

அறுவை சிகிச்சைக்குத் தயாராகுதல்

உங்கள் அறுவை சிகிச்சை தயார்.

Kieran Hirpara © ① ② ③ 4.0



இயந்திர மொழிபெயர்ப்பு — தாய்மொழி தமிழ் மதிப்பாய்வாளர் அவர்களால் சரிபார்க்கப்பட்டது.

நீங்கள் என்ன உணர்கிறீர்கள்

உங்கள் மூட்டு நகர்ந்தபின் அல்லது நாள் முடிவில் வலி அதிகரிப்பதை நீங்கள் கவனிக்கலாம். பாதிக்கப்பட்ட மூட்டுக்கு பக்கவாட்டில் தூங்குவது பலருக்கு கடினமாக இருக்கும். காலையில் நீங்கள் முதலில் எழுந்திருக்கும்போது கடினத்தன்மையை நீங்கள் உணரலாம். உங்கள் முதுகுக்குப் பின்னால் ஒரு பிராவைப் பிணைக்க அல்லது உங்கள் சட்டைக்குள் நுழைவது போன்ற எளிய பணிகள் கடினமாகிவிடும்.

உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் இந்த அறிகுறிகள் எக்ஸ்-ரேயில் உள்ள எண்களை விட அதிகம் என்பதை அறிவார். உங்கள் ரேடியோகிராஃபிக் கண்டுபிடிப்புகள் மட்டுமல்லாமல், உங்களை ஒரு முழு நபராக நாங்கள் நடத்துகிறோம். இந்த அணுகுமுறை நம்பிக்கையை வளர்க்கவும், உங்கள் முடிவை மேம்படுத்தவும் உதவுகிறது. சில நோயாளிகள் ஒரு வகுப்பிற்குப் பிறகு மூட்டு மாற்றுதல் பற்றிய அறிவை அதிகரிப்பதாக உணரும்போது, மற்றவர்கள் புரிதலில் ஒரு மிதமான மாற்றத்தைக் காணலாம்.

அடுத்தது என்னவென்று உங்களைத் தயார்படுத்த விரும்புகிறோம். ஒரு முறையான கல்வித் திட்டம் இடுப்பு அல்லது முழங்கால் மாற்று அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு நீங்கள் மருத்துவமனையில் எவ்வளவு காலம் தங்க வேண்டும் என்பதைக் குறைக்க உதவும். உங்கள் அதே நாள் வெளியேற்றம் பாதுகாப்பானது மற்றும் வெற்றிகரமாக இருப்பதை உறுதிசெய்ய முன்முயற்சி நெறிமுறைகளைப் பயன்படுத்துகிறோம். வலி பற்றி உங்களுக்கு கேள்விகள் இருந்தால், அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு முதல் வாரத்தில் ஓபியாய்டுகளின் தேவையைக் குறைக்க உதவும் வீடியோ ஆலோசனையைப் பற்றி நாங்கள் விவாதிக்கலாம்.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

உங்கள் மூட்டு காலப்போக்கில் தேய்ந்துபோன ஒரு இயந்திரத்தைப் போன்றது. உள்ளே, எலும்பு முனைகளில் மிருதுவான உறை, முடக்கு என்று அழைக்கப்படுகிறது, இது ஒரு அதிர்ச்சி உறிஞ்சியாக செயல்படுகிறது. இந்த உறை தேய்ந்து போகும்போது, எலும்புகள் ஒன்றோடொன்று தேய்க்கின்றன. இது வலியையும் இறுக்கத்தையும் ஏற்படுத்துகிறது. உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் இதை எக்ஸ்-கதிர்களில் பார்க்கிறார், ஆனால் உங்களை ஒரு நபராகவே கருதுகிறார், வெறும் படமாக அல்ல.

உங்களுக்கு உதவ, உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் என்ன நடக்கிறது என்பதை விளக்க கருவிகளைப் பயன்படுத்தலாம். நீங்கள் ஒரு வீடியோவைப் பார்க்கலாம் அல்லது உங்கள் இடுப்பின் 3D மாதிரியைப் பார்க்கலாம். இந்த கருவிகள் அறுவை சிகிச்சைக்கு முன் சிக்கலைப் புரிந்துகொள்ள உதவுகின்றன. சில நோயாளிகள் ஒரு வகுப்பில் மற்றவர்களிடமிருந்து கற்றுக்கொள்வது அவர்களை மேலும் தயாராக உணர உதவுகிறது. இது உங்கள் மீட்பு எவ்வாறு செல்லும் என்று நீங்கள் எதிர்பார்க்கிறீர்கள் என்பதை மாற்றக்கூடும்.

