

மாலெட் விரல்

மாலெட் விரல் நிலையில், இறுதி நீட்டும் தசைநாண் கடைசி மூட்டு (DIP) இல் பிரிந்துவிடுகிறது, இதனால் விரல் முனை தொங்கி, செயல்பாட்டு ரீதியாக நேராக வைக்க முடியாது; சிகிச்சை என்பது குணமடையும் வரை அந்த மூட்டை இடைவிடாமல் நேராக வைத்து ஸ்ப்ளின்ட் செய்வதாகும்.

Holly Cheng / Wikimedia Commons, CC BY-SA 3.0



இயந்திர மொழிபெயர்ப்பு — தாய்மொழி தமிழ் மதிப்பாய்வாளர் அவர்களால் சரிபார்க்கப்பட்டது.

இந்த நெறிமுறை மாதர் தனியார் மருத்துவமனை ராக்ஹாம்ப்டனில் டாக்டர் கியெரான் ஹிர்பாரா ஆகியோரின் கவனிப்பின் கீழ், **மாலெட் விரல்** (விரலின் மிகவும் கடைசி மூட்டுக்கு நேராக வைக்கும் தசைநாண் காயத்தால் ஏற்படும் விரல் முனையின் தொங்கல்) காயத்திலிருந்து மீளும் செயல்முறையை வழிநடத்துகிறது. பெரும்பாலான மாலெட் விரல்கள் செயல்முறை இல்லாமல், குணமடையும் போது விரல் முனையை நேராக வைக்கும் ஒரு ஸ்ப்ளின்ட் பயன்படுத்தி சிகிச்சையளிக்கப்படுகின்றன. இது உங்கள் வீட்டு நிகழ்ச்சி நிரலுடன் தொடங்குகிறது, அதைத் தொடர்ந்து உங்கள் கை மருத்துவருக்காக எழுதப்பட்ட கட்டமைக்கப்பட்ட மருத்துவ நெறிமுறை உள்ளது. உங்கள் மறுவாழ்வு ஒழுங்கமைக்கப்பட்டிருப்பதை உறுதி செய்ய, உங்கள் முதல் மருத்துவ பார்வைக்கு இந்த பக்கம் அல்லது அதன் PDF ஐ எடுத்துச் செல்லவும். உங்கள் மீட்சி எவ்வாறு நடைபெறுகிறது என்பதைப் பொறுத்து, உங்கள் மருத்துவர் திட்டத்தை மாற்றியமைக்கலாம்.

விரல், ஸ்ப்ளின்ட்டின் கீழ் உள்ள தோல் அல்லது உங்கள் முன்னேற்றம் பற்றி உங்களுக்கு எந்தவிதமான கவலைகள் ஏற்பட்டால், அறைகளைத் தொடர்பு கொள்ளவும். ஒரு புகைப்படத்தை எடுத்து மதிப்பீட்டிற்காக அனுப்புவது பெரும்பாலும் பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

எதிர்பார்க்க வேண்டியவை

மாலெட் விரல் என்பது **டெர்மினல் எக்ச்டென்சர் டென்டன்** (விரலின் மிகவும் கடைசி மூட்டு, நகத்திற்கு அருகில் உள்ள DIP மூட்டு, நேராகச் செய்யும் நுண்ணிய டென்டன்) எலும்பிலிருந்து கிழிந்தபோது ஏற்படுகிறது. இது பொதுவாக ஒரு நேரான விரல் முனையை கட்டாயமாக வளைக்கும் போது ஏற்படுகிறது, எடுத்துக்காட்டாக ஒரு பந்து அல்லது தாக்கம் விரலின் முனையை “அழுக்கிய” போது. சில சமயங்களில் டென்டன் ஒரு சிறிய எலும்பு துண்டை (ஒரு **எலும்பு மாலெட்**) அதனுடன் இழுத்துச் செல்லும்; சில சமயங்களில் அது தனியாக கிழிந்துவிடும் (ஒரு **டென்டினஸ் மாலெட்**). எந்த வழியில் இருந்தாலும், முடிவு

ஒன்றே: விரலின் முனை தொங்கிவிடும் மற்றும் நீங்கள் அதை தானாக நேராகச் செய்ய முடியாது, இருப்பினும் விரலின் மற்ற பகுதிகள் இயல்பாகவே செயல்படும்.

