

AC மூட்டு எலும்பு மூட்டு அழற்சி

இடது தோள்பட்டையின் முன் பார்வை, முதுகெலும்பின் முதுகெலும்பு எலும்பு மற்றும் தோள்பட்டை எலும்பின் முதுகெலும்பு சந்திக்கும் இடத்தில் உள்ள அக்ரோமியோக்ளேவிகுலர் (AC) மூட்டு, அதைச் சுற்றியுள்ள நரம்புகள் மற்றும் ஆழமான க்ளெனோஹியூமரல் மூட்டு ஆகியவற்றைக் காட்டுகிறது.

Kieran Hirpara © 2024 4.0



இயந்திர மொழிபெயர்ப்பு — தாய்மொழி தமிழ் மதிப்பாய்வாளர் அவர்களால் சரிபார்க்கப்பட்டது.

நீங்கள் உணரும் விஷயங்கள்

உங்கள் தோள்பட்டையின் மேற்பகுதியில் கூர்மையான அல்லது வலியுள்ள வலியை நீங்கள் உணரலாம். உங்கள் கழுத்து எலும்பு தோள்பட்டை எலும்புடன் சந்திக்கும் இடம் இது. அந்த இடத்தை அழுத்தும்போது வலி ஏற்படும். அந்தப் பகுதியில் வீக்கம் அல்லது சிறிய குமிழ் இருப்பதை நீங்கள் கவனிக்கலாம்.

உங்கள் கையை உடலின் குறுக்கே நகர்த்தும்போது வலி பெரும்பாலும் மோசமடையும். எளிய தினசரி பணிகள் கடினமாக மாறலாம். ஒரு பிராவை அணிய அல்லது சட்டையை உள்ளே தள்ள முதுகின் பின்னால் எட்ட முயற்சிக்கும்போது வலி ஏற்படலாம். மேலே பொருட்களைத் தூக்குவது அல்லது உயர்ந்த அலமாரியில் உள்ள பொருட்களை எடுப்பது வலியைத் தூண்டலாம். பாதிக்கப்பட்ட பக்கத்தில் உறங்குவது பெரும்பாலும் வலியைத் தரும் மற்றும் உங்கள் ஓய்வைக் குழப்பலாம்.

நீங்கள் முதலில் எழும்போது கடுமையும் உணரலாம். இந்தக் கடுமை பொதுவாக நாள் முழுவதும் நீங்கள் நகரும்போது குறையும். இருப்பினும், ஒரு நாள் முழுவதும் செயல்பாட்டிற்குப் பிறகு, வலி மீண்டும் திரும்பலாம். சிலர் கையை ஓய்வளிப்பது உதவுகிறது என்று கண்டறிகிறார்கள், மற்றவர்கள் மெல்லிய இயக்கம் அதிக நிவாரணம் அளிக்கிறது என்று கண்டறிகிறார்கள்.

எக்ஸ்-ரேயில் மாற்றங்கள் இருந்தாலும் அனைவருக்கும் வலி இருக்காது என்பதை அறிவது முக்கியம். உண்மையில், அறிகுறிகள் இல்லாத தேய்மான காலந் தோள்பட்டை அழற்சி 7 ஆண்டுகாலமாக 90% நோயாளிகளில் அறிகுறிகள் இல்லாமலேயே இருந்தது. உங்களுக்கு அறிகுறிகள் இல்லையெனில், உங்கள் மருத்துவர் அறுவை சிகிச்சையைப் பரிந்துரைக்க மாட்டார். சுழற்சி அறை சீரமைப்பு போன்ற மற்ற தோள்பட்டை அறுவை சிகிச்சைகளை

நீங்கள் மேற்கொண்டாலும், வலியை ஏற்படுத்தாத அழற்சி சிகிச்சையளிக்கப்படாதது தோல்விக்கு குறைந்த சதவீதத்துடன் தொடர்புடையது.

