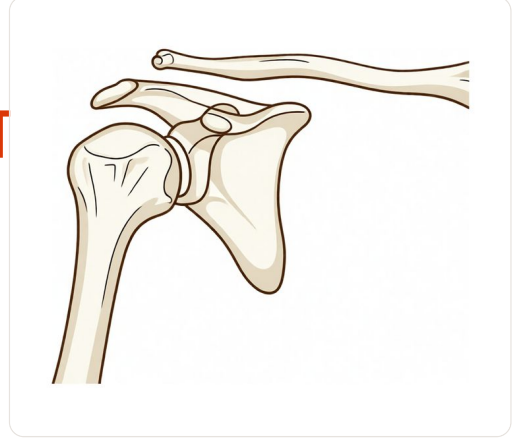


அக்ரோமியோக்ளே மூட்டு காயம் (மேல் முதுகு பிரிவு)



AC மூட்டு காயம் (கூம்பு பிரிவு): மார்பு எலும்பின் வெளிப்புற முனை மார்பு எலும்பிலிருந்து மேலே நகர்கிறது.

Root4(one) / Wikimedia Commons, CC BY 2.5

இயந்திர மொழிபெயர்ப்பு — தாய்மொழி தமிழ் மதிப்பாய்வாளர் அவர்களால் சரிபார்க்கப்பட்டது.

நீங்கள் உணரும் விஷயங்கள்

இந்த காயம் எப்போதும் தோளின் முனையில் நேரடியாக விழுதலால் தொடங்குகிறது: பைக்கில் இருந்து விழுதல், விளையாட்டில் தடுக்கப்படுதல் அல்லது கனமான தொடர்பு, அல்லது கடினமான மேற்பரப்பில் எளிதாகத் தடுமாறுதல். உடனடியாக தோளின் மேற்பகுதி வலிக்கும், மற்றும் அடுத்த ஒரு அல்லது இரண்டு நாட்களில், உங்கள் கழுத்து எலும்பு தோளுடன் சேரும் முனையில், ஒரு **வலிய குமிழ் அல்லது படி** தோன்றும்.

இந்தப் பகுதி தொடுதலுக்கும், கையை உயர்த்துவதற்கும் வலிக்கும், மற்றும் உங்கள் உடலின் குறுக்கே அல்லது மேலே எட்டிப் பிடிப்பது குறிப்பாக அசௌகரியமாக இருக்கும். குமிழை அழுத்தினால், அது **நெகிழ்வாக** உணரலாம், கழுத்து எலும்பின் முனையை அழுத்தி, அது மீண்டும் மேலே தள்ளப்படும் போது, ஒரு பியானோ விசை போல. பலர் தோள்பட்டை வலிக்கும் பகுதியை இழுக்கும் என்பதால், கையை இயல்பாக வைத்திருப்பார்கள். இதுவே **“தோள் பிரிவு”** என்று அழைக்கப்படுகிறது, மற்றும் இது தோள்பட்டை தோள்பட்டை சேர்ந்த இடத்தில் இருந்து வெளியேறினால் ஏற்படும் **“தோள்பட்டை தோள்பட்டை தோள்பட்டை”** என்பதில் இருந்து வேறுபட்டது.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

உங்கள் தோளின் மிக மேல் பகுதியில், **மார்பெலும்பின் (clavicle)** வெளிப்புற முனை தோள்பட்டை எலும்பின் ஒரு எலும்பு முனையான **அக்ரோமியன்** எனப்படும் பகுதியுடன்

இணையும் ஒரு சிறிய மூட்டு உள்ளது. இதுவே **அக்ரோமியோகிளேவிகுலர் (AC) மூட்டு** ஆகும். இது மூட்டைச் சுற்றியுள்ள நரம்புகளாலும், சற்று கீழே உள்ள வலிமையான நரம்புகளாலும் (கோராகோகிளேவிகுலர் அல்லது CC நரம்புகள்) பிணைக்கப்பட்டுள்ளது, இவை மார்பெலும்பைக் கீழே பிடித்து வைக்கும் கயிறுகளைப் போல செயல்படுகின்றன.

தோளின் முனை மீது விழுவது தோள்பட்டை எலும்பைக் கீழே தள்ளுகிறது, அதே நேரத்தில் மார்பெலும்பு அதே இடத்தில் இருக்கும். இது **அந்த நரம்புகளை இழுக்கிறது அல்லது கிழிக்கிறது**. மூட்டின் சொந்த நரம்புகள் மட்டுமே இழுபடும்போது, மார்பெலும்பு தோராயமாக அதே இடத்தில் இருக்கும். வலிமையான கயிறு நரம்புகளும் கிழிந்தால், மார்பெலும்பு கீழே பிடிக்கப்படாது மேலே ஏறும், இதுதான் காணக்கூடிய குவிப்பு மற்றும் படிநிலையை உருவாக்குகிறது.