நல்ல செய்தி என்னவென்றால், இந்த காயம் மட்டும் ஸ்ப்ளாண்டிங் மூலம் மிகவும் நம்பகத்தன்மையாக குணமாகும்; பெரும்பாலான மக்களுக்கு அறுவை சிகிச்சை தேவையில்லை. முழு சிகிச்சையும் ஒரு எளிய கொள்கையை அடிப்படையாகக் கொண்டது:

- **டென்டன் குணமடையும் வரை விரலின் முனை மூட்டு முழுமையாக நேராக வைக்கப்பட வேண்டும், இடைவெளி இல்லாமல்.** ஒரு ஸ்ப்ளாண்ட் கடைசி மூட்டை நேராக (அல்லது மிகவும் சிறிது பின்னால்) வைத்திருக்கிறது, இதனால் கிழிந்த முனைகள் ஒன்றாக இணையலாம். இது டென்டினஸ் மாலெட் க்கு சுமார் எட்டு வாரங்கள் மற்றும் எலும்பு மாலெட் க்கு சுமார் ஆறு வாரங்கள் முழு நேரமும் (பகலும் இரவும்) அணியப்பட வேண்டும்.
- **இந்த காலகட்டத்தில் விரலின் முனை வளைவதை அனுமதிக்கக்கூடாது.** முனை சிறிது நேரமாவது தொங்கினால் (உதாரணமாக ஸ்ப்ளாண்ட் மாற்றும் போது அல்லது கழுவுவது போன்றவை), குணமடைதல் உடைந்து, பூஜ்ஜியத்திலிருந்து மீண்டும் தொடங்கும். இதனால், விரலின் முனையை எவ்வளவு கவனமாக நேராக வைத்திருக்கிறீர்கள் என்பதே விரல் எவ்வளவு நன்றாக மீள்கிறது என்பதற்கான மிக முக்கியமான காரணியாகும்.
- **விரலின் மற்ற மூட்டுகள் சுதந்திரமாக இருக்கும் மற்றும் நகரும்.** நடு மூட்டு (PIP) மற்றும் மணிக்கட்டு (MCP) ஸ்ப்ளாண்டிலிருந்து விலக்கப்பட்டு, தொடக்கத்திலிருந்தே சுதந்திரமாக நகர்த்தப்பட வேண்டும்; அவற்றை நகர்த்துவது குணமடையும் முனையை பாதிக்காது.

முழு நேர காலகட்டத்திற்குப் பிறகு, ஸ்ப்ளாண்ட் படிப்படியாக குறைக்கப்படும் (முதலில் இரவு நேரம் மற்றும் ஆபத்தான செயல்பாடுகளுக்கு மட்டுமே, பின்னர் அகற்றப்படும்), அதே நேரத்தில் நீங்கள் மீண்டும் விரலின் முனையை மெதுவாக வளைக்க தொடங்குவீர்கள். ஐந்து முதல் பத்து டிகிரி வரை சிறிது நிலையான தொங்கல் இருப்பது இயல்பானது; இது எதிர்பார்க்கப்படுகிறது, பொதுவாக விரல் எவ்வாறு செயல்படுகிறது என்பதை பாதிக்காது, மற்றும் பெரும்பாலான மக்கள் முடிவால் மிகவும் திருப்தி அடைகிறார்கள்.

முன்னெச்சரிக்கைகள் மற்றும் வரம்புகள்

- **ஸ்ப்ளின்ட் கட்டத்தில் இருக்கும்போது விரல் முனையை எப்போதும் வளைக்க வேண்டாம்,** கழுவுவதோ அல்லது ஸ்ப்ளின்டை மாற்றுவதோ போன்ற சிறிய நொடிகளில் கூட இல்லை. அது தொங்கினால், குணமாதல் மீண்டும் தொடங்கி, ஸ்ப்ளின்ட் காலம் மீண்டும் தொடங்கும்.
- **உங்கள் மருத்துவர் நிர்ணயிக்கும் முழு காலத்தும் (நாள் மற்றும் இரவு) ஸ்ப்ளின்டை அணிந்து கொள்ளுங்கள்:** தசைநார் மாலெட்டுக்கு சுமார் 8 வாரங்கள், எலும்பு மாலெட்டுக்கு சுமார் 6 வாரங்கள்.