உங்கள் மருத்துவர் உண்மையில் நீங்கள் உணரும் வலியைச் சிகிச்சையளிப்பதில் கவனம் செலுத்துவார், படத்தில் காட்டப்படும் விஷயத்தை மட்டும் அல்ல. செல்கள் மற்றும் அறிகுறிகள் இல்லாத எக்ஸ்-ரே மாற்றங்களுக்கு இடையேயான வேறுபாடுகள் தேவையில்லை, ஏனெனில் செல்கள் போன்ற சிகிச்சைகளுடன் நோயாளிகளின் திருப்தி எக்ஸ்-ரே தோற்றத்தைப் பொருட்படுத்தாமல் சமமாக உள்ளது. கன்சர்வேட்டிவ் சிகிச்சைகள் உதவாவிட்டால், உங்கள் மருத்துவர் அறுவை சிகிச்சை விருப்பங்களைப் பரிந்துரைக்கலாம். திறந்த மற்றும் ஆர்த்தோஸ்கோபிக் ரெசெக்ஷன் தொழில்நுட்பங்கள் அறிகுறிகள் உள்ள நிகழ்வுகளுக்கு கணிப்பிடக்கூடிய வலி நிவாரணத்தை வழங்குகின்றன.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

உங்கள் அக்ரோமியோக்ளேவிகுலர் மூட்டு (AC joint) உங்கள் தோளின் மேல்பகுதியில், உங்கள் கழுத்து எலும்பு (collarbone) உங்கள் தோள்பட்டை எலும்புடன் (shoulder blade) இணையும் இடத்தில் அமைந்துள்ளது. இது உங்கள் கையை மென்மையாக நகர்த்த உதவும் ஒரு சிறிய, வலுவான ஹிஞ்ச் (hinge) போன்றது. காலப்போக்கில், எலும்புகளின் முனைகளின் மீதுள்ள மென்மையான பூச்சு—எலும்பு மென்சதை (cartilage) அழுகிவிடும். இது ஆஸ்டியோஆர்த்தரைட்டிஸ் அல்லது அழுத்தம் காரணமான ஆர்த்தரைட்டிஸ் ஆகும். இந்த பாதுகாப்பு அடுக்கு மெல்லியதாக மாறும்போது, எலும்புகள் ஒன்றோடொன்று உராய்ந்து, வலி மற்றும் கடினத்தன்மையை ஏற்படுத்தும்.

இந்த அழுகல் செயல்முறை மிகவும் பொதுவானது. இது எச்சரிக்கை இல்லாமல் ஏற்படலாம். உண்மையில், அக்ரோமியோக்ளேவிகுலர் ஆஸ்டியோஆர்த்தரைட்டிஸ் (AC-OA) 7 ஆண்டுகால காலத்தில் 90% நோயாளிகளிடம் அறிகுறிகள் இல்லாமலேயே (asymptomatic) தொடர்ந்தது. இதன் பொருள், பெரும்பாலான மக்களுக்கு, எக்ஸ்-ரேயில் தெரியும் மாற்றங்கள் தானாகவே வலியை உண்டாக்கவோ அல்லது இயக்கத்தைக் கட்டுப்படுத்தவோ செய்யாது. உங்கள் ஸ்கேனில் ஆர்த்தரைட்டிஸ் இருந்தாலும், உங்களுக்கு எந்த மாற்றமும் தெரியாமல் இருக்கலாம்.

