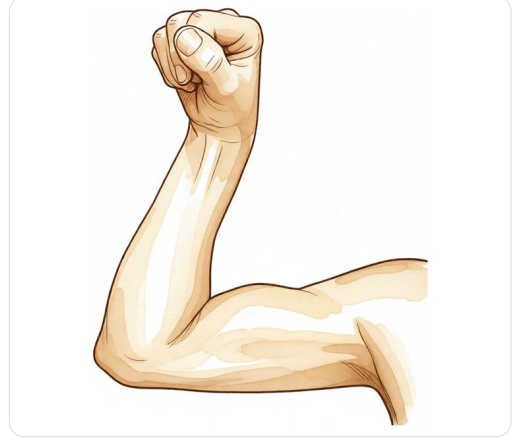


முழங்கை தசை வலி மற்றும் நீண்ட-தலை பிளவு



பைசெப்ஸின் நீண்ட தலை பிளவுற்றால், மேல் கையில் 'போப்பை' குமிழ் உருவாகலாம்.

James Heilman, MD / Wikimedia Commons, CC BY-SA 4.0

இயந்திர மொழிபெயர்ப்பு — தாய்மொழி தமிழ் மதிப்பாய்வாளர் அவர்களால் சரிபார்க்கப்பட்டது.

நீங்கள் உணரும் விஷயங்கள்

பைசெப்ஸ் என்பது உங்கள் மேல் கையின் முன்புறத்தில் உள்ள தசையாகும். அதன் கம்பியின் நீண்ட தலை, கையெலும்பின் மேற்பகுதியைக் கடந்து மோதிர joint-க்குள் செல்கிறது, மற்றும் இது இங்கு பிரச்சனையை உருவாக்கும் பகுதியாகும்.

அதிகமாகக் கேட்கப்படும் புகார் ஆழமான, தொடர்ச்சியான **மோதிர முன்புறத்தில் வலி** ஆகும், அடிக்கடி முனையிலிருந்து சில சென்டிமீட்டர்கள் கீழே. நீங்கள் மேலே செல்லும்போது, உயர்த்தும்போது அல்லது சுமக்கும்போது இது வலிக்கலாம், மேலும் அது சில நேரங்களில் மேல் கையின் முன்புறத்திற்குள் பரவும். பலர் ஒரு குறிப்பிட்ட இடத்தை சுட்டிக்காட்ட கடினமாக இருக்கும். பைசெப்ஸ் கம்பி ரோட்டேட்டர் கஃப் அருகில் இருப்பதால், இந்த வலி அடிக்கடி ரோட்டேட்டர் கஃப் பிரச்சனைகளுடன் வருகிறது, மற்றும் இரண்டையும் ஆய்வில் இல்லாமல் வேறுபடுத்த கடினமாக இருக்கும்.

சில நேரங்களில் ஒரு அதிகமாக நடக்கும் நிகழ்வு இருக்கலாம். அழிந்த கம்பி உடைந்துவிடலாம், பொதுவாக வயதானவர்களில், மற்றும் அடிக்கடி குறைந்த வலியுடன். இது நடக்கும்போது, தசை உடல் கையின் கீழே இறங்கி, ஒரு மென்மையான குமிழ் உருவாக்கி, ஒரு சிறிய பந்து அல்லது வளைந்த தசை போல தெரியும். இது **“போப்பாய்” அறிகுறி** ஆகும். இது பார்க்க பயமாக இருக்கலாம், ஆனால் தனியாக அது தெரியும் அளவுக்கு கடினமாக இல்லை.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

தசைகளை எலும்புடன் இணைக்கும் கடினமான நார்களை tendons (தசைநார்கள்). நன்றாகப் பயன்படுத்தப்பட்ட கயிறு போல, காலப்போக்கில் அவையும் தேய்ந்து போகலாம்.

பைசெப்ஸ் டெண்டினோபதி-யில் (biceps tendinopathy), மேல் கை எலும்பின் மேல் பகுதியில் உள்ள ஒரு குறுகிய குழியில் சென்று மோவாய் பகுதிக்குள் செல்லும் போது, பைசெப்ஸ் தசையின் நீண்ட தலை (long head) தசைநார் வீக்கமடைந்து தேய்ந்து போகிறது. அந்த தேய்மானமே மோவாய் முன்பகுதியில் வலியாக உணரப்படுகிறது. அந்த தசைநாருக்கு அருகில் சுழற்சி மணிக்கட்டு (rotator cuff) இருப்பதால், இரண்டும் அடிக்கடி ஒன்றாக தேய்ந்து போகின்றன. இதனால்தான் பைசெப்ஸ் வலியும், சுழற்சி மணிக்கட்டு வலியும் அடிக்கடி இணைந்து வருகின்றன.