- தோலை சுத்தம் செய்து உலர்த்த மட்டுமே ஸ்ப்ளின்டை அகற்றவும், மேலும் முனையை முழு நேரமும் நேராக வைத்திருக்க முடிந்தால் மட்டுமே (அதை மேசையில் சமமாக வைக்கவும் அல்லது மற்ற விரலால் நேராக வைத்திருக்கவும்).
- **இடையிலான மூட்டு மற்றும் விரல் முனைகளை தொடக்கத்திலிருந்தே சுதந்திரமாக இயக்கவும்;** மிகவும் கடைசி மூட்டு மட்டுமே நிலையாக வைக்கப்படும்.
- **தோலை தினமும் சரிபார்க்கவும்.** மூட்டுக்கு மேல் உள்ள தோல் வெளுத்து, வெள்ளையாக அல்லது வலியாக இருந்தால் உங்கள் கை மருத்துவரிடம் கூறுங்கள்; ஸ்ப்ளின்ட் விரல் முனையை மிகவும் பின்னால் வைத்திருக்கலாம் மற்றும் சரிசெய்யப்பட வேண்டும்.
- உங்கள் கை மருத்துவர் நெகிழ்வான கட்டத்தை தொடங்கும் வரை விரல் முனையை வளைக்க தொடங்க வேண்டாம்.

காயம், வீக்கம் மற்றும் தோல் மேலாண்மைக்கு, நடைமுறையின் **காயம் பராமரிப்பு** வழிகாட்டுதலைப் பார்க்கவும்.

உங்கள் பயிற்சிகள்

இவை உங்கள் கையேட்டிலிருந்து எடுக்கப்பட்ட பயிற்சிகள். அனைத்திலும் மிக முக்கியமான “பயிற்சி” என்பது உங்கள் ஸ்ப்ளின்ட்டை சரியாக அணிவதும், எப்போதும் விரல் முனையை நேராக வைத்திருப்பதும் ஆகும்; மற்ற அனைத்தும் அதைச் சுற்றியே அமைந்துள்ளன. ஆரம்ப கட்டத்தில், உங்கள் வேலை ஸ்ப்ளின்ட்டை அணிந்திருப்பது, தோலை ஆரோக்கியமாக வைத்திருப்பது மற்றும் மற்ற விரல் மூட்டுகளை சுதந்திரமாக நகர்த்துவது ஆகும். மெல்லிய விரல் முனை வளைத்தல் மற்றும் தடைசெய்யப்பட்ட நேர்த்தல் பயிற்சிகள் பின்னர் ஸ்ப்ளின்ட்டை நீக்கும் கட்டத்தைச் சேர்ந்தவை மற்றும் உங்கள் கை மருத்துவர் குறிப்பாக தொடங்கும் வரை தொடங்கக்கூடாது. விரல் முனை தொடங்கும் எந்தவொரு விஷயத்தையும் நிறுத்திவிட்டு முழு நேர ஸ்ப்ளின்டிங்கிற்குத் திரும்பவும்.

உங்கள் மருத்துவ நெறிமுறை

இந்தப் பக்கத்தின் மீதமுள்ள பகுதி, மாலெட் விரல் (mallet finger)-க்கு சப்ளின்ட்-அடிப்படையிலான மறுசெய்கைக்கான கட்டம் வாரியான மருத்துவ நெறிமுறையாகும். இந்தப் பகுதி கை சிகிச்சையாளருக்கு வழங்கப்பட வேண்டும், மேலும் ஒவ்வொரு கட்டமும் என்ன நடக்கிறது என்பதற்கான எளிய ஆங்கில விளக்கத்துடன் தொடங்குகிறது. **DIP நீட்சியில் இடைவிடாத சிகிச்சை** சிகிச்சையைப் பொறுத்தது: டெர்மினல் டென்டன் (அல்லது அவிள்செய்யப்பட்ட எலும்பு துண்டு) சப்ளிங் காலத்தில் DIP வளைவதை அனுமதிக்காதபோது மட்டுமே இணையும். PIP மற்றும் MCP சுதந்திரமாக வைக்கப்பட வேண்டும், ஏனெனில் அவற்றின் இயக்கம் டெர்மினல் டென்டன் சிகிச்சையை பாதிக்காது. **நோயாளியின் பின்பற்றுதல் முக்கியமான முடிவை தீர்மானிக்கிறது.**

