

மூலக்கோல் எலும்பு முறிவு

இடது கிளேவிக்கிள் (கழுத்து எலும்பு) இடம்பெயர்ந்த முறிவைக் காட்டும் எக்ஸ்-ரே.

Kieran Hirpara © ① ② ③ 4.0



இயந்திர மொழிபெயர்ப்பு — தாய்மொழி தமிழ் மதிப்பாய்வாளர் அவர்களால் சரிபார்க்கப்பட்டது.

நீங்கள் உணரும் விஷயங்கள்

இந்த காயம் ஏற்பட்டபோது, திடீரென ஒரு தாக்கத்தை நீங்கள் உணர்ந்திருக்கலாம். பெரும்பாலான முறிவுகள் நேரடியாக உங்கள் தோளில் விழுதல் அல்லது கடுமையான அடிபடுவதால் ஏற்படுகின்றன. இது பெரும்பாலும் விளையாட்டுகள், வாகன விபத்துகள் அல்லது எளிதான தடுமாற்றங்களின் போது நடக்கிறது. நீங்கள் உங்கள் மார்பின் மேற்பகுதியில் நீண்டு செல்லும் எலும்பான கழுத்து எலும்பின் (collarbone) மீது நேரடியாக வலியை உணரலாம். ஆரம்பத்தில் வலி கூர்மையான மற்றும் தீவிரமாக இருக்கலாம். பகுதியில் வீக்கம் அதிகரிக்கும் போது அது துடிக்கும் வலியாக மாறலாம்.

உங்கள் கையை அசைப்பது வலியை ஏற்படுத்தலாம். உங்கள் உடலிலிருந்து உங்கள் கையை உயர்த்துவது கடினமாக இருக்கலாம். ஒரு பூனை அணிவது அல்லது சட்டையை உள்ளே மடிப்பது போன்ற உங்கள் பின்னால் செல்வது சாத்தியமற்றதாக உணரலது. தோள்களை உயர்த்துவது போன்ற சிறிய அசைவுகூட வலியை மீண்டும் தூண்டலாம். முறிவைப் பாதுகாக்க, உங்கள் கையை உங்கள் பக்கத்தில் அருகில் வைத்திருக்க நீங்கள் தவிர்க்க முடியாமல் போகலாம். இந்த நிலை பாதுகாப்பாக உணரப்படுகிறது மற்றும் முறிந்த எலும்பின் முனைகளை இழுப்பதைக் குறைக்கிறது.

இந்த காயத்துடன் தூங்குவது சிக்கலாக இருக்கலாம். உங்கள் முதுகின் மீது படுப்பது கழுத்து எலும்பின் மீது அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தலாம். வலியுள்ள இடத்தில் நேரடியாக அழுத்தம் விழுவதற்காக உங்கள் பக்கத்தில் திரும்புவது வலியை அதிகரிக்கலாம். தூக்கமின்மையால் அல்லது அசைந்தபோது, நீங்கள் திடீரென தூக்கம் வந்து, வலி அதிகரித்திருக்கலாம். பகலில் நீங்கள் செயல்பாட்டில் ஈடுபட்ட பிறகு, வசதியின்மை பெரும்பாலும் மோசமாகிறது. ஓய்வு எரிச்சலை அமைதிப்படுத்த உதவுகிறது, ஆனால் நீங்கள் தொடும் போது இன்னும் உணர்திறன் கொண்டதாக உணரலாம்.

உங்கள் வயது பருவத்தினராக இருந்தால், உங்கள் காயம் உங்கள் உடலில் நீங்கள் குறைவாகப் பயன்படுத்தும் பக்கத்தில் இருக்கலாம். இவ்வாறான முறிவுகளால் ஆண்கள் அதிகம் பாதிக்கப்படுகிறார்கள், குறிப்பாக கால்பந்து போன்ற விளையாட்டுகளில். இருபுறமுமான முறிவுகள் அரிதானவை, ஆனால் தனித்த முறிவுகள் பொதுவானவை. தோள் பகுதியைச் சுற்றியுள்ள சில வீக்கம் மற்றும் கருப்புத் தழும்புகளை நீங்கள் எதிர்பார்க்க வேண்டும். உங்கள் மருத்துவர், இந்த காயங்கள் சில நேரங்களில் ஒன்றாக நடக்கலாம் என்பதால், அதே தோள் பகுதியில் மற்ற காயங்களைச் சோதிப்பார். அறுவை சிகிச்சை இருந்தாலும் இல்லாவிட்டாலும், பெரும்பாலான மருத்துவர்கள் கழுத்து எலும்பின் உள் பகுதி முறிவு உள்ளவர்கள் நன்றாக மீள்கிறார்கள். இருப்பினும், நீங்கள் நெருக்கமாகப் பின்தொடர வேண்டும். காயத்திற்குப் பிறகு நாட்களில் நீங்கள் அசையும் போது, எலும்பு சிறிது நகரலாம். மீட்பிற்காக எல்லாம் சரியான இடத்தில் இருப்பதை உறுதி செய்ய, உங்கள் கவனிப்பு குழு இதைக் கண்காணிக்கும்.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