சில சமயங்களில், இந்த மூட்டு பிரச்சனை மற்ற தோள்பட்டை பிரச்சனைகளை சிகிச்சையளிக்கும் போது கண்டறியப்படுகிறது. உதாரணமாக, அர்த்தரோஸ்கோபிக் ரோட்டேட்டர் கஃப் சரிசெய்தலின் போது கண்டறியப்பட்ட, அறிகுறிகள் உள்ளதோ அல்லது இல்லையோ, அக்ரோமியோக்ளேவிகுலர் மூட்டு (ACJ) ஆஸ்டியோஆர்த்தரைட்டிஸ் தோல்வியின் குறைந்த சதவீதத்துடன் தொடர்புடையது. இது, இந்த மூட்டில் ஆர்த்தரைட்டிஸ் இருப்பது மற்ற தோள்பட்டை அறுவை சிகிச்சைகளின் விளைவை பொதுவாக பாதிக்காது என்பதைக் குறிக்கிறது. இருப்பினும், சில சமயங்களில், கடுமையான அக்ரோமியோக்ளேவிகுலர் மூட்டு ஆஸ்டியோஆர்த்தரைட்டிஸ், ரிவர்ஸ் தோள்பட்டை பிளாஸ்டிக்ஸுக்கு பின்னர் அக்ரோமியல் ஸ்ட்ரெஸ் முறிவுகளுடன் தொடர்புடையது. எந்த செயல்முறைக்கும் முன், உங்கள் மருத்துவர் இந்த அபாயங்களை சோதிப்பார்.

மூட்டு அறிகுறிகளை ஏற்படுத்தும் போது, அது பெரும்பாலும் அதைச் சுற்றியுள்ள கட்டமைப்புகள் மீது அழுத்தம் இருப்பதால் ஏற்படுகிறது. தோள்பட்டையைச் சுற்றியுள்ள கேப்சுல் (joint capsule) அனைத்தையும் இடத்தில் வைத்திருக்கும் ஒரு அட்டை போன்றது. இந்த பகுதியை நிலைப்படுத்தும் லிகாமெண்ட்கள் (ligaments) நீண்டோ அல்லது சேதமடைந்தோ இருந்தால், மூட்டு சிறிது நகரலாம். இந்த தவறான அமைப்பு உங்கள் தோள்பட்டை எலும்பு எப்படி நகர்கிறது என்பதை மாற்றி, வலி மற்றும் செயலிழப்பை ஏற்படுத்தும்.

உங்கள் மருத்துவர், அனைத்து ஆர்த்தரைட்டிஸும் அறுவை சிகிச்சையை தேவையில்லை என்பதை புரிந்துகொள்கிறார். திறந்த மற்றும் அர்த்தரோஸ்கோபிக் ரிசெக்ஷன் ஆர்த்தரோபிளாஸ்டி (resection arthroplasty) தொழில்நுட்பங்கள் அறிகுறிகள் உள்ள AC ஆஸ்டியோஆர்த்தரைட்டிஸிற்கு கணிப்பிடக்கூடிய வலி நிவாரணத்தை வழங்குகின்றன. இந்த செயல்முறைகள் அதிக இடத்தை உருவாக்க எலும்பின் ஒரு சிறிய பகுதியை அகற்றுவதை உள்ளடக்கியது. இது உராய்வை குறைக்க உதவுகிறது மற்றும் மென்மையான இயக்கத்தை அனுமதிக்கிறது. இலக்கு உங்கள் தோள்பட்டை செயல்பாட்டுடன் வைத்திருக்கும் போது உங்கள் வலியை நிவர்த்தி செய்வதாகும்.

இதற்கு நாங்கள் என்ன செய்யலாம்

மேட்டர் ப்ரைவேட் ஹாஸ்பிட்டல் ராக்ஹாம்ப்ள்டனில், டாக்டர் கியெரான் ஹிர்பாரா உங்கள் குறிப்பிட்ட அறிகுறிகள் மற்றும் வாழ்க்கை முறைக்கு ஏற்ப சிகிச்சையைத் தேர்ந்தெடுத்து உங்கள் பராமரிப்பை மேற்கொள்கிறார். அறுவை சிகிச்சை இல்லாமல் உங்கள் வலியை நிர்வகிக்க முடியுமா என்று பார்க்க, குறைந்தது தாக்கம் ஏற்படுத்தும் விருப்பங்களிலிருந்து நாங்கள் தொடங்குகிறோம். இந்த படிப்படியான அணுகுமுறை, உங்கள் தோள்பட்டை இயற்கையாகவே குணமடைய சிறந்த வாய்ப்பை அளிக்கும் வகையில், தேவையற்ற நடைமுறைகளை நீங்கள் தவிர்க்க உதவுகிறது.

