். நீங்கள் அறுவை சிகிச்சை சிகிச்சையை அல்லது அறுவை சிகிச்சை சிகிச்சையை தேர்வு செய்கிறீர்கள் என்பதைப் பொருட்படுத்தாமல், குறிக்கோள் உங்கள் கட்டைவிரலை மீண்டும் இயல்பான பயன்பாட்டிற்குக் கொண்டு வருவதாகும்.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

உங்கள் கட்டைவிரலின் உள் பக்கத்தில் அலார் கோலாடரல் லிகாமெண்ட் (ulnar collateral ligament) என்று அழைக்கப்படும் ஒரு சிறிய தசைநாண் உள்ளது. இந்த தசைநாணை உங்கள் கட்டைவிரல் மூட்டு நிலையாக இருக்க வைக்கும் ஒரு வலிமையான கயிறு என்று நினைத்துக்கொள்ளுங்கள். உங்களுக்கு காயம் ஏற்படும்போது, இந்த கயிறு படிப்படியாக கிழியும். இந்த கிழிவு உங்கள் கட்டைவிரல் மூட்டை அசைவாகவும் நிலைத்தன்மையற்றதாகவும் மாற்றுகிறது. நீங்கள் பொருட்களைப் பிடிக்க முயற்சிக்கும்போது உங்கள் கட்டைவிரல் தவறவிடுவது போல் உணரலாம்.

உங்கள் எலும்பின் முனை வடிவம் இந்த கிழிவை ஏற்படுத்துவதில்லை. இருப்பினும், காயத்தின் போது ஒரு சிறிய எலும்புத் துண்டு உடைந்து, மூட்டிற்குள் சிக்கிக்கொண்டால், அது தசைநாண் தானாகவே குணமாவதைத் தடுக்கிறது. இதை சரிசெய்ய அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படும்.

உங்கள் மற்ற விரல் தசைகள் இந்த மூட்டை நிலைப்படுத்த உதவுகின்றன. இந்த தசைகள் பலவீனமாகவோ அல்லது சோர்வாகவோ இருக்கும்போது, அவை காயமடைந்த தசைநாணின் மீது அதிக அழுத்தத்தை ஏற்படுத்துகின்றன. இந்த கூடுதல் அழுத்தம் காயத்தை மோசமாக்கவோ அல்லது குணமாவதைத் தாமதப்படுத்தவோ செய்யலாம். இந்த தசைகள் குணமடைவதற்கும் தசைநாணின் மீதான அழுத்தத்தைக் குறைப்பதற்கும் ஓய்வு அவசியம்.

நாம் இந்த கிழிவை சரிசெய்ய வெவ்வேறு வழிகளை வழங்குகிறோம். தசைநாணை பலப்படுத்த உங்கள் சொந்த திசுக்களையோ அல்லது செயற்கை நாடாவையோ

பயன்படுத்தலாம். இரண்டு முறைகளும் இயல்பான இயக்கம் மற்றும் நிலைத்தன்மையை மீட்டமைக்க முயற்சிக்கின்றன. நாம் மூட்டை அதிகமாக இறுக்கமாக்க மாட்டோம். இது குணமடைந்த பிறகு உங்கள் கட்டைவிரலை இயல்பாக நகர்த்த உங்களை அனுமதிக்கிறது.

அறுவை சிகிச்சை எப்போதும் முதல் படியாக இருக்காது. அறுவை சிகிச்சை தேவையா என்பது உங்கள் குறிப்பிட்ட காயத்தைப் பொறுத்தது மற்றும் உங்கள் இலக்குகளைப் பொறுத்தது. நீங்கள் ஒரு விளையாட்டு வீரராக இருந்தால், விரைவான குணமாதலை நீண்டகால மூட்டு ஆரோக்கியத்துடன் நாம் சமநிலைப்படுத்துகிறோம். பல நோயாளிகள் சரிசெய்த பிறகு மூன்று முதல் பன்னிரண்டு மாதங்களில் வலி மற்றும் செயல்பாட்டில் குறிப்பிடத்தக்க மேம்பாட்டைக் காண்கிறார்கள்.