உங்கள் தோள்பட்டை எலும்பு (collarbone) உங்கள் மார்பெலும்பை உங்கள் தோள்பட்டை எலும்புடன் (shoulder blade) இணைக்கிறது. இது உங்கள் தோள்பட்டையை அதன் இடத்தில் பிடித்து வைக்கும் ஒரு வலிமையான தூணாக செயல்படுகிறது. பெரும்பாலான உடைவுகள், நீங்கள் நேரடியாக உங்கள் தோள்பட்டையில் விழும்போது அல்லது கடுமையான அடிபடும்போது ஏற்படுகின்றன. இது விளையாட்டுகள், வாகன விபத்துகள் அல்லது எளிதான விழுதல்களில் பொதுவானது. ஆண்கள் பெண்களை விட இந்த காயங்களை அதிகமாக அனுபவிக்கின்றனர்.

எலும்பு உடைந்தபோது, அதைச் சுற்றியுள்ள தசனைகள் உடைந்த பகுதிகளைப் பிரிக்கின்றன. இதனால் தோள்பட்டை முன்னோக்கி தொங்கலாம். நீங்கள் ஒரு குவிப்பைப் பார்க்கலாம் அல்லது உடைந்த எலும்புகள் உராய்வதை உணரலாம். உடைவு உங்கள் தோள்பட்டை எலும்பின் மென்மையான அமைப்பைக் குலைக்கிறது. இந்தக் குலைவுதான் உங்கள் வலிக்கும் இயக்க வரம்புகளுக்கும் காரணமாகிறது.

உங்கள் மருத்துவர் உடைவு எங்கே உள்ளது மற்றும் பகுதிகள் எவ்வளவு நகர்ந்துள்ளன என்பதை நெருக்கமாகப் பார்ப்பார். எலும்பின் முனைகள் ஒன்றோடு ஒன்று தொடும்போதும் நிலையாக இருக்கும்போதும், அறுவை சிகிச்சை இல்லாமலேயே நீங்கள் நன்றாக குணமடையலாம். இது கடுமையாக நகராத நடு-பகுதி உடைவுகளுக்கு (mid-shaft fractures) பெரும்பாலும் உண்மையாக இருக்கும். இருப்பினும், எலும்பு பல துண்டுகளாக உடைந்திருந்தால் அல்லது 2 செ.மீ அல்லது அதற்கு மேல் நகர்ந்திருந்தால், அறுவை சிகிச்சை உங்களுக்கு சிறந்த மீட்பை வழங்கலாம்.

திருப்புவயதினரிடம் (teenagers), அறுவை சிகிச்சையை விட அறுவை சிகிச்சை அல்லாத சிகிச்சை பொதுவாக குறைந்த சிக்கல்களுடன் ஒத்த திருப்தி மற்றும் செயல்பாட்டைத் தருகிறது. வயதுவந்தவர்களிடம், எந்த சிகிச்சையின் பின்னரும் மிகவும் பொதுவான பிரச்சினைகள் எலும்பு இணையாமை (non-unions) அல்லது தவறான இணைவு (malunions) ஆகும். இவை எலும்பு நேராகவோ அல்லது ஒட்டுமொத்தமாகவோ குணமடையவில்லை

என்பதைக் குறிக்கின்றன. அறுவை சிகிச்சை சிகிச்சையின் சிக்கல் விகிதங்கள் சராசரியாக 8.1% ஆகும்.

