

கஃப் ஆர்த்ரோபதி

சுழற்சி அணைப்பு ஆர்த்ரோபதி: நீண்டகால சுழற்சி அணைப்பு கிழிவுக்குப் பிறகு ஏற்படும் தசைநாண் அழற்சி.

Kieran Hirpara © ① ② ③ ④ 4.0



இயந்திர மொழிபெயர்ப்பு — தாய்மொழி தமிழ் மதிப்பாய்வாளர் அவர்களால் சரிபார்க்கப்பட்டது.

நீங்கள் உணரும் விஷயங்கள்

ஓய்வு எடுத்தாலும் போகாத ஆழமான, வலியுடன் கூடிய தோள்பட்டை வலியை நீங்கள் அனுபவிக்க வாய்ப்புள்ளது. இந்த வலி பெரும்பாலும் தேய்மான மூட்டுவலி (wear-and-tear arthritis) மற்றும் கிழிந்த ரோட்டேட்டர் கஃப் (torn rotator cuff) ஆகியவற்றின் கலவையிலிருந்து வருகிறது; இது ரோட்டேட்டர் கஃப் கிழிவு மூட்டுவலி (rotator cuff tear arthropathy) என்று அழைக்கப்படுகிறது. வலி மூட்டின் ஆழத்திலிருந்து வருவது போலவும் அல்லது மேல் கையின் வழியாகப் பரவுவது போலவும் உணரலாம். இரவில் வலி அதிகமாக இருப்பதால், தூக்கம் வருவதிலோ அல்லது தூக்கத்தில் தொடர்வதிலோ சிரமம் ஏற்படலாம். பாதிக்கப்பட்ட பக்கத்தில் படுப்பது பொதுவாக மிகவும் வலியைத் தரும், எனவே பின்னோக்கியோ அல்லது மற்றொரு பக்கத்திலோ படுப்பதை நீங்கள் தேர்வு செய்யலாம்.

கையை உயர்த்தும் செயல்களைத் தேவைப்படுத்தும் தினசரி வேலைகள் சோர்வூட்டும் வகையில் கடினமாக மாறும். உயர் அலமாரியிலிருந்து தட்டு எடுப்பது அல்லது முடிக்குழைப்பது போன்ற மேலே கையை நீட்டுவதில் சிரமம் ஏற்படலாம். சட்டையை உள்ளிடுவது அல்லது பின்னோக்கிப் பூனை போடுவது போன்ற எளிய இயக்கங்கள் சாத்தியமற்றதாகவோ அல்லது கூர்மையான வலியைத் தூண்டும் வகையிலோ உணரலாம். காபி கப் அல்லது தொலைக்காட்சி கட்டுப்படுத்தி (remote control) போன்ற எடை குறைந்த பொருட்களைக் கூட தூக்கும்போது பலவீனத்தை உணரலாம். தோள்பட்டை விறைப்பாக உணரலாம், இதனால் அதை எவ்வளவு தூரம் நகர்த்த முடியும் என்பது வரையறுக்கப்படும். இந்த விறைப்பு பின்னோக்கியோ அல்லது உடலின் குறுக்கேயோ செல்வதில் சிரமத்தை ஏற்படுத்தும்.

வலி மற்றும் விறைப்பு செயல்பாட்டிற்குப் பிறகு மோசமடையும். மீண்டும் மீடும் வேலைகளுக்கு உங்கள் கையைப் பயன்படுத்துவது, செயல்பாட்டிற்குப் பிறகு மணிநேரங்களுக்கு மூட்டு வலியுடன் வீக்கம் அடைவதாக உணர்த்தும். எலும்புகள்

ஒன்றையொன்று தேய்த்துக்கொள்ளும் போது தோள்பட்டையில் திடீரென அடைபடுவது அல்லது தேய்ப்பு ஒலியை உணரலாம். காலப்போக்கில், இந்த தேய்மானம் உங்கள் சுயாதீனத்தைப் பாதிக்கும் செயல்பாடு இழப்பை ஏற்படுத்தும். உதவியோ அல்லது கணிசமான வலியோ இன்றி வழக்கமான செயல்பாடுகளை இனி செய்ய முடியாது என்பதை நீங்கள் உணரலாம்.