பலருக்கு, எளிய மாற்றங்கள் பெரிய வேறுபாட்டை ஏற்படுத்துகின்றன. கனமான பொருட்களைத் தூக்குதல் அல்லது மேலே சென்று தொடுதல் போன்ற வலியை உருவாக்கும் செயல்பாடுகளை நீங்கள் மாற்றியமைக்க வேண்டியிருக்கலாம். இயற்பியல் சிகிச்சை (Physiotherapy) இந்த செயல்முறையின் முக்கிய பகுதியாகும். எங்கள் நிபுணர்கள், உங்கள் தோள்பட்டை எலும்பு மற்றும் மேல் கையின் சுற்றியுள்ள தசைகளை வலுப்படுத்த பயிற்சிகளை உங்களுக்கு வழிநடத்துவார்கள். இந்த ஆதரவு, மூட்டு மீதான அழுத்தத்தைக் குறைக்கிறது. உங்கள் வலியைக் குறைக்கிறதா என்று பார்க்க, இந்த கட்டுப்பாட்டு பராமரிப்பை ஒரு குறிப்பிட்ட காலத்திற்கு முயற்சிப்பதற்கு நாங்கள் பொதுவாக பரிந்துரைக்கிறோம். உயர்பிரிவு மூட்டு அழற்சி (wear-and-tear arthritis) இருந்தால், உங்கள் கையைப் பயன்படுத்தும் விதத்தை மாற்றியமைப்பது, அறிகுறிகளை நீண்ட காலத்திற்கு நிர்வகிக்க உதவும்.

தனிப்பட்ட மேலாண்மை மற்றும் சிகிச்சை போதுமான நிவாரணத்தை அளிக்கவில்லை என்றால், மருத்துவ விருப்பங்களை நாங்கள் விவாதிக்கலாம். வலி நிவாரணி மருந்துகள் மற்றும் வீக்கத்தைக் கட்டுப்படுத்தும் மருந்துகள், வீக்கம் மற்றும் வலியைக் கட்டுப்படுத்த உதவும். மேலும், மூட்டிற்குள் செலுத்தும் மருந்துகளை (injections) நாங்கள் வழங்குகிறோம். இந்த மருந்துகள், வலியின் மூலத்திற்கு நேரடியாக மருந்தைக் கொண்டு சென்று வீக்கத்தை

அமைதிப்படுத்துகின்றன. ஆராய்ச்சி, அக்ரோமியோக்ளவிசுலர் ஆஸ்டியோஆர்த்ரைடிஸ் (acromioclavicular osteoarthritis) உள்ள நோயாளிகளில், இந்த செலுத்து மருந்துகள் 47% ஒரு ஆண்டு வெற்றி விகிதத்தை வழங்குகிறது என்று காட்டுகிறது. அதாவது, முடிவுகள் மாறுபட்டாலும், பாதிக்கு மேற்பட்ட நோயாளிகள் ஒரு ஆண்டுக்கு குறிப்பிடத்தக்க நிவாரணத்தைப் பெறுகிறார்கள். செயல்பாட்டில் தொடரவும், உங்கள் மறுவாழ்வைத் தொடரவும் உங்களுக்கு உதவ இந்த செலுத்து மருந்துகளை நாங்கள் பயன்படுத்துகிறோம்.