அந்த தேய்மானம் தொடர்ந்தால், தசைநார் முழுமையாகக் கிழிந்து போகலாம். **நீண்ட தலை (long head) கிழிந்தால்**, தசைக்கு மேல் பகுதியில் பிடிப்பு இருக்காது. எனவே, அது கை முழுவதும் கீழே நழுவிடத்து, பபி (Popeye) வடிவ குவிப்பை உருவாக்கும். இங்குதான் நம்பிக்கை அளிக்கும் விஷயம்: மோவாய் பகுதியில் பைசெப்ஸ் தசைக்கு இரண்டு பிடிப்புகள் உள்ளன (நீண்ட தலை மற்றும் குறுகிய தலை). நீண்ட தலை கிழிந்தாலும், குறுகிய தலை (short head) பாதிக்கப்படாது. எனவே, நீண்ட தலை கிழிந்தால், கைக்கு பெரும்பாலான பலம் இருக்கும். மாற்றம் தோற்றத்தில் மட்டுமே ஏற்படும்.

இது ஒரு முக்கியமான வேறுபாடு. **மேல் பகுதி (proximal) கிழிவு** (மோவாய் முனையில்) பொதுவாக ஒரு சிறிய பிரச்சனையாகும். தசையின் மற்ற முனையில், முழங்கை பகுதியில் (distal biceps rupture) ஏற்படும் கிழிவு மிகவும் வேறுபட்ட நிலையாகும்: அது உண்மையான பலம் இழப்பை ஏற்படுத்தலாம் மற்றும் அடிக்கடி அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படலாம். குவிப்பு ஒரே மாதிரியாகத் தெரியலாம், எனவே எந்த முனையில் கிழிவு ஏற்பட்டது என்பது முக்கியம்.

இதற்காக நாங்கள் என்ன செய்ய முடியும்

எங்கள் கிளினிக்கில், டாக்டர் கியேரன் ஹிர்பரா நோயறிதலை உறுதிப்படுத்த விரிவான மதிப்பீட்டின் மூலம் தொடங்கும் ஒரு தெளிவான வழித்தடத்தில் நோயாளிகளை வழிநடத்துகிறார். நீண்டகால பிரச்சினைகளுக்கு அறுவை சிகிச்சை அல்லாத சிகிச்சையைத் தொடங்க பரிந்துரைப்பது வழக்கம், அந்த நடவடிக்கைகள் போதுமான நிவாரணத்தைத் தராதபோது மட்டுமே அறுவை சிகிச்சையைப் பயன்படுத்துகிறோம்.

பைசெப்ஸ் டெண்டினோபதிக்கு, முதல் படி எளிய மற்றும் அறுவை சிகிச்சை அல்லாதவை, மற்றும் அவை பெரும்பாலானவர்களைத் தீர்க்கின்றன:

- **செயல்பாட்டு மாற்றங்கள்:** அதை மோசமாக்கும் மேல்நோக்கிய மற்றும் கனமான தூக்குதல் இயக்கங்களைக் குறைத்து, மூளையை இயக்கி வைத்திருத்தல்.
- **இயற்பியல் சிகிச்சை:** டெண்டனை அமைதிப்படுத்தவும், குறிப்பாக ரோட்டேட்டர் கஃப் ஈடுபட்டிருந்தால், மூளையை மீண்டும் சமநிலைப்படுத்தவும் வழிகாட்டப்பட்ட பயிற்சிகள்.

- **எதிர்ப்பு அழற்சி மருந்து:** வலி மற்றும் அழற்சியின் தீவிரத்தைக் குறைக்க எடுக்க வேண்டிய ஒரு மருந்து.
- **செலுத்துதல்:** சில நேரங்களில் டெண்டனைச் சுற்றியோ அல்லது மூளையிலோ ஒரு கார்டிகோஸ்டெராய்ட் செலுத்துதல் ஒரு நிலையான தாக்குதலை அமைதிப்படுத்தப் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

அறுவை சிகிச்சை தொடர்ச்சியான வலிக்கு மட்டுமே பயன்படுத்தப்படுகிறது இந்த நடவடிக்கைகளுடன் அமைதியடையவில்லை. தேவைப்படும்போது, இரண்டு முக்கிய விருப்பங்கள் உள்ளன. டெண்டனை வெட்டலாம், அதனால் அது வலிப்பகுதியை இழுக்காது (ஒரு **டெனோடமி**), இது பெரும்பாலும் போப்ஃபை விரிசலை விடும் ஆனால் வலியை நம்பகமாக நிவர்த்தி செய்கிறது. அல்லது அதை கீழே மீண்டும் இணைக்கலாம் (ஒரு **டெனோடெசிஸ்**), இது தசையின் இயல்பான வடிவத்தைப் பாதுகாக்கிறது மற்றும் விரிசலைத் தவிர்க்கிறது ஆனால் நீண்ட மீட்பு நேரத்தைக் கொண்டுள்ளது. இந்த செயல்முறைகள் அடிக்கடி ரோட்டேட்டர் கஃப் அறுவை சிகிச்சையின் போதே செய்யப்படுகின்றன, ஏனெனில் இரண்டு பிரச்சினைகளும் அடிக்கடி ஒன்றாக நடக்கின்றன.