திடீர் மாற்றங்களைக் கவனிக்க முக்கியம். திடீர் வலி அதிகரிப்பு அல்லது திடீர் செயல்பாடு இழவு ஏற்பட்டால், இது நட்டு (implant) சுற்றியுள்ள முறிவு போன்ற சிக்கலைக் குறிக்கலாம். தோள்பட்டை எலும்பின் அடிப்பகுதியில் புதிய வலி அல்லது தோள்பட்டையின் மேற்பகுதியில் உணர்திறன் இருந்தால், அதை உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணரிடம் தெரிவிக்கவும். இந்த அறிகுறிகள் எலும்பில் அழுத்தம் அல்லது மூட்டின் நிலைத்தன்மையில் மாற்றத்தைக் குறிக்கலாம். பல நோயாளிகள் அறுவை சிகிச்சை மூலம் நிவாரணம் காண்கிறார்கள் என்றாலும், இந்த அறிகுறிகளைப் புரிந்துகொள்வது உங்கள் நிலையை நிர்வகிக்கவும் சிகிச்சைக்குத் தயாராகவும் உதவுகிறது. உங்கள் குறிப்பிட்ட சூழ்நிலைக்கு சிறந்த வழியைத் தீர்மானிக்க உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் இந்த அறிகுறிகளை மதிப்பிடுவார்.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

உங்கள் தோள்பட்டை ஒரு பந்து மற்றும் குழிவு மூட்டு ஆகும். பந்து ஒரு சிறிய குழியில் அமையும். சுழற்சி மணிக்கட்டு (rotator cuff) என்று அழைக்கப்படும் tendons-களின் குழு பந்தைச் சுற்றி இருக்கும், அதை மையத்தில் வைத்திருக்க உதவும். மணிக்கட்டு கீறல் (cuff arthropathy) நிலையில், இந்த tendons காலப்போக்கில் கிழிந்து அழுகிவிடும். இந்த ஆதரவு இல்லாமல், பந்து குழிவின் எலும்புடன் உராய்கிறது. இது வலி மற்றும் கடினத்தன்மையை ஏற்படுத்துகிறது. மென்மையான மூட்டு மெல்லுடல் (cartilage) அடுக்கு அழுகிவிடும். எலும்புகள் ஒன்றோடொன்று உராய்கின்றன.

நிலைமை முன்னேறும்போது, மூட்டின் வடிவம் மாறுகிறது. பந்து மேலே நகரலாம். இது அதற்குத் தேவையில்லாத இடத்தில் ஒரு இடைவெளியை உருவாக்குகிறது. உங்கள் தோள்பட்டை இயற்கையான இயக்க வடிவத்தை இழக்கிறது. நீங்கள் ஒரு அசைவு உணர்வை உணரலாம் அல்லது கிளிக் ஒலிகளைக் கேட்கலாம். மேலே கை நீட்டும் போன்ற எளிய பணிகள் கடினமாகிவிடும். இரவில் வலி பெரும்பாலும் மோசமாகும். இது மூட்டு இயந்திரவியல் நிலையானதாக இல்லாததால் நடக்கிறது.

இதைச் சரிசெய்ய நாம் ஒரு எதிரெதிர் தோள்பட்டை மாற்றத்தை (reverse shoulder replacement) பயன்படுத்துகிறோம். பந்து மற்றும் குழிவு நிலைகளை மாற்றுகிறோம். உங்கள் கை எலும்பில் உலோக பந்து வைக்கப்படுகிறது. உங்கள் தோள்பட்டை எலும்பில் பிளாஸ்டிக் குழிவு வைக்கப்படுகிறது. இந்த வடிவமைப்பு உங்கள் கிழிந்த மணிக்கட்டு tendons-ஐச் சார்ந்திருக்கவில்லை. மாறாக, உங்கள் தோள்பட்டை தசையை (deltoid muscle) பயன்படுத்தி உங்கள் கையை உயர்த்துகிறது. புதிய மூட்டு இயற்கையான மூட்டை விட வேறுபட்ட வகையில் இயங்குகிறது. உங்கள் கையை நகர்த்த உங்கள் தோள்பட்டை எலும்பை அதிகம் பயன்படுத்துவீர்கள். இது இல்லாத tendons-களுக்கு ஈடுசெய்கிறது.