நல்ல தயாரிப்பு உங்கள் உடல் விரைவாக குணமடைய உதவுகிறது. அறுவை சிகிச்சைக்கு முன் வலி மருந்து பற்றி நீங்கள் கற்றுக்கொண்டால், உங்கள் முழங்கால் மாற்று அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு முதல் வாரத்தில் உங்களுக்கு குறைவான ஓபியாய்டுகள் தேவைப்படலாம். ஒரு முறையான கல்வித் திட்டமும் இடுப்பு அல்லது முழங்கால் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு விரைவில் மருத்துவமனையை விட்டு வெளியேற உதவும். அதே நாளில் நீங்கள் வீட்டிற்குச் செல்லும்போது சிக்கல்களைத் தவிர்க்க உங்கள் பராமரிப்புக் குழு இந்த திட்டங்களைப் பயன்படுத்துகிறது. இந்த முன்முயற்சி அணுகுமுறை உங்கள் அனுபவத்தை பாதுகாப்பாகவும் வெற்றிகரமாகவும் வைத்திருக்கிறது.

நாம் என்ன செய்ய முடியும்

கை அறுவை சிகிச்சையில் அறுவை சிகிச்சைக்கு முந்தைய ஓபியாய்டு கல்விக்கான ஆதாரங்கள் சில நன்மைகளைக் காட்டுகின்றன என்றாலும், தரவு குறைவாக உள்ளது. இடுப்பு அல்லது முழங்கால் மாற்றுவதற்கு, ஒரு முறையான கல்வித் திட்டம் மருத்துவமனையில் உங்கள் தங்கும் காலத்தை குறைக்க உதவும். சாத்தியமான சிக்கல்களை எதிர்பார்ப்பதன் மூலம் பாதுகாப்பான அதே நாள் வெளியேற்றத்தை உறுதிப்படுத்த உங்கள் குழு செயல்திறன்மிக்க அலுவலக நெறிமுறைகளைப் பயன்படுத்தும்.

மருத்துவ மேலாண்மை வலி மருந்துகள், அழற்சி எதிர்ப்பு மருந்துகள் மற்றும் கார்டிசோன், ஹைலூரோனிக் அமிலம் அல்லது பிஆர்பி போன்ற ஊசி மருந்துகளை உள்ளடக்கியது. மொத்த முழங்கால் மாற்றுதலுக்குப் பிறகு முதல் வாரத்திற்குள் அறுவை சிகிச்சைக்கு முந்தைய வீடியோ ஆலோசனை ஓபியாய்டு நுகர்வு கணிசமாகக் குறைக்கலாம். வகுப்புகள் மொத்த இடுப்பு அல்லது மொத்த முழங்கால் மாற்றுதலிலிருந்து மீட்பதற்கான உங்கள் எதிர்பார்ப்புகளை மாற்றியமைக்கலாம். இருப்பினும், மிஷன் பயணங்களில் குறைவான நோயாளிகளுக்கு மூட்டு மாற்றுதல் பற்றிய அறிவு சற்று அதிகரித்துள்ளது. ஆலோசனைக்கு

3D இடுப்பு மாதிரிகளைப் பயன்படுத்துவது நிலையான சி. டி. இமேஜிங் உடன் ஒப்பிடும்போது உங்கள் புரிதலையோ திருப்தியையோ மேம்படுத்தத் தெரியவில்லை.

அறுவை சிகிச்சை சிகிச்சையின் எல்லையை எட்டும்போது மற்றும் அன்றாட வாழ்க்கை கடினமாக இருக்கும்போது கருதப்படுகிறது. உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் உங்கள் அறிகுறிகள் மேலே உள்ள படிக்கூடன் மேம்படவில்லை என்றால் இந்த விருப்பத்தைப் பற்றி விவாதிப்பார். செயல்பாட்டை மீட்டெடுப்பதற்கும் வலியைக் குறைப்பதற்கும் சேதமடைந்த மூட்டுக்கு பதிலாக இந்த அறுவை சிகிச்சை செய்யப்படுகிறது.

யாரையாவது எப்போது பார்க்க வேண்டும்

ஓய்வெடுப்பதன் மூலம் குணமடையாத தொடர்ச்சியான வலி இருந்தால் உங்கள் GP ஐ அணுகவும். பலவீனம், நிலையற்ற தன்மை அல்லது மூட்டு பூட்டுகள் இருப்பதை நீங்கள் கவனித்தால் நிபுணர் மதிப்பாய்வைக் கேளுங்கள். உங்கள் தூக்கம் அல்லது வேலைக்கு அறிகுறிகள் இடையூறு விளைவித்தால் அல்லது திடீரென மோசமடைந்தால் உதவியை நாடுங்கள். அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு முதல் வாரத்தில் ஓபியாய்டு பயன்பாட்டைக் குறைக்க உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் அறுவை சிகிச்சைக்கு முந்தைய வீடியோ ஆலோசனையைப் பயன்படுத்தலாம். இடுப்பு அல்லது முழங்கால் மாற்றத்திற்கான மருத்துவமனையில் தங்கும் நேரத்தை குறைக்க முறையான கல்வித் திட்டங்கள் உதவலாம். இந்த படிகள் பாதுகாப்பான மீட்பு மற்றும் உங்கள் கவனிப்பு பற்றிய சிறந்த புரிதலை ஆதரிக்கின்றன.