உங்கள் மார்புக்கு அருகில் உள்ள மருப்பு உடைவு (medial fracture) இருந்தால், தொடக்க காயத்தின் உயிர்வாழ்தலே முக்கிய கவலையாக இருக்கும். நீங்கள் அப்படி இருந்தால், நீங்கள் அறுவை சிகிச்சையைத் தேர்ந்தெடுப்பீர்களா இல்லையா என்பதைப் பொருட்படுத்தாமல் நல்ல முடிவுகளை எதிர்பார்க்கலாம். உங்கள் மருத்துவர் அறுவை சிகிச்சை அல்லாத நோயாளிகளை நெருக்கமாகக் கண்காணிப்பார். உங்கள் நிலை காரணமாக, காயத்திற்குப் பிறகு நாட்களில் எலும்பு மேலும் நகரலாம்.

மற்ற காரணங்களால் (எ.கா., subacromial pain syndrome) பின்னர் ஏற்படும் தோள்பட்டை வலிக்கு உங்கள் தோள்பட்டை எலும்பை உடைப்பது உங்கள் ஆபத்தை அதிகரிக்காது என்பதை அறிவது முக்கியம். உங்கள் தோள்பட்டை எலும்புகளை முன்னோக்கி நீட்டுவதும் (protracting your shoulder blades) இந்த பின்னர் ஏற்படும் வலிக்கான முக்கிய ஆபத்து காரணியாக இல்லை. உங்கள் குறிப்பிட்ட சிகிச்சைத் திட்டம் உடைவின் விவரங்கள் மற்றும் உங்கள் தனிப்பட்ட இலக்குகளைப் பொறுத்தது.

இதற்கு நாங்கள் என்ன செய்யலாம்

மேல்-கை அறுவை சிகிச்சை நிபுணரான மாதர் தனியார் மருத்துவமனை ராக்கம்ப்டனில் உள்ள டாக்டர் கியெரான் ஹிர்பரா, எங்கள் கிளினிக்கில் இந்த காயத்தை நிர்வகிக்கும் விதத்தைப் போலவே அணுகுகிறார். பெரும்பாலான கிளாவிக்கல் முறிவுகள் தோளில் விழுதல் அல்லது நேரடி அடிப்பதன் மூலம் ஏற்படுகின்றன. இந்த முறையைப் பயன்படுத்தி பெரும்பாலான நோயாளிகள் சிறந்த முடிவுகளைப் பெறுவதால், நாங்கள் கட்டுப்பாட்டு சிகிச்சையுடன் தொடங்குகிறோம். உங்கள் கையை ஆதரிக்க நீங்கள் ஒரு ஸ்லிங்கைப் பயன்படுத்த வாய்ப்புள்ளது. இது எலும்பை ஓய்வெடுக்க வைக்கிறது மற்றும் குணமடையும் போது வலியைக் குறைக்கிறது. உங்கள் இயற்பியல் சிகிச்சையாளர் உங்கள் தோளை நகர்வுடையதாக வைத்திருக்க மென்மையான இயக்கங்கள் மூலம் உங்களை வழிநடத்துவார். இது கடினத்தன்மையைத் தடுக்கிறது மற்றும் வலிமையை மீட்டெடுக்க உதவுகிறது. பெரும்பாலான நடு-காம்பு முறிவுகளுக்கு, செயல்பாடு இல்லாத சிகிச்சை செயல்திறன் மிக்கது. இந்த நேரத்தில் நாங்கள் உங்கள் முன்னேற்றத்தை நெருக்கமாக கண்காணிக்கிறோம்.

மருத்துவ நிர்வாகம் வசதி மற்றும் குணமாதலை மையமாகக் கொண்டது. உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் ஆரம்ப கட்டங்களில் அசௌகரியத்தை நிர்வகிக்க வலி மருந்துகள் அல்லது எதிர்ப்பு அழற்சி மருந்துகளைப் பரிந்துரைக்கலாம். இவை உங்களை ஓய்வெடுக்கவும் விரைவில் மென்மையான இயக்கத்தைத் தொடங்கவும் உதவுகின்றன. ஆர்த்தரைடிஸ் (காம்பு அழற்சி) க்கு செலுத்துதல்கள் பொதுவாக இருந்தாலும், கிளாவிக்கல் முறிவுகளுக்கு ஆதாரங்கள் ஓய்வு மற்றும் நேரம் மூலம் செயல்பாடு இல்லாத குணமாதலை முதன்மையாக ஆதரிக்கின்றன. வயதானவர்களில் விலகிய முறிவுகளுக்கு, அறுவை சிகிச்சை அதிக இணைவு விகிதங்கள் மற்றும் சிறந்த ஆரம்ப முடிவுகளை வழங்குகிறது, இருப்பினும் நீண்ட கால முடிவுகள் செயல்பாடு இல்லாத சிகிச்சையுடன் ஒப்பிடக்கூடியவை.