சிகிச்சைக்கு முன், மாலெட் டென்டினஸ் (தசைநார்) அல்லது பொனி (எலும்பு) என்பதை உறுதிப்படுத்தவும் மற்றும் படங்களை மதிப்பாய்வு செய்யவும். DIP நீட்சி ஆர்த்தோசிஸ்

பயன்படுத்தப்படுகிறது: ஸ்டாக், தரமோபிளாஸ்டிக், அல்லது வோலார்/டோர்சல் அலுமினியம்; சப்ளிங் வகை முடிவுக்கு பொருத்தமான வேறுபாடு இல்லை, எனவே பொருத்தம், தோல் பொறுத்தமை மற்றும் பின்பற்றுதலுக்கு ஏற்ப தேர்ந்தெடுக்கவும். DIP-ஐ முழு நீட்சியில் அல்லது சிறிது அதிக நீட்சியில் வைத்திருக்கவும், ஆனால் அதிக நீட்சியை தவிர்க்கவும் (டோர்சல்-தோல் வெள்ளைமை/அல்சர் அபாயம்). பொனி மாலெட்-க்கு, தொலைதூர விரல் எலும்பின் வோலார் துணை-சப்ளக்ஸேஷனைத் தவிர்க்க அதிக நீட்சியை விட நேரான/நடுநிலை DIP-ஐ விரும்பவும். PIP எப்போதும் சுதந்திரமாக விடப்பட வேண்டும்.

கட்டம் I — இடைவிடாத முழு நேர நீட்சி ஸ்ப்ளின்ட்டிங் (வாரங்கள் 0 முதல் 6/8 வரை)

கைவிரல் முனை மூட்டு தொடர்ந்து நேராக வைக்கப்படும், பகலும் இரவும், எனவே தசைநார் அல்லது எலும்பு துண்டு குணமடையும். தோல் பராமரிப்பிற்காக மட்டுமே ஸ்ப்ளின்ட் அகற்றப்படும், மற்றும் DIP முழுமையாக நீட்டப்பட்ட நிலையில் வைக்கப்பட்டிருக்கும் போது மட்டுமே; DIP வளைதலின் எந்த ஒரு தனி நிகழ்வும் குணமடையும் நேரத்தை மீண்டும் தொடங்கும். PIP மற்றும் MCP சுதந்திரமாக நகரும்.

உங்கள் கை சிகிச்சையாளருக்கு:

கல்வி மற்றும் முன்னெச்சரிக்கைகள் - ஒரு DIP நீட்சி ஆர்த்தோசிஸ் (Stack/தெர்மோபிளாஸ்டிக்/அலுமினியம் ஃபோம்) பொருத்துங்கள், DIP முழுமையான நீட்டத்தில் அல்லது சிறிது அதிக நீட்டத்தில்; **அதிக நீட்டத்தைத் தவிர்க்கவும்** (தோல் வெளுத்தல்/காயம்); **எலும்பு மாலெட் → நேரான/சமநிலை**, அதிக நீட்டத்தில் அல்ல (பகுதி விலகல் அபாயம்) - **தொடர்ச்சியான அணிதல்**: தசைநார் சுமார் 8 வாரங்கள், எலும்பு சுமார் 6 வாரங்கள்; இந்த காலகட்டத்தில் DIP எப்போதும் வளையக்கூடாது - DIP விழாமல் இருக்கும் வகையில் ஒரு **தட்டையான மேற்பரப்பில் ஸ்ப்ளின்ட் மாற்று** தொழில்நுட்பத்தைக் கற்பிக்கவும்; நோயாளி நீட்டத்தைப் பராமரிக்க முடியாவிட்டால், சிகிச்சையாளர் மாற்றுகிறார் - **PIP மற்றும் MCP சுதந்திரமாக வைக்கப்பட்டு** முதல் நாள் முதல் செயல்படும்

சிகிச்சை - தோல்: dorsal DIP மற்றும் நகச் சுருளின் மீது தினசரி கண்காணிப்பு; வெளுத்தல் அழுத்தம் இருந்தால் ஆர்த்தோசிஸைச் சரிசெய்யவும்; சுத்தமாகவும் வறண்ட நிலையிலும் வைத்திருக்கவும் - வீக்கம்: உயர்த்துதல்; அருகிலுள்ள மூட்டுகளின் மென்மையான நகர்வு - பயிற்சிகள்: முழுமையான செயல்பாட்டு PIP மற்றும் MCP ROM; **DIP நகர்வு இல்லை** - எலும்பு மாலெட்: ஸ்ப்ளின்ட்டிங் போது கதிர்வீச்சு கண்காணிப்பைப் பராமரிக்கவும் (அமைப்பு/பகுதி விலகல்), நீட்ட தாமதத்திற்கு ஊசி போடுவதை விட ஸ்ப்ளின்ட்டிங் சமமான திறன் கொண்டது ஆனால் துண்டின் நிலை கண்காணிக்கப்பட வேண்டும்

