

கால்சிக் டெண்டினிட்டிஸ்

மோவாய் தசைகளின் கால்சியம் குறிப்பிட்ட தசை நோய்: மோவாய் தசைகளின் ஒரு தசை நரம்பில், பெரும்பாலும் supraspinatus, ஒரு கால்சியம் படிவு உருவாகிறது, மற்றும் அது சுற்றியுள்ள திசுக்களை வீக்கம் செய்யும் போது திடீரென கடுமையான வலியை ஏற்படுத்தலாம்.

Kieran Hirpara © 2024 4.0



இயந்திர மொழிபெயர்ப்பு — தாய்மொழி தமிழ் மதிப்பாய்வாளர் அவர்களால் சரிபார்க்கப்பட்டது.

நீங்கள் உணரும் அறிகுறிகள்

உங்கள் தோள்பட்டையில், சுழற்சி அறை தசைகளில் (rotator cuff tendons) உள்ள கால்சியம் படிவுகளுக்குச் சுற்றிலும் ஏற்படும் வீக்கத்தால், கூர்மையான அல்லது நீண்டகால வலி உண்டாகலாம். இந்த அழிவு நிலை உங்கள் வாழ்க்கைத் தரத்தைக் கணிசமாகப் பாதிக்கலாம் மற்றும் வேலையில் இருந்து இடைநிறுத்தம் ஏற்படக் காரணமாகலாம். வலி ஆழமாகவும் தொடர்ச்சியாகவும் இருக்கும், இது தினசரி இயக்கங்களைக் கடினமாக்கும்.

உங்கள் பின்னோக்கி சென்று ப்ராவை அணைப்பது அல்லது சட்டையை உள்ளே திணிப்பது போன்ற எளிய பணிகளும் கடினமாக மாறலாம். உங்கள் தலையின் மேல் பொருட்களைத் தூக்குவதில் அல்லது பாதிக்கப்பட்ட பக்கத்தில் வசதியாக உறங்குவதில் கடினத்தன்மை இருக்கலாம். இரவு நேர வலி பொதுவானது, இது உங்கள் ஓய்வைக் குலைத்து, அடுத்த நாள் சோர்வு உணர்வை ஏற்படுத்தும். நிலைமை சில காலமாக இருந்தால், குறிப்பாக, கடுமையான தசைக் கட்டுப்பாட்டுடன் எழுதுவதும் ஒரு பொதுவான புகார் ஆகும்.

சில சந்தர்ப்பங்களில், வலி அசாதாரணமாக வெளிப்படலாம். உங்கள் தோள்பட்டையின் பின்பகுதியில் அசௌகரியத்தை உணரலாம் அல்லது சிறிய தசைகளான டெர்ஸ் மினரை (teres minor) ஈடுபடுத்தும் வகையில் உங்கள் கையைத் தலையின் மேல் நகர்த்துவது குறிப்பாக வலியாக இருப்பதைக் கவனிக்கலாம். இந்த அறிகுறிகள் கவலையை ஏற்படுத்தினாலும், அறிகுறி அடிப்படையிலான கால்சியம் தசை வீக்கம் (symptomatic calcific tendinitis) நீண்ட காலத்தில் முழுமையாக மறைவதற்கு நல்ல வாய்ப்பு உள்ளது. பெரும்பாலான நோயாளிகள் பாதுகாப்பான சிகிச்சைகள் மூலம் நிவாரணம் காண்கிறார்கள், இவை பெரும்பாலும் முதன்மை தேர்வாகும், குறிப்பாக ஆரம்ப கட்டங்களில்.