பிராக்சிமல் லாங்-ஹெட் பிளவுக்கு, பொதுவான ஆலோசனை **அறுவை சிகிச்சை இல்லை**. பலவீனம் குறைவாக இருக்கும், மற்றும் விரிசல் முக்கியமாக அழகியல் சார்ந்தது. சில இளைய அல்லது அதிக செயல்திறன் கொண்டவர்கள், அல்லது தோற்றம் அல்லது தசை குறுக்கீட்டால் கவலைப்படும்வர்கள், மீண்டும் இணைக்கும் செயல்முறையைத் தேர்ந்தெடுக்கலாம், ஆனால் பெரும்பாலானவர்களுக்கு அதை விட்டுவிடுவதே சரியானது.

எதிர்பார்க்க வேண்டியவை

பெரும்பாலான இருபெக்சு குளோய்ஸ் (biceps tendinopathy) பொறுமையும் சரியான பயிற்சிகளாலும் மேம்படுகிறது. இது மெதுவாக இருக்கலாம் (சில வாரங்களுக்குப் பதிலாக சில மாதங்கள்), ஆனால் எதிர்காலம் நல்லது, மற்றும் பெரும்பாலானோர் அறுவை சிகிச்சையை முற்றிலும் தவிர்க்கிறார்கள். இருபெக்சு பிரச்சினை ஒரு பரந்த சுழற்சி மணிக்கட்டு (rotator cuff) பிரச்சினையின் பகுதியாக இருந்தால், மீட்பு மணிக்கட்டைப் பின்பற்றுகிறது, மற்றும் இரண்டையும் சேர்த்து சிகிச்சையளிப்பது சிறந்த முடிவைத் தரும்.

உங்களுக்கு ஒரு proximal long-head rupture (proximal நீண்ட-தலை பிளவு) ஏற்பட்டிருந்தால் மற்றும் அறுவை சிகிச்சையைத் தவிர்ப்பதைத் தேர்ந்தெடுத்தால், தொடக்க வலி சில வாரங்களில் மறைந்துவிடும், உங்கள் சக்தி இயல்பு நிலைக்கு அருகில் திரும்பும், மற்றும் Popeye விரிசல் என்றும் மாறாத ஆனால் ஆபத்தற்ற நினைவாக இருக்கும் என்று நீங்கள் எதிர்பார்க்கலாம். இது காலப்போக்கில் மோசமடையாது, மற்றும் அதை சரிசெய்ய தேவையில்லை.

யாரிடம் செல்ல வேண்டும்

- **மேல்நோக்கி அணுகுதல் அல்லது எடுத்தலுடன் குறிப்பாக, அமைவதில்லை முதுகெலும்பு முன்-மேல்-பகுதி வலி:** சிகிச்சைக்கு நன்றாக பதிலளிக்கும் ஒரு

பைசெப்ஸ் அல்லது ரோட்டேட்டர் கஃப் பிரச்சனையை குறிக்கிறது, எனவே மதிப்பீடு செய்ய மதிப்புள்ளது.

- **வலிமை உடன் வரும் மேல்-கை ஒரு திடீர் புடைப்பு:** இது தோள்பட்டையில் அபாயகரமான நீண்ட தலை மற்றும் அல்லது மணிக்கட்டில் ஒரு கிழிவு என்பதை உறுதிப்படுத்த இது பார்க்கப்பட வேண்டும், இது வேறு காயம் மற்றும் சிகிச்சை தேவைப்படலாம்.
- **இளைய அல்லது செயலில் உள்ள ஒரு நபரில் ஒரு சீரழிவு:** நோயறிதல் உறுதிப்படுத்த மற்றும் சரிசெய்தல் உங்களுக்கு மதிப்புள்ளதா விவாதிக்க, இருவரும் மதிப்பாய்வு செய்ய மதிப்புள்ளது.
- **ஒரு அறியப்பட்ட சீரழிவுக்கு பிறகு நிலையான பைசெப்ஸ் குத்தல் அல்லது வலி:** பொதுவாக சிறியது, ஆனால் அது உங்களை தொந்தரவு செய்தால் சிகிச்சை அளிக்கலாம்.