உங்கள் வாழ்க்கை முறை மற்றும் எதிர்பார்ப்புகளுக்கு சிறந்த பொருத்தத்தைக் கண்டறிய உங்களுடன் இந்த விருப்பங்களை நாங்கள் விவாதிக்கிறோம்.

கட்டுப்பாட்டு சிகிச்சை போதாது அல்லது முறிவு வடிவமைப்பு தேவைப்படும்போது அறுவை சிகிச்சை கருதப்படுகிறது. முழுமையாக விலகிய முறிவுடன் 2 செ.மீ அல்லது அதற்கு மேல் சுருக்கம் இருந்தால் நாங்கள் செயல்பாட்டு நிலைநிறுத்தத்தைப் பரிந்துரைக்கலாம். அறுவை சிகிச்சையில் எலும்பு துண்டுகளை மீண்டும் அமைத்தல் மற்றும் அவற்றை ஒரு தகடு மற்றும் ஸ்க்ரூக்களுடன் இடத்தில் வைத்திருத்தல் அடங்கும். இது விரைவான இயக்கத்தை அனுமதிக்கிறது மற்றும் இணைவு நேரத்தைக் குறைக்கலாம். இளம் வயதினரில், தீவிரமான சந்தர்ப்பங்களில் விளையாட்டுக்கு மீண்டும் விரைவாக திரும்ப உதவ அறுவை சிகிச்சை கருதப்படலாம். செயல்பாடு இல்லாத நிர்வாகம் வெற்றிகரமாக இருக்குமா என்பதைக் கணிப்பதற்காக ஆறு வாரங்களில் உங்கள் குணமாதலை நாங்கள் மதிப்பாய்வு செய்கிறோம். எலும்பு இணையாவிட்டால், எலும்பு மஜ்ஜை செலுத்துதல் போன்ற மேலும் விருப்பங்களை நாங்கள் விவாதிக்கிறோம். உங்கள் குறிப்பிட்ட காயத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு ஒவ்வொரு படத்தையும் உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் உங்களுக்கு வழிநடத்துவார்.

எதிர்பார்க்க வேண்டியவை

உங்கள் எதிர்காலம் பெரும்பாலும் உங்கள் வயது மற்றும் எலும்பு எவ்வளவு நகர்ந்துள்ளது என்பதைப் பொறுத்தது. பெரும்பாலான வயது வந்தவர்களுக்கு, ஒரு கைப்பிடி மட்டும் பயன்படுத்துவதை விட அறுவை சிகிச்சை வேகமான குணமாகவும், ஆரம்பகால தோள்பட்டை செயல்பாட்டிலும் நல்ல முடிவுகளைத் தருகிறது. இருப்பினும், நீங்கள் அறுவை சிகிச்சையை அல்லது கட்டுப்பாட்டு சிகிச்சையை தேர்வு செய்கிறீர்கள் என்பதைப் பொருட்படுத்தாமல், நீண்ட கால முடிவுகள் ஒரே மாதிரியாக இருக்கும். நீங்கள் ஒரு பருவநிலை வாலிபராக இருந்தால், உங்கள் உடல் வேகமாக குணமடையும். சிக்கல்களின் அபாயம் குறைவாக இருப்பதாலும், நீண்ட கால செயல்பாடு சிறப்பாக இருப்பதாலும், பருவநிலை வாலிபர்களுக்கு அறுவை சிகிச்சை சிகிச்சை இல்லாமல் சிகிச்சை வழக்கமாக முதல் தேர்வாகும்.