காயத்தின் அளவைப் பொறுத்து, **ராக்வுட் வகைப்பாடு (Rockwood classification)**, I முதல் VI வரை என்ற அளவீட்டைப் பயன்படுத்தி, மருத்துவர்கள் இந்த காயங்களை வகைப்படுத்துகிறார்கள். வகை I மற்றும் II என்பது சிறிய அல்லது எந்த **இடப்பெயர்ச்சியும் இல்லாத இழுபடல்கள்**; வகை III **இடையே உள்ளது**, குறிப்பிடத்தக்க குவிப்பு இருந்தாலும் தோள் மிகவும் நன்றாக வேலை செய்கிறது; வகை IV **முதல் VI வரை உயர்-நிலை காயங்கள்**, இங்கு மார்பெலும்பு மோசமாக தவறான நிலையில் இருக்கும். இது **அழிந்த, மூட்டுவாதம் உள்ள AC மூட்டு** (ஆண்டுகளாக அழுத்தம் மற்றும் தேய்மானம்) மற்றும் **முறிந்த மார்பெலும்பு** (இரண்டையும் நாம் தனித்தனியாக விளக்குகிறோம்) ஆகியவற்றிலிருந்து வேறுபட்ட ஒரு பிரச்சினை என்பதை அறிவது அவசியம்.

இதற்கு நாங்கள் என்ன செய்ய முடியும்

எங்கள் கிளினிக்கில், டாக்டர் கிரியன் ஹிர்பாரா இந்த காயத்தை முதலில் விரிவான மதிப்பீடு மற்றும் இமேஜிங் மூலம் நோயறிதலை உறுதிப்படுத்தி நிர்வகிக்கிறார். நீண்டகால பிரச்சினைகளுக்கு நாங்கள் பொதுவாக செயலற்ற சிகிச்சையுடன் தொடங்குகிறோம், அணுகுமுறை போதுமான நிவாரணத்தை அளிக்கவில்லை என்றால் மட்டுமே அறுவை சிகிச்சையைக் கருதுகிறோம்.

நல்ல செய்தி என்னவென்றால், **AC மூட்டு காயங்களில் பெரும்பாலானவை அறுவை சிகிச்சை தேவையில்லை**.

குறைந்த அளவு காயங்கள் (Grade I, II மற்றும் பெரும்பாலான Grade III) எளிமையாக சிகிச்சையளிக்கப்படுகின்றன. மூட்டின் இழுவிசையைக் குறைத்து, அசௌகரியத்தை அமைதிப்படுத்த **சில வாரங்களுக்கு வசதிக்காக ஒரு சிங்ல் (sling)** பயன்படுத்தப்படுகிறது. ஆரம்ப வலி குறைந்த பிறகு, **இயற்பியல் சிகிச்சை (physiotherapy)** அசைவை மீட்டெடுக்கிறது மற்றும் தோள்பட்டை மற்றும் தோளின் சுற்றியுள்ள தசைகளை வலுப்படுத்துகிறது. மக்கள் பொதுவாக நல்ல, அடிக்கடி முழுமையான செயல்பாட்டை மீட்டெடுக்கிறார்கள் மற்றும் வேலை மற்றும் விளையாட்டுக்கு திரும்புகிறார்கள். ஒரே ஒரு நேர்மையான எச்சரிக்கை அழகியல் சார்ந்தது: எல்லாம் குணமடைந்த பிறகும், தோளின் மேல் பகுதியில் உள்ள குமிழ் நிலையாகவே இருக்கும். அது மற்ற பக்கத்தில் இருப்பதை விட வேறுபட்டதாகத் தெரியும், ஆனால் அது தோள்பட்டை வேலை செய்வதைத் தடுக்காது.