நீங்கள் இந்த அறிகுறிகளை அனுபவித்தால், உங்கள் மருத்துவர் உங்கள் குறிப்பிட்ட நிலையை மதிப்பீடு செய்து, சிறந்த வழியைத் தீர்மானிப்பார். வலி புதியதாகவோ அல்லது நீண்டகாலமாகவோ இருந்தாலும், உங்கள் செயல்பாட்டை மீட்டமைக்கவும் அசௌகரியத்தைக் குறைக்கவும் திறமையான சிகிச்சைகள் கிடைக்கின்றன. இந்த வலியை நிலையானதாக ஏற்றுக்கொள்ள நீங்கள் கட்டாயப்படுத்தப்படவில்லை. பொருத்தமான பராமரிப்பின் மூலம், காலப்போக்கில் தோள்பட்டை வலி மற்றும் செயல்பாட்டில் குறிப்பிடத்தக்க மேம்பாடுகளை நீங்கள் எதிர்பார்க்கலாம்.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

கால்சிக் டெண்டினிட்டிஸ் (Calcific tendinitis) என்பது உங்கள் தோள்பட்டையின் தசைநார்களில் (tendons) கால்சியம் படிவுகள் குவிவதால் ஏற்படுகிறது. இந்த தசைநார்கள் உங்கள் தசைகளை எலும்புகளுடன் இணைக்கும் வலிமையான திசுப்பட்டைகளாகும். இவற்றை ஒரு தொங்கு பாலத்தின் (suspension bridge) கயிறுகள் போல நினைத்துக்கொள்ளுங்கள். இந்தக் கயிறுகளுக்குள் கால்சியம் படிவுகள் உருவாகும்போது, அவை ஒரு கடினமான திட்டுவை உருவாக்குகின்றன. இந்தத் திட்டு சுற்றியுள்ள திசுக்களைத் தூண்டி, கடுமையான வலி மற்றும் தசை இறுக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது.

ரோட்டேட்டர் கஃப் (Rotator cuff) என்பது உங்கள் தோள்பட்டை மூட்டுவை இடத்தில் பிடித்து வைக்கும் தசைகள் மற்றும் தசைநார்களின் குழுவாகும். இது உங்கள் மேல் கை எலும்பின் பந்து போன்ற முனையைச் சுற்றி ஒரு நிலைப்படுத்தும் அங்கியாகச் செயல்படுகிறது. பல சந்தர்ப்பங்களில், இந்த கால்சியம் படிவுகள் ரோட்டேட்டர் கஃப் தசைநார்களில் உருவாகின்றன. உடல் இந்தப் படிவுகளைச் சிதைப்பதன் மூலம் தானாகவே குணமடைய முயற்சிக்கிறது, ஆனால் இந்த செயல்முறை வலியை ஏற்படுத்தக்கூடும். இந்தச் சிதைவிலிருந்து ஏற்படும் வீக்கமே நீங்கள் உணரும் கூர்மையான வலிக்குக் காரணமாகும்.

உங்கள் தோள்பட்டை மூட்டு ஒரு சிக்கலான பந்து மற்றும் குழி (ball-and-socket) இணைப்பாகும். பைசெப்ஸ் தசையின் நீண்ட தலை தசைநாள் (long head of the biceps tendon) இந்த மூட்டின் வழியாகச் செல்கிறது மற்றும் அதை நிலையாக வைக்க உதவுகிறது. உங்களுக்கு கால்சிக் டெண்டினிட்டிஸ் இருக்கும்போது, வலி இந்த அமைப்புகள் ஒன்றாகச் செயல்படுவதைப் பாதிக்கலாம். படிவு தானாகவே எப்போதும் அறிகுறிகளை ஏற்படுத்தாது, ஆனால் அது செயல்படும் நிலையில் வரும்போது, உங்கள் தோள்பட்டையின் மென்மையான இயக்கத்தைக் குழப்புகிறது.

பெரும்பாலான நேரங்களில், உங்கள் தோள்பட்டை எலும்புகளின் வடிவம் அல்லது உங்கள் தசைநார்களின் தடிப்பு இந்தச் செயல்முறையைப் பாதிக்கலாம் என்று நாங்கள் காண்கிறோம். இருப்பினும், முக்கியமான பிரச்சினை அந்தக் கால்சியம் படிவே ஆகும். அது ஒரு இயந்திரத் தடையையும் (mechanical block), வீக்க வினையையும் (inflammatory response) உருவாக்குகிறது. இதனால்தான், நீங்கள் உங்கள் கையை அதிகமாக நகர்த்தாதபோதிலும் வலியை உணரக்கூடும். படிவு ஒரு மிகவும் குறுகிய இடத்தில் உணர்திறன் மிக்க நரம்புகள் மற்றும் திசுக்களின் மீது அழுத்தம் கொடுக்கிறது.