குணமடைவது எப்போதும் எளிமையானது அல்ல. பொதுவான பிரச்சினைகள் மூட்டு இணையாமை (எலும்பு இணையாதது) அல்லது தவறான மூட்டு இணைவு (அது சற்று வேறுபட்ட நிலையில் குணமாவது) ஆகும். இந்த இரண்டு சிகிச்சை வழிகளிலும் இவை நடக்கலாம். நீங்கள் அறுவை சிகிச்சையை மேற்கொண்டால், மொத்த சிக்கல்களின் விகிதம் சராசரியாக 8.1% ஆகும். அறுவை சிகிச்சை மூட்டு இணையாமை வாய்ப்பைக் குறைக்கிறது, ஆனால் அது சிறிய அளவில் அறுவை சிகிச்சை சிக்கல்களின் அபாயத்தை அறிமுகப்படுத்துகிறது. நீங்கள் அறுவை சிகிச்சை இல்லாமல் சிகிச்சையைத் தேர்வு செய்தால், அருகிலுள்ள பின்தொடர்தல் அமர்வுகளுக்குச் செல்ல வேண்டும். காயத்திற்குப் பிறகு நாட்களில் உங்கள் நிலை அல்லது இயக்கம் காரணமாக எலும்பு மேலும் நகரலாம், எனவே அது சரியான நிலையில் இருப்பதை உறுதி செய்ய கண்காணிப்பு அவசியம்.

நீண்ட காலத்தில், பல நோயாளிகள் நல்ல வலி நிவாரணம் மற்றும் செயல்பாட்டு மீட்சியை அனுபவிக்கிறார்கள். இருப்பினும், சில நபர்கள் ஆரம்ப காயத்திற்குப் பிறகு 10 முதல் 30

ஆண்டுகள் வரை கூட, பாதிக்கப்பட்ட பக்கத்தில் ஆரோக்கியமான பக்கத்தை விட அதிக அறிகுறிகளை உணரலாம். இது நீங்கள் நீண்ட கால வலியைக் கொண்டிருப்பீர்கள் என்று அர்த்தம் அல்ல, ஆனால் இது தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய ஒரு சாத்தியக்கூறாகும். கழுத்து எலும்பு முறிவுகள் பின்னர் வாழ்க்கையில் தோள்பட்டை வலி நோய்த்தொற்றை உருவாக்கும் அபாயத்தை வழக்கமாக அதிகரிக்காது. உங்கள் குறிப்பிட்ட முறிவு வடிவமைப்பு மற்றும் வாழ்க்கை முறை தேவைகளுக்கு ஏற்ப உங்கள் மருத்துவர் திட்டத்தை வடிவமைப்பார். மீட்பின் ஆரம்ப வாரங்களில் பொறுமை முக்கியம் என்பதை நினைவில் கொண்டு, பாதுகாப்பாக உங்கள் வழக்கமான செயல்பாடுகளுக்கு திரும்ப உங்களை உதவ நாங்கள் முயற்சிக்கிறோம்.

யாரிடம் செல்ல வேண்டும்

ஓய்வு எடுத்தாலும் குறையாத தொடர்ச்சியான வலி இருந்தால் உங்கள் பொது மருத்துவரை (GP) அணுகவும். தோள்பட்டையில் பலவீனம் அல்லது நிலையின்மை தெரிந்தால் நிபுணர் மறுஆலோசனை பெறவும். மூட்டு பூட்டப்பட்டது போலவும் அல்லது தளர்வாக இருப்பது போலவும் உணர்ந்தால் எங்களைத் தொடர்பு கொள்ளவும். உங்கள் உறக்கம் அல்லது வேலைப் பணிகளை பாதிக்கும் அறிகுறிகள் இருந்தால் மதிப்பீடு கேளுங்கள். வலி திடீரென மோசமடைவதும் உடனடியான கவனத்தைப் பெற வேண்டும். பெரும்பாலான எலும்பு முறிவுகள் தோள்பட்டையில் விழுதல் அல்லது நேரடி அடிபடுதல் காரணமாக ஏற்படுகின்றன. உயர் தாக்க காயங்கள் ஏற்பட்ட பிறகு, தோள்பட்டை வளையத்திற்கான பிற காயங்களுக்காக நோயாளிகளை கவனமாக ஆய்வு செய்கிறோம். உங்கள் மீட்பிற்கான சிறந்த பாதையை தீர்மானிக்க ஆரந்த மதிப்பீடு உதவுகிறது.