முன்னேற கட்டமைப்புகள் - முழு நேர காலம் முடிந்தது (தசைநார் சுமார் 8 வாரம் / எலும்பு சுமார் 6 வாரம்) **DIP நீட்ட தாமதம்** ஏற்றுக்கொள்ளத்தக்க அளவுக்கு மேல் இல்லாமல், மற்றும் ஆரோக்கியமான தோல்

கட்டம் II – ஊனல் மற்றும் கட்டுப்படுத்தப்பட்ட டிஐபி இயக்கத்தைத் தொடங்குதல் (வாரங்கள் 6/8, பின்னர் +2 முதல் 6 வரை)

முழு நேர காலம் முடிவடைந்த பிறகு, எக்ஸ்டென்சர் லாக் (நீட்டிப்பு இடைவெளி) இல்லாவிட்டால் அல்லது ஏற்கத்தக்க அளவு மட்டுமே இருந்தால், ஸ்ப்ளின்ட் இரவு நேரத்திற்கும் ஆபத்தான செயல்பாடுகளுக்கும் மட்டுமே பயன்படுத்தப்படும் வகையில் குறைக்கப்படுகிறது, அதே சமயம் மென்மையான கட்டுப்படுத்தப்பட்ட டிஐபி வளைவு (flexion) தொடங்குகிறது. தற்போதைய ஆதாரங்களின்படி இது தேவையில்லை என்று ஒரு நிலை-1 ஆய்வு கண்டறிந்ததால், இரவு ஸ்ப்ளின்ட் அணிதல் விருப்பமானது (optional) எனக் கருதப்படுகிறது மற்றும் நடைமுறை அடிப்படையில் பயன்படுத்தப்படுகிறது. குறிப்பிடத்தக்க லாக் மீண்டும் ஏற்பட்டால், நோயாளி முழு நேர நீட்டிப்பு ஸ்ப்ளின்டிங்கிற்குத் திரும்புகிறார்.

உங்கள் கை சிகிச்சையாளருக்கு:

மதிப்பீடுகள் - டிஐபி செயல்பாட்டு நீட்டிப்பு லாக் (அளவுகள்) மற்றும் செயல்பாட்டு வளைவு; தோல்; ஸ்ப்ளின்ட்டிலிருந்து விளிம்பு வெளியே இருக்கும்போது நோயாளியின் நம்பிக்கை

கல்வி மற்றும் முன்னெச்சரிக்கைகள் - தற்போதைய ஆதாரங்களின்படி இரவு நேர அணிதல் விருப்பமானது எனக் கருதி, மேலும் 2 முதல் 6 வாரங்களுக்கு இரவு நேரம் + உயர்-ஆபத்து-செயல்பாடு ஸ்ப்ளின்டிங்கிற்குக் குறைக்கவும் - **ஸ்ப்ளின்டிங்கிற்குப் பிறகு எக்ஸ்டென்சர் லாக் >20° மீண்டும் ஏற்பட்டால், ~4 முதல் 6 வாரங்களுக்கு முழு நேர நீட்டிப்பு ஸ்ப்ளின்டிகை மீண்டும் தொடங்கவும்**

சிகிச்சை - பயிற்சிகள்: மென்மையான, படிப்படியான செயல்பாட்டு டிஐபி வளைவை (முதலில் சிறிய வரம்புடன்) மற்றும் **தடுக்கப்பட்ட செயல்பாட்டு டிஐபி நீட்டிப்பை** (பிஐபி-ஐ நிலைப்படுத்தி, டிஐபி-ஐ நீட்டிக்கவும்) தொடங்கவும்; லாக் அனுமதிக்கும் வகையில் வளைவு வரம்பை அதிகரிக்கவும் - டிஐபி செயல்பாட்டு நீட்டிப்பை ஏற்கத்தக்க லாக் ($\leq 10-20^\circ$) இல்லாமல் பராமரிக்கும்போது, பகல் நேர ஸ்ப்ளின்ட் அணிதலைக் குறைக்கவும் - முழு PIP/MCP இயக்கத்தைத் தொடரவும்; தேவைப்பட்டால் தடையம்/தோல் பராமரிப்பு - பழைய அல்லது தாமதமாக வரும் மாலெட் காயங்கள் நீட்டிப்பு ஸ்ப்ளின்டிங்கிற்கு இன்னும் பதிலளிக்கின்றன; தாமதமான தொடக்கம் ஒரு தடை அல்ல