இதைப் புரிந்துகொள்வது, ஓய்வு மட்டும் போதாது என்பதை விளக்க உதவுகிறது. உடலுக்கு கால்சியத்தை மீண்டும் உறிஞ்சிக்கொள்ள நேரம் தேவைப்படுகிறது, அல்லது அதை நீக்குவதற்கு நாங்கள் உதவ வேண்டியிருக்கலாம். பெரும்பாலான மக்களுக்கு, இயற்பியல் சிகிச்சை அல்லது ஷாக் வேவ் திரபி (shock wave therapy) போன்ற கட்டுப்பாட்டு சிகிச்சைகள் வலியை நிர்வகிப்பதிலும் செயல்பாட்டை மீட்டமைப்பதிலும் உதவக்கூடும். இந்தச் சிகிச்சைகள் உங்கள் உடலின் இயற்கையான குணமடையும் செயல்முறைக்கு ஆதரவளிக்கின்றன. படிவு பெரியதாகவோ அல்லது நீடித்ததாகவோ இருந்தால், அறுவை சிகிச்சை மூலம் அதை நீக்குவதைப் பற்றி நாங்கள் விவாதிக்கலாம். இது உங்கள் தசைநார்களின் மீதான அழுத்தத்தைக் குறைக்க கால்சியத்தை எச்சரிக்கையாகச் சுத்தம் செய்வதை உள்ளடக்கியது.

இதற்காக நாங்கள் என்ன செய்யலாம்

மேட்டர் தனியார் மருத்துவமனை ராக்ஹாம்ப்ள்டனில் உள்ள மேல்-உறுப்பு மருத்துவரான டாக்டர் கியெரான் ஹிர்பாரா, இந்த நிலையை குறைவான தாக்கமுள்ள விருப்பங்களுடன் தொடங்குவதன் மூலம் கையாளுகிறார். பெரும்பாலான நோயாளிகள் அறுவை சிகிச்சையின்றி மேம்படுகிறார்கள். நாங்கள் சுய மேலாண்மை மற்றும் இயற்பியல் சிகிச்சையுடன் தொடங்குகிறோம். வலியூட்டும் இயக்கங்களைத் தவிர்க்க நடவடிக்கை மாற்றங்களை நீங்கள் முயற்சிக்கலாம். இயற்பியல் சிகிச்சை உங்கள் தோள்பட்டையின் இயக்க வரம்பு மற்றும் வலிமையை மீட்டமைப்பதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது. மற்ற படிக்களைக் கருத்தில் கொள்வதற்கு முன் இந்த அணுகுமுறைக்கு ஒரு நியாயமான முயற்சியை நாங்கள் பொதுவாக பரிந்துரைக்கிறோம்.

வலி தொடர்ந்தால், மருத்துவ மேலாண்மைக்கு நாம் செல்கிறோம். வாய்வழி எதிர்ப்பு வீக்க மருந்துகள் வீக்கம் மற்றும் வலியைக் குறைக்க உதவுகின்றன. கொர்டிகோஸ்டிராய்ட் செலுத்துதல்கள் பல நோயாளிகளுக்கு குறிப்பிடத்தக்க நிவாரணத்தை வழங்கலாம். எக்ஸ்-ராகார்போரியல் ஷாக் வேவ் தீவிர சிகிச்சை மற்றொரு பாதுகாப்பான, அறுவை சிகிச்சை இல்லாத விருப்பமாகும். இது கால்சியம் படிவுகளை உடைத்து செயல்பாட்டை மேம்படுத்த ஒலி அலைகளைப் பயன்படுத்துகிறது. இந்த சிகிச்சை குறைந்தபட்ச சிக்கல்களுடன் வலி நிவாரணத்தில் உயர் வெற்றி விகிதத்தைக் கொண்டுள்ளது. இரு உல்ட்ராசவுண்ட் வழிகாட்டுதல் நீடிங் மற்றும் ஷாக் வேவ் தீவிர சிகிச்சை கால்சியம் படிவுகளை நீக்கி கிளிநிக்கல் முடிவுகளை மேம்படுத்துவது காட்டப்பட்டுள்ளது.