இதற்கு நாங்கள் என்ன செய்ய முடியும்

மேல் உறுப்பு அறுவை சிகிச்சை நிபுணரான மட்டர் தனியார் மருத்துவமனை ராக்ஹாம்ப்ள்டனில் டாக்டர் கியெரான் ஹிர்பாரா, எங்கள் கிளினிக்கில் இதை எவ்வாறு அணுகுகிறார் என்பது உங்கள் காயம் புதியதா அல்லது நீண்ட காலமாக உள்ளதா என்பதைப் பொறுத்து உங்கள் சிகிச்சைத் திட்டம் அமையும். நாங்கள் சுய மேலாண்மை மற்றும் இயற்பியல் சிகிச்சையுடன் தொடங்குகிறோம். வலியை ஏற்படும் இயக்கங்களைத் தவிர்க்க உங்கள் செயல்பாடுகளை மாற்றி முயற்சிக்கலாம். எங்கள் இயற்பியல் சிகிச்சையாளர்கள் உங்கள் கட்டைவிரல் மூட்டுச் சுற்றியுள்ள தசைகளை வலுப்படுத்துவதில் கவனம் செலுத்துகிறார்கள். இது மூட்டை நிலைப்படுத்தவும் வலியைக் குறைக்கவும் உதவுகிறது. மற்ற விருப்பங்களைக் கருத்தில் கொள்வதற்கு முன் இந்த அணுகுமுறைக்குப் போதுமான நேரம் கொடுக்க நாங்கள் பொதுவாக பரிந்துரைக்கிறோம்.

வலி தொடர்ந்தால், மருத்துவ மேலாண்மையை நாங்கள் விவாதிக்கிறோம். இதில் வசதியை நிர்வகிக்க உங்களுக்கு உதவ வலி மருந்துகள் அல்லது எதிர்ப்பு அழற்சி மருந்துகள் ஆகியவை அடங்கலாம். சில சந்தர்ப்பங்களில், நாம் செருகல்களைக் கருத்தில் கொள்கிறோம். கார்டிசோன் செருகல்கள் குறிப்பிட்ட காலத்திற்கு அழற்சியையும் வலியையும் குறைக்கலாம். ஹையலுரோனிக் அமில செருகல்கள் மூட்டை லூப்ரிகேட் (பூச) செய்ய முயற்சிக்கின்றன. ப்ளேட்லெட்-ரிச் ப்ளாஸ்மா (PRP) செருகல்கள் குணமடைவதை ஆதரிக்க உங்கள் சொந்த இரத்த கூறுகளைப் பயன்படுத்துகின்றன. இந்த சிகிச்சைகளின் விளைவு வேறுபடலாம், மற்றும் நிவாரணத்தின் சாத்தியமான கால அளவை உங்களுடன் நாங்கள் விவாதிக்கிறோம்.

காம்பினைட்டிவ் (காப்பியேட்டிவ்) கவனிப்பு போதுமான மேம்பாட்டை அளிக்கவில்லை என்றால், அல்லது உங்கள் காயம் கட்டமைப்பு மற்றும் கடுமையானதாக இருந்தால் அறுவை சிகிச்சை கருத்தில் கொள்ளப்படுகிறது. உதாரணமாக, ஒரு எக்ஸ்-ரே நகர்ந்த எலும்பு துண்டு காட்டினால், அது அறுவை சிகிச்சை சரிசெய்தலைத் தேவைப்படும் ஒரு ஸ்டெனெர் காயத்தைக் குறிக்கலாம். இத்தகைய சந்தர்ப்பங்களில், அறுவை சிகிச்சை உடனடியாக பரிந்துரைக்கப்படலாம். உங்கள் கட்டைவிரல் மூட்டின் நிலைத்தன்மையை மீட்டெடுப்பதே எங்கள் இலக்கு. உங்கள் குறிப்பிட்ட தேவைகள் மற்றும் உங்கள் காயத்தின் தீவிரத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு, இதை ஒரு பகிர்ந்த முடிவாக நாங்கள் பார்க்கிறோம்.

எதிர்பார்க்க வேண்டியவை

உங்கள் கட்டைவிரலின் அலார் கோலாடரல் லிக்னமென்ட் (UCL) என்பது மூட்டுக்குள் பக்கத்தில் உள்ள ஒரு முக்கிய நிலைப்படுத்தி ஆகும். இந்த லிக்னமென்ட் கிழிந்தால், மூட்டு நிலையற்றதாக மாறலாம். இந்த நிலையின்மை, காயம் சரிசெய்யப்படாவிட்டால், காலப்போக்கில் மோசமடையும். சரியான பராமரிப்பு இல்லாமல், மூட்டு தளர்வாகவும் வலியாகவும் இருக்கலாம், இது உங்கள் பிடி மற்றும் தினசரி பணிகளைப் பாதிக்கும்.

நீங்கள் அறுவை சிகிச்சையைத் தேர்ந்தெடுத்தால், உங்கள் மருத்துவர் லிக்னமென்ட்டை சரிசெய்யும் அல்லது மறுகட்டமைப்பார். பல நோயாளிகள் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு மூன்று மாதங்களில் வலி மற்றும் செயல்பாட்டில் குறிப்பிடத்தக்க மேம்பாடுகளைக் காண்கிறார்கள். இந்த நன்மைகள் தொடர்ந்து அதிகரிக்கின்றன, பலர் ஒரு ஆண்டில் சிறந்த முடிவுகளைப் பற்றி அறிவிக்கிறார்கள். விளையாட்டு வீரர்களுக்கு, விளையாட்டிற்குத் திரும்புவது சாத்தியம். ஆய்வுகள், இந்த அறுவை சிகிச்சையைப் பெற்ற வீரர்கள் அறுவை சிகிச்சை இல்லாதவர்களைப் போலவே ஒரு சீசனில் ஒரே எண்ணிக்கையிலான ஆட்டங்களை விளையாடினர் மற்றும் ஒரே மாதிரியான தொழில் வாழ்க்கை நீளத்தைக் கொண்டிருந்தனர் என்று காட்டுகின்றன.