மேம்படுத்த அளவுகோல்கள் - டிஐபி ஏற்கத்தக்க லாக் உடன் செயல்பாட்டு நீட்டிப்பைப் பராமரிக்கிறது; கட்டுப்படுத்தப்பட்ட, வலி இல்லாத டிஐபி வளைவு மீண்டும் கிடைக்கிறது; தோல் முழுமையாக உள்ளது

கட்டம் III – வலுப்படுத்துதல் மற்றும் மீண்டும் செயல்படுதல் (சுமார் வாரங்கள் 8 முதல் 12 வரை)

தendon குணமடைந்ததும், செயல்பாட்டு இயக்கம் மீண்டும் கிடைத்ததும், விரல் முழுமையாக ஸ்ப்ளின்ட்டிலிருந்து (கட்டு) அகற்றப்பட்டு, படிப்படியான வலுப்படுத்துதல் மற்றும் செயல்பாட்டில் மீண்டும் ஈடுபடுதல் தொடங்குகிறது. ஒரு சிறிய நிலையான நீட்டிப்பு தாமதம் (சராசரி ~8°) எதிர்பார்க்கப்படுகிறது மற்றும் சிறந்த செயல்பாட்டு முடிவுடன் பொருந்துகிறது.

உங்கள் கை சிகிச்சையாளருக்கு:

மதிப்பீடுகள் - DIP செயல்பாட்டு நீட்டிப்பு தாமதம் மற்றும் வளைவு வரம்பு; பிடிப்பு; சுமை ஏற்கும் தயாரிப்பு மற்றும் விளையாட்டு

கல்வி மற்றும் முன்னெச்சரிக்கைகள் - தினசரி பயன்பாட்டிற்கு ஸ்ப்ளிண்ட் இல்லாமல்; மீண்டும் ஈடுபடும் போது தொடர்பு விளையாட்டுக்கு **பாதுகாப்பு ஸ்ப்ளிண்டிங்** - மீதமுள்ள ~5-10° நீட்டிப்பு தாமதம் இயல்பானது மற்றும் திருப்தியை பாதிக்காது என்று ஆலோசனை

நிர்வாகம் - பயிற்சிகள்: படிப்படியான பிடிப்பு மற்றும் கடிப்பு வலுப்படுத்துதல்; முழு விரல் இயக்க வரம்பு; பணியுடன் தொடர்புடைய மற்றும் விளையாட்டு சார்ந்த முன்னேற்றம் - தரங்களை அடிப்படையாகக் கொண்டு சுமார் 8 முதல் 12 வாரங்களில் விளையாட்டு/கனமான வேலையில் மீண்டும் ஈடுபடுதல் (தொடர்பு விளையாட்டுக்கு பாதுகாப்பு ஸ்ப்ளிண்ட்) - வலிமை மற்றும் செயல்பாடு போதுமானதாகவும், தாமதம் நிலையானதாகவும் இருக்கும் போது வெளியேற்றம்; குறிப்பிடத்தக்க தாமதம் தொடர்ந்தால் அல்லது மீண்டும் ஏற்பட்டால் மீண்டும் குறிப்பிடுதல்