கன்சர்வேட்டிவ் கவனிப்பு போதுமான மேம்பாட்டைத் தரவில்லை என்றால் மட்டுமே அறுவை சிகிச்சை கருதப்படுகிறது. அறுவை சிகிச்சை உதவக்கூடும் என்பதைக் குறிக்கும் குறிப்பான அறிகுறிகளை நாங்கள் தேடுகிறோம். உதாரணமாக, 1 செ.மீ-க்கு மேல் அளவுள்ள கால்சிக் பாதிப்புகளைக் கொண்ட நோயாளிகளுக்கு அறுவை சிகிச்சை சிகிச்சையைத் தேவைப்படுத்த வாய்ப்பு 2.8 மடங்கு அதிகமாக உள்ளது. பழைய வழக்குகளில் கால்சிகேஷனை அரோஸ்கோபிக் அகற்றம் கிளிநிக்கல் முடிவுகளை மேம்படுத்துகிறது. இந்த நோயாளிகளின் செயல்பாட்டு மதிப்பீடுகள் மெதுவாக மேம்படுகின்றன, அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு ஆறு மாதங்களில் 75 சதவீதத்தை விட அதிகமாக அடைகின்றன. கால்சிக் படிவை அகற்றுவதற்கான அறுவை சிகிச்சை மேலாண்மையை undergo செய்யும் பெரும்பாலான நோயாளிகள் ஒரு ஒத்திசைவு

ரோட்டேட்டர் கஃப் சரிசெய்தலைத் தேவைப்படுத்துவார்கள். இந்த அறுவை சிகிச்சை தோள்பட்டை வலி மற்றும் செயல்பாட்டில் குறிப்பிடத்தக்க மேம்பாடுகளை வழங்குகிறது. முன்னோக்கிச் செல்ல சிறந்த பாதையை முடிவு செய்ய உங்களுடன் இந்த விருப்பங்களை நாங்கள் விவாதிக்கிறோம்.

எதிர்பார்க்க வேண்டியவை

கால்சிக் டெண்டினிட்டி என்பது தோள்பட்டை தசைநார்களில் கால்சியம் தேங்கும் ஒரு நிலையாகும். இந்தத் தேக்கம் வீக்கம் மற்றும் வலியை உண்டாக்குகிறது. இந்த நிலையின் போக்கு நபரிடமிருந்து நபருக்கு மாறுபடும். பலருக்கு, அறிகுறிகள் நீண்ட காலத்தில் முழுமையாக மறைந்துவிடும். இருப்பினும், இந்த செயல்முறை நீண்ட நேரம் எடுக்கலாம். நீங்கள் மாதங்களுக்கு மேல் வலி வருவதையும் செல்வதையும் அனுபவிக்கலாம். இந்த நிலைத்தன்மை வேலையில் இருந்து விடுப்பு எடுக்கவும், வாழ்க்கைத் தரத்தைக் குறைக்கவும் வழிவகுக்கும்.

நீங்கள் அறுவை சிகிச்சை அல்லாத மேலாண்மையைத் தேர்ந்தெடுத்தால், உங்கள் தோள்பட்டை தானாகவே சரியாகலாம். கட்டுப்பாட்டு சிகிச்சை பெரும்பாலும் முதன்மை தேர்வாகும், குறிப்பாக ஆரம்ப கட்டங்களில். சில நோயாளிகள் ஷாக் வேவ் தீவிரவாதம் அல்லது ஊசி செயல்முறைகள் மூலம் நிவாரணம் காண்கிறார்கள். இந்த சிகிச்சைகள் கால்சியம் படிவுகளை உடைக்கவோ அல்லது அவற்றை வெளியேற்றவோ செய்கின்றன. அவை மிகக் குறைந்த சிக்கல்களுடன் வலி நிவாரணத்தில் உயர் வெற்றி விகிதங்களை வழங்குகின்றன. உங்கள் கால்சியம் படிவு சிறியதாக இருந்தால் அல்லது பத்து மாதங்களுக்கு குறைவாக இருந்தால், இந்த முறைகள் மூலம் அது தீர்மானிக்கப்பட வாய்ப்புள்ளது.