கட்டுப்பாட்டு பராமரிப்பு போதுமான மேம்பாட்டைத் தரவில்லை என்றால் மட்டுமே அறுவை சிகிச்சை கருதப்படுகிறது. மிகவும் பொதுவான நடைமுறை, டிஸ்டல் கிளவிகிள் எக்ஸ்கிஷன் (distal clavicle excision) ஆகும். இந்த அறுவை சிகிச்சையில், தோள்பட்டை எலும்புடன் உராய்வதைத் தடுக்க, கைப்பிடி எலும்பின் (collarbone) முனையின் ஒரு சிறிய பகுதியை நாங்கள் அகற்றுகிறோம். இது அதிக இடத்தை உருவாக்கி, வலியைக் குறைக்கிறது. மற்ற சிகிச்சைகளை முயற்சித்த பிறகும் வலி தொடர்ந்தால், அந்த நோயாளிகளுக்கு நாங்கள் இதைப் பரிந்துரைக்கிறோம். தசைநாண்கள் கிழிந்திருக்கும் கூர்மையான காயங்கள் அல்லது நீண்டகால விலகல்களுக்கு, நிலைத்தன்மையை மீட்டெடுக்க, மறுசீரமைப்பு அறுவை சிகிச்சையை நாங்கள் பரிந்துரைக்கலாம். உங்கள் இலக்குகள் மற்றும் ஆரோக்கியத் தேவைகளுக்கு ஏற்ப தேர்வு பொருந்தும் வகையில், அனைத்து விருப்பங்களையும் உங்களுடன் விவாதிக்கிறோம்.

எதிர்பார்க்க வேண்டியவை

உங்கள் எதிர்காலம் பெரும்பாலும் உங்கள் அறிகுறிகள் செயல்பாட்டில் உள்ளதா அல்லது அமைதியாக உள்ளதா என்பதைப் பொறுத்தது. உங்களுக்கு AC மூட்டு தேய்மான முடக்குவாதம் இருந்தாலும் வலி இல்லையென்றால், அது அப்படியே இருக்கும். 7 ஆண்டுகால காலக்கெடுவில், அறிகுறிகள் இல்லாத முடக்குவாதம் 90% நோயாளிகளில் அறிகுறிகள் இல்லாமலேயே தொடர்ந்தது. அது உங்களைக் கிளர்விக்கவில்லை என்றால், உங்களுக்கு எந்த சிகிச்சையும் தேவையில்லை.

உங்களுக்கு வலி இருந்தால், கட்டுப்பாட்டு சிகிச்சை பொதுவாக முதல் படி. செலுத்துதல்கள் உதவக்கூடும், ஆனால் அவை நிலையான தீர்வு அல்ல. அக்ரோமியோக்ளவிசுலர் செலுத்துதல்கள் 1 ஆண்டு வெற்றி விகிதத்தை 47% வழங்குகின்றன. இதன் பொருள், சுமார் பாதி நோயாளிகள் ஒரு ஆண்டுக்கு நிவாரணம் காண்கிறார்கள், மற்றவர்கள் மேலும் விருப்பங்களைத் தேவைப்படலாம். ஓய்வு மற்றும் மருந்துகளுக்குப் பிறகும் வலி தொடர்ந்தால், அறுவை சிகிச்சை ஒரு விருப்பமாகும்.

அறுவை சிகிச்சை மூலம் மூட்டுக்கூட்டப்பட்ட கழுத்து எலும்பின் பகுதியை நீக்குவதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது. இது அறிகுறிகள் கொண்ட AC ஓஸ்டியோஆர்த்ரைடிஸிற்கு கணிப்பிடக்கூடிய வலி நிவாரணத்தை வழங்குகிறது. நடுத்தர கால பின்தொடர்தலில் வலியைக் குறைத்து தோள்பட்டை செயல்பாட்டை மேம்படுத்த இரண்டு திறந்த மற்றும் அர்த்தோஸ்கோபிக் தொழில்நுட்பங்களும் நன்றாக வேலை செய்கின்றன. நீங்கள் குறைந்த வலியையும், அதிக சுதந்திரமான இயக்கத்தையும் எதிர்பார்க்கலாம். இருப்பினும், சில நிலையான வலி மற்றும் ஓஸ்டியோஆர்த்ரைடிஸ் முன்னேற்றம் மறுசெயல்பாட்டு வழக்குகளில் கவலைகளாக உள்ளன.