அறுவை சிகிச்சை நிலைத்தன்மையை மீட்டமைக்கிறது மற்றும் வலியைக் குறைக்கிறது. இது உங்களுக்கு மீண்டும் உங்கள் கையை உயர்த்த உதவுகிறது. இருப்பினும், மூட்டு ஆரோக்கியமான மூட்டைப் போல ஒரே மாதிரியானது அல்ல. புதிய பகுதிகளைப் பாதுகாக்க கவனமான இயக்கம் தேவை. நட்டு (implant) நீண்ட நாட்கள் நீடிக்க உங்கள் மருத்துவர் உங்கள் மீட்பை வழிநடத்துவார். இலக்கு என்பது தினசரி வாழ்க்கைக்கு உங்களுக்கு செயல்பாட்டு, வலியற்ற தோள்பட்டையை அளிப்பதாகும்.

இதற்காக நாங்கள் என்ன செய்யலாம்

எங்கள் கிளினிக்கில் இந்த நிலையை டாக்டர் கியெரன் ஹிர்பரா (Dr Kieran Hirpara) எப்படி அணுகுகிறார் என்பதை இந்த வழிகாட்டுதல் பிரதிபலிக்கிறது. ராக்கிங்ஹேப்டனில் உள்ள மேட்டர் ப்ரைவேட் ஹாஸ்பிட்டலில் (Mater Private Hospital Rockhampton) ஒரு மேல்-உறுப்பு சிறப்பு நிபுணர் (upper-limb surgeon) அவர். நோயாளிகள் பொது மருத்துவர் அல்லது இயற்பியல் சிகிச்சையாளர் மூலம் எங்கள் கிளினிக்கிற்கு அனுப்பப்படுகிறார்கள். ஒரு கிளினிக் மதிப்பீடு நோயறிதலை உறுதிப்படுத்துகிறது. சிதைவு அல்லது நீண்டகால பிரச்சினைகளுக்கு, நாங்கள் பொதுவாக செயல்பாடு அற்ற சிகிச்சையை முதலில் முயற்சிக்கிறோம். இதில் செயல்பாடு மாற்றம், இயற்பியல் சிகிச்சை மற்றும் ஊசி மூலம் மருத்துவம் ஆகியவை அடங்கும். இது போதுமான மேம்பாட்டைத் தரவில்லை என்றால் நாங்கள் அறுவை சிகிச்சையைக் கருதுகிறோம். கட்டமைப்பு அல்லது கடுமையான பிரச்சினைகளுக்கு, அறுவை சிகிச்சை உடனடியாக பரிந்துரைக்கப்படலாம்.

நீங்கள் தானாக மேலாளும் முறை மற்றும் இயற்பியல் சிகிச்சையுடன் தொடங்கலாம். எங்கள் இலக்கு வலியைக் குறைத்து, இயக்கத்தைப் பராமரிப்பதாகும். உங்கள் தோள்பட்டைச் சுற்றியுள்ள தசைகளை வலுப்படுத்தி, மூட்டை ஆதரிக்க இயற்பியல் சிகிச்சை இலக்காகக் கொண்டுள்ளது. இந்த முறை வேலை செய்ய நேரம் கொடுக்க வேண்டும். உங்கள் வலி கடுமையாக இருந்தால், உங்களுக்கு மருந்து தேவைப்படலாம். ஓபியாய்டு வலி நிவாரணி மருந்துகளைப் பயன்படுத்துவதற்கு முன், மற்ற வலி குறைக்கும் விருப்பங்களை முயற்சிப்பதைப் பரிந்துரைக்கிறோம். எதிர்ப்பு அழற்சி மருந்துகள் வீக்கம் மற்றும் வலிக்கு உதவலாம். ஊசிகள் ஆறுதல் அளிக்கும். கார்டிசோன் ஊசிகள் அழற்சியைக் குறைக்கின்றன மற்றும் பல மாதங்கள் வரை நீடிக்கலாம். ஹையலுரோனிக் அமில ஊசிகள் மூட்டை லூப்ரிகேட் (பூச) செய்ய முயற்சிக்கின்றன. ப்ளேட்லெட்-ரிச் பிளாஸ்மா (PRP) ஊசிகள் குணப்படுத்துவதை ஊக்குவிக்க உங்கள் சொந்த இரத்த செல்களைப் பயன்படுத்துகின்றன. இந்த விளைவுகள் நபருக்கு நபர் மாறுபடும்.