அறிகுறிகள் மேம்படவில்லை என்றால், கால்சியம் படிவை அறுவை சிகிச்சை மூலம் நீக்குவது ஒரு விருப்பமாகும். ஆர்த்ரோஸ்கோபிக் அறுவை சிகிச்சை உங்கள் மருத்துவரை சிறிய வெட்டுகள் மூலம் கால்சியத்தை நீக்க அனுமதிக்கிறது. இந்த செயல்முறையை மேற்கொள்ளும் பெரும்பாலான நோயாளிகள் அதே நேரத்தில் ரோட்டேட்டர் கஃப் சரிசெய்தலையும் தேவைப்படுத்துகிறார்கள். கால்சியம் தேக்கத்தால் தசைநார் பலவீனமாக இருப்பதால் இது நடக்கிறது. அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு தோள்பட்டை வலி மற்றும் செயல்பாட்டில் குறிப்பிடத்தக்க மேம்பாடுகளை நீங்கள் எதிர்பார்க்கலாம்.

மீட்பு என்பது ஒரு மெதுவான செயல்முறையாகும். செயல்பாட்டு மதிப்பீடுகள் காலப்போக்கில் மெதுவாக மேம்படுகின்றன. இந்த மேம்பாடுகள் முழுமையாகத் தெரிய ஆறு மாதங்கள் முதல் எடுக்கும். அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு ஆறு மாதங்களில், 75 சதவீதத்திற்கும் அதிகமான நோயாளிகள் நல்ல செயல்பாட்டு முடிவுகளைப் பற்றி அறிவிக்கிறார்கள். பெரும்பாலான நோயாளிகள் தங்கள் இறுதி கண்காணிப்பில் திருப்திகரமான முடிவுகளை அடைகிறார்கள். சிலர் விரைவாக குணமடையும் போது, மற்றவர்கள் அதிக நேரம் தேவைப்படுகிறது. உங்கள் குறிப்பிட்ட முன்னேற்றத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு, உங்கள் மருத்துவர் இந்த நேரக்கோட்டில் உங்களை வழிநடத்துவார்.

யாரிடம் செல்ல வேண்டும்

ஓய்வுடன் மெதுவாக இருக்கும் மோவாய் வலி இருந்தால் உங்கள் பொது மருத்துவரைப் பார்க்கவும். உங்கள் தூக்கம் அல்லது வேலையை பாதிக்கும் அறிகுறிகள் இருந்தால் நிபுணர் மதிப்பீட்டிற்கு கேளுங்கள். கால்சிக் டெண்டிணிட்டிஸ் என்பது ரோட்டேட்டர் கஃப் தசைநார்களில் கால்சியம் படிவுகளைச் சுற்றியுள்ள வீக்கத்தால் ஏற்படும் ஒரு கடுமையான அல்லது நீண்டகால நிலை. அறிகுறிகள் நீண்ட நேரம் நீடிக்கலாம். பலவீனம், நிலைத்தன்மை இல்லாமை அல்லது பூட்டுதலைக் கவனித்தால் சிகிச்சையைப் பெறுங்கள். வலியின் திடீர் மோசமடைதல் ஒரு அமர்வைப் பதிவு செய்வதற்கான காரணமாகும். ஆரம்ப மதிப்பீடு தேவையற்ற சோதனைகளைத் தடுக்க உதவுகிறது. பெரும்பாலான நோயாளிகள் கட்டுப்பாட்டு சிகிச்சையுடன் குறிப்பிடத்தக்க மேம்பாட்டைக் காண்கிறார்கள். உங்கள் மருத்துவர் செயல்பாட்டை மீட்டமைக்க மற்றும் வலியைக் குறைக்க சரியான படிகளை வழிநடத்தலாம்.