முடக்குவாதம் மற்ற தோள்பட்டை நடைமுறைகளையும் பாதிக்கக்கூடும் என்பதை அறிவது முக்கியம். அர்த்தோஸ்கோபிக் ரோட்டேட்டர் கஃப் சரிசெய்தலின் போது சந்தித்த, அறிகுறிகள் கொண்ட அல்லது அறிகுறிகள் இல்லாத AC மூட்டு ஓஸ்டியோஆர்த்ரைடிஸ், தோல்விக்கு குறைந்த சதவீதத்துடன் தொடர்புடையது. ரோட்டேட்டர் கஃப் சரிசெய்தலுக்குப் பிறகு மோசமான இறுதி கிளிளிக்கல் முடிவுகளுடன் ஓஸ்டியோஆர்த்ரைடிஸ் தொடர்புடையது. சரியாக குணமாகாத அல்லது மீண்டும் கிழிந்த ரோட்டேட்டர் கஃப், ஓஸ்டியோஆர்த்ரைடிஸ் உருவாகும் அபாயத்தை அதிகரிக்கிறது.

கடுமையான முடக்குவாதம் இருந்தால், கருத்தில் கொள்ள வேண்டிய கூடுதல் அபாயங்கள் உள்ளன. கடுமையான AC மூட்டு ஓஸ்டியோஆர்த்ரைடிஸ், எதிர்மறை தோள்பட்டை ஆர்த்தரோபிளாஸ்டிக்குப் பிறகு அக்ரோமியல் மன உளைச்சல் முறிவுகளுடன் தொடர்புடையது. ரேடியோகிராபிக் ACJ ஓஸ்டியோஆர்த்ரைடிஸ் இந்த வகையான அறுவை சிகிச்சையை மேற்கொள்ளும் நோயாளிகளில் பொதுவானது. உங்கள் சிகிச்சையைத் திட்டமிடும் போது, உங்கள் மருத்துவர் இந்த காரணிகளைச் சமநிலைப்படுத்துவார்.

மொத்தத்தில், நடைமுறை மாறுபடுகிறது. பலர் அறுவை சிகிச்சையின்றி நன்றாக நிர்வகிக்கிறார்கள். மற்றவர்கள் பிரச்சனையான எலும்பை நீக்கிய பிறகு நிலையான நிவாரணத்தைக் காண்கிறார்கள். உங்கள் வாழ்க்கை மற்றும் அறிகுறிகளுக்கு ஏற்ற பாதையை எது என்பதை உங்கள் மருத்துவர் உங்களுக்கு உதவுவார்.

யாரிடம் செல்ல வேண்டும்

ஓய்வுடன் மேம்படுத்தப்படாத உங்கள் தோள்பட்டையின் மேற்பகுதியில் தொடர்ச்சியான வலி இருந்தால் உங்கள் பொது மருத்துவரைப் பார்க்கவும். பலவீனம், நிலைத்தன்மை இன்மை, அல்லது பூட்டுதல் அல்லது தளர்வாக இருப்பதின் உணர்வு இருப்பதைக் கவனித்தால் நிபுணர் மறுஆய்வைக் கேளுங்கள். உங்கள் உறக்கம் அல்லது வேலை கடமைகளை பாதிக்கும் அறிகுறிகள் இருந்தால், அல்லது திடீரென வலி மோசமடைந்தால் சிகிச்சையைப் பெறுங்கள். அழற்சி மற்றும் தேய்மான கீல்வாதத்தின் பல வழக்குகள் ஆண்டுகள் வலியின்றி இருந்தாலும், தொடர்ச்சியான அசௌகரியம் மதிப்பீட்டைத் தேவைப்படுத்துகிறது. உங்கள் மருத்துவர் உங்கள் அறிகுறிகளைத் திறம்பட நிர்வகிக்க மேலும் சிகிச்சை தேவையா என்பதைத் தீர்மானிக்க உதவ முடியும்.