வேலை மற்றும் செயல்பாடுகளுக்குத் திரும்புதல்

முதலில் இருந்தே சீல்டு செய்யப்பட்ட கையின் லேட்டான பயன்பாடு சரி: சீல்டு அணிந்திருக்கும், விரல் முனை நேராக இருக்கும், மற்றும் அந்த வரம்பிற்குள் தினசரி பணிகளுக்கு கையைப் பயன்படுத்தலாம். ஒரு சிறிய விரல் முனை சீல்டு பொதுவாக நீங்கள் ஸ்டீயரிங் வீலைப் பிடித்து காரை பாதுகாப்பாக கட்டுப்படுத்தும் போது ஓட்ட முடியாது என்ற காரணம் அல்ல, ஆனால் உங்கள் மதிப்பீட்டில் டாக்டர் ஹிர்பாராவின் இதை சரிபார்க்கவும். சீல்டு குறைக்கப்படும் போது, ஆறு முதல் எட்டு வாரங்களில் பிடித்தல் மற்றும் வலிமை அதிகரிக்கும். விளையாட்டு மற்றும் கனமான கைத்தொழில் வேலைக்கு திரும்புதல் பொதுவாக எட்டு முதல் பன்னிரண்டு வாரங்களில், காலண்டர் மட்டுமல்லாமல் கட்டுப்படுத்தப்பட்ட இயக்கத்தை மீட்டெடுப்பதன் மீது தீர்மானிக்கப்படும், மற்றும் அந்த திரும்புதலில் தொடர்பு விளையாட்டுக்கு பாதுகாப்பு சீல்டு அணியப்படும். விரல் முனையில் ஐந்து முதல் பத்து டிகிரி வரை சிறிது நிலையான வீழ்ச்சி எதிர்பார்க்கப்படுகிறது; இது இயல்பானது, கையின் செயல்பாட்டை பாதிக்காது, மற்றும் பெரும்பாலான மக்கள் இதை குறிப்பிடும் அளவுக்கு உணர்வதில்லை.

உங்கள் நெறிமுறையிற்குப் பிறகு

இந்த நெறிமுறை நடைமுறையின் பொதுவான மீட்பு ஆலோசனைகளுடன் இணைந்து செயல்படுகிறது; **மீட்டெடுப்பு வலி நிர்வாகம்**, **காயம் பராமரிப்பு** மற்றும் **விழும்பு பராமரிப்பு** ஆகியவற்றைப் பார்க்கவும். மேலே உள்ள கட்டம் திட்டம் மெல்ட்-விரல் ஸ்ப்ளிண்டிங்கிற்கான வெளியிடப்பட்ட வழிகாட்டுதல்களை பிரதிபலிக்கிறது, மற்றும் உங்கள் தொடர்ச்சியான மீட்பு உங்கள் விரல் முனையின் முன்னேற்றத்தைப் பொறுத்து டாக்டர் ஹிர்பாரா மற்றும் உங்கள் கை சிகிச்சையாளரால் தனிப்பயனாக்கப்படுகிறது.

உங்கள் மாலெட் விரல் சிகிச்சை மூலம் திருத்தப்பட்டால் ஒரு குறிப்பு

பெரும்பாலான மாலெட் விரல்களுக்கு அறுவை சிகிச்சை தேவையில்லை. முறிவு மூட்டு மேற்பரப்பின் பெரிய பகுதியை (தோராயமாக மூன்றில் ஒரு பங்கிற்கு மேல்) ஈடுபடுத்தும் போது அல்லது கடைசி மூட்டு தவழ்ந்து செல்லும் போது (வோலார் சப்லக்ஸேஷன்) மட்டுமே **எலும்பு மாலெட்** அறுவை சிகிச்சை கருதப்படுகிறது. திருத்தம் செய்யப்படும் போது, அது பொதுவாக **எக்ஸ்டென்ஷன்-பிளாக் (இஷிகுரோ) கே-வயரிங்** ஆகும், சில நேரங்களில் விரல் முனையின் மூட்டை நேராக வைத்திருக்க தற்காலிக வயர் அந்த மூட்டிற்கு குறுக்கே செல்லும். அந்த வயர் பொதுவாக நான்கு முதல் ஆறு வாரங்களுக்கு வைக்கப்பட்டிருக்கும் மற்றும் ஐந்து முதல் ஆறு வாரங்களில் அகற்றப்படும், அதன்பிறகு செயல்பாட்டு விரல் முனை இயக்கம் தொடங்கி, மேலும் நான்கு வாரங்களுக்கு இரவு ஸ்ப்ளின்ட் அணியப்படலாம். ஆதாரங்கள் ஸ்ப்ளின்டிங் இறுதியான தொங்கலின் அளவுக்கு ஓட்டை போடுவதை விட குறைந்தது அல்ல என்று காட்டுகின்றன, எனவே அறுவை சிகிச்சை மேலே குறிப்பிட்ட குறிப்பிட்ட சூழ்நிலைகளுக்கு மட்டுமே ஒதுக்கப்படுகிறது, வழக்கமாக பயன்படுத்தப்படுவதில்லை.