அறுவை சிகிச்சை அதைத் தேவைப்படும் காயங்களுக்கு மட்டுமே

ஒதுக்கப்படுகிறது. அதாவது, **உயர் அளவு காயங்கள் (Grade IV, V மற்றும் VI)**, அங்கு மார்பு எலும்பு மோசமாக நகர்ந்துள்ளது, மற்றும் சரியான மறுவாழ்வுக்குப் பிறகும் வலி, பலவீனம் அல்லது நிலைத்தன்மை இல்லாமல் இருக்கும் குறைந்த அளவு காயங்களின் சிறிய குழு, குறிப்பாக கனமான கைத்தொழில் அல்லது மேல்நோக்கிய வேலை செய்யும் மக்களிடம் அல்லது கடுமையான விளையாட்டு வீரர்களிடம். ஒரு அறுவை சிகிச்சை கிழிந்த லிகாமெண்டுகளை மீண்டும் கட்டமைக்கிறது, மார்பு எலும்பை அதன் சரியான நிலைக்கு கீழே இழுக்கிறது மற்றும் அது குணமடையும் வரை அதைப் பிடித்து வைக்கிறது. AC மூட்டு நிலைப்படுத்தல் நடைமுறை கீழ் அதைத் தனித்தனியாக விவாதிக்கிறோம்.

எதிர்பார்க்க வேண்டியவை

குறைந்த அளவு காயமுள்ள பெரும்பாலான மக்களுக்கு, கதை நம்பிக்கை அளிக்கிறது. கூர்மையான வலி சில வாரங்களில் குறைகிறது, மற்றும் மருத்துவ உடற்பயிற்சியுடன் மோதிரம் நிலையாக அதன் வலிமையை மற்றும் வரம்பை மீட்டெடுக்கிறது.

பெரும்பாலானவர்கள் தங்கள் இயல்பான செயல்பாடுகளுக்கு மற்றும் விளையாட்டுக்கு திரும்புகிறார்கள், **குறிப்பாக மோதிரம் காயத்திற்கான ஒரு நிலையான நினைவூட்டலாக இருக்கலாம்** என்றாலும், மோதிரம் செய்யக்கூடியதை வரையறுக்கவில்லை. முதலில் கிராமியமாகத் தெரியும் சில மூன்றாம் நிலை காயங்கள் கூட அறுவை சிகிச்சையின்றி நன்றாக இருக்கின்றன.

நீண்ட நேரம் எடுக்கும் காயங்கள் உயர்-நிலை ones, மற்றும் எளிதாக அமைவதில்லை. இங்கு கேள்வி **மறுகட்டமைப்பு உங்களுக்கு தேவைப்படும் தேவைகளுக்கு அதிக நிலையான, வலிமையான, குறைந்த வலியான மோதிரத்தை அளிக்குமா** என்பதாகும், மற்றும் பதில் உங்கள் வேலை, உங்கள் விளையாட்டு மற்றும் முதல் வாரங்களில் மோதிரம் எப்படி நடந்து கொள்கிறது என்பதைப் பொறுத்து அதிகமாக உள்ளது. இந்த முடிவு சரியான முறையில் செய்யப்பட வேண்டும், அறுவை சிகிச்சைக்கு முன் மோதிரத்தை ஒரு நியாயமான சோதனை அளிப்பதற்கு, அதே நேரத்தில் தெளிவான நிலையற்ற, உயர்-நிலை காயத்தை முடிவிலிக்கு விடாமல் இருப்பதற்கு, இந்த முடிவு சரியான முறையில் செய்யப்பட வேண்டும் என்ற நல்ல ஆதாரம் உள்ளது.

யாரிடம் செல்ல வேண்டும்

- **மோவாய் எலும்பின் முனையில் விழுதல்** அது வலியை ஏற்படுத்தினால், மேலே ஒரு உணர்திறன் கொண்ட குவிப்பு அல்லது படி இருந்தால், காயத்தின் தரத்தை மதிப்பிடுவதற்கும் முதுகெலும்பு முறிவை விலக்குவதற்கும் மதிப்பீடு செய்வது நல்லது.
- **தெளிவான, குவிந்த குவிப்பு** கை கீழே இழுக்கப்படுவது போல் உணர்ந்தால்: இது சரியான மதிப்பீடு தேவைப்படும் உயர் தர காயத்தைக் குறிக்கிறது.
- **சில வாரங்களுக்கு கைப்பிடி மற்றும் மருத்துவ உடற்பயிற்சிக்குப் பிறகு** வலி அல்லது பலவீனம் குறையவில்லை, குறிப்பாக நீங்கள் கனமான அல்லது மேலேயான வேலை செய்கிறீர்கள் அல்லது விளையாடுகிறீர்கள் என்றால்.

- **குவிப்பின் கீழ் தோல்** இழுக்கப்படுவது, அதன் மீது தோலின் நிறம் மாறுவது, அல்லது எலும்பு தோலுக்கு கீழே கடினமாகத் தள்ளுவது போன்ற உணர்வு: இதை விரைவில் பார்க்கவும்.