மீட்பு, அது குணமடையும் போது மூட்டைப் பாதுகாப்பதை உள்ளடக்கியது. லிக்னமென்ட்டை பாதுகாக்க, நீங்கள் ஒரு விரல் ஸ்பைக்கா கஸ்ட் அல்லது பிரேஸ் அணியலாம். இந்த பாதுகாப்பு, அருகிலுள்ள மூட்டுகளின் மீது கூடுதல் அழுத்தத்தை வைக்கலாம் என்றாலும், செயல்பாட்டிற்கு ஒரு முன்மொழிவு திரும்புவதை அனுமதிக்கிறது. உங்கள் குழு, நீண்டகால நிலைத்தன்மைடன் ஆரம்ப இயக்கத்தை சமநிலைப்படுத்தும். சில தொழில்நுட்பங்கள், லிக்னமென்ட்டை மறுகட்டமைக்க உயிரியல் அல்லாத பொருட்கள் அல்லது தசைநார் கிராஃப்ட்களைப் பயன்படுத்துகின்றன. இந்த முறைகள், சாத்தியமான விரைவான மறுவாழ்வு தொடக்கத்தை அனுமதிக்கலாம், ஒரே மாதிரியான குறுகியகால முடிவுகளை வழங்குகின்றன.

நீங்கள் அறுவை சிகிச்சை இல்லாமல் காயத்தை நிர்வகித்தால், முடிவுகள் மாறுபடும். சிலர் ஓய்வு மற்றும் பிரேசிங் மூலம் நிவாரணத்தைக் காண்கிறார்கள், மற்றவர்கள் பலவீனம் அல்லது வலியைத் தொடர்ந்து அனுபவிக்கிறார்கள். அறுவை சிகிச்சை செய்வதற்கான முடிவு, உங்கள் குறிப்பிட்ட காயம், உங்கள் செயல்பாட்டு நிலை மற்றும் உங்கள் தனிப்பட்ட இலக்குகளைப் பொறுத்தது. உங்கள் மருத்துவர், நிலையான, செயல்படும் கட்டைவிரலுக்கான சிறந்த வாய்ப்பை வழங்கும் பாதை எது என்பதை விவாதிப்பார்.

நியாயமான எதிர்பார்ப்புகளைக் கொண்டிருப்பது முக்கியம். எந்த சரிசெய்தல் அல்லது மறுகட்டமைப்பும், லிக்னமென்ட்டை அதன் காயத்திற்கு முந்தைய வலிமைக்கு முழுமையாக மீட்டெடுக்க முடியாது. இருப்பினும், சரியான பராமரிப்புடன், பெரும்பாலான மக்கள் தினசரி வாழ்க்கை மற்றும் விளையாட்டுகளுக்கு போதுமான செயல்பாட்டை மீட்டெடுக்கிறார்கள். மறுவாழ்விற்கான உங்கள் கட்டுப்பாடு, உங்கள் இறுதி முடிவில் ஒரு முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது.

யாரிடம் செல்ல வேண்டும்

காயத்திற்குப் பிறகு உங்கள் கட்டைவிரலில் தொடர்ச்சியான வலி, பலவீனம் அல்லது நிலையின்மை இருந்தால் உங்கள் பொது மருத்துவரை (GP) பார்க்கவும். உங்கள் கட்டைவிரல் பூட்டப்படுகிறது அல்லது தளர்கிறது என்றால் நிபுணர் மதிப்பீட்டைக் கேளுங்கள். உங்கள் அறிகுறிகள் தூக்கம் அல்லது வேலையைப் பாதித்தால் சிகிச்சையைப் பெறுங்கள். வலியின் திடீர் மோசமாதலும் ஒரு சோதனையைத் தூண்டுகிறது. உங்கள் அறுவை மருத்துவர் வரலாறு, கிளினிக்கல் பரிசோதனை மற்றும் எக்ஸ்-ரேகளுடன் உங்களை மதிப்பிடுவார். இது நகர்ந்த எலும்பு துண்டு அல்லது அடிப்படை நிலைகள் போன்ற பிரச்சினைகளை அடையாளம் காண உதவுகிறது. முன்கூட்டிய மதிப்பீடு உங்கள் கட்டைவிரல் அல்ட்ரானல் கோலாடரல் லிகாமென்ட் காயத்திற்கு சரியான சிகிச்சையைப் பெறுவதை உறுதி செய்கிறது.