காம்பன்டோரி (செயல்பாடு அற்ற) சிகிச்சை அதன் எல்லையை அடைந்தபோது அறுவை சிகிச்சை கருதப்படுகிறது. முக்கிய விருப்பு ரிவர்ஸ் டோட்டல் ஷோல்டர் ஆர்த்ரோபிளாஸ்டி (reverse total shoulder arthroplasty) ஆகும். இந்த நடைமுறை செயல்பாட்டை மீட்டெடுக்க பந்து மற்றும் சாக்கெட்டை மாற்றுகிறது. சுழற்சி மணிக்கட்டு (rotator cuff) சேதமடைந்திருந்தால் அல்லது கடுமையான ஆர்த்ரைடிஸ் (arthritis) இருந்தால் இது குறிப்பாக பயனுள்ளதாக இருக்கிறது. ரிவர்ஸ் வடிவமைப்பு சுழற்சி மணிக்கட்டு சரியாக வேலை செய்யாவிட்டாலும், டெல்டாய்ட் தசை உங்கள் கையை உயர்த்த அனுமதிக்கிறது. இது இயக்கத்திற்கு ஒரு நிலையான சுழற்சி புள்ளியை வழங்குகிறது.

நீங்கள் மற்றும் நாம் ஆபத்துகள் மற்றும் நன்மைகளைப் பற்றி விவாதிக்கிறோம். உதாரணமாக, ரிவர்ஸ் ஷோல்டர் ஆர்த்ரோபிளாஸ்டிக் மீண்டும் செய்வது (revision reverse shoulder arthroplasty) பத்து ஆண்டுகளுக்கு இம்பிளாண்ட் உயிர்வாழும் விகிதம் 85% எனக் காட்டுகிறது. இருப்பினும், 60 வயதுக்குட்பட்ட நோயாளிகள் மூன்று மாதத்திற்குள் அறுவை சிகிச்சை சிக்கல்களின் விகிதங்கள் மூத்த நோயாளிகளை விட குறிப்பிடத்தக்க அளவு அதிகமாக உள்ளன. நீங்கள் முன்பு தோல்வியடைந்த தோள்பட்டை மாற்றத்தைக் கொண்டிருந்தால், முடிவுகள் முதல் முறை அறுவை சிகிச்சையை விட மோசமாக இருக்கலாம். முதல் ரிவர்ஸ் டோட்டல் ஷோல்டர் ஆர்த்ரோபிளாஸ்டிக்குப் பிறகு நல்ல முடிவுகளைக் கொண்ட நோயாளிகள், அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு 3 மாதங்களிலேயே மற்ற தோள்பட்டைக்கு அறுவை சிகிச்சை பற்றி ஆலோசிக்கலாம் என்று நாங்கள் குறிப்பிடுகிறோம்.

கடுமையான முறிவுகளுக்கு, கன்சர்வேட்டிவ் (செயல்பாடு அற்ற) சிகிச்சையை விட ரிவர்ஸ் ஷோல்டர் ஆர்த்ரோபிளாஸ்டி சிறந்த செயல்பாட்டு முடிவுகளை வழங்குகிறது. வயதான நோயாளிகளில் சிக்கலான முறிவுகளுக்கு இது விருப்பமான தேர்வாகும். இந்த அணுகுமுறை மற்ற முறைகளை விட அதிக நிலையான மற்றும் கணிசமான முடிவுகளை வழங்குகிறது. உங்கள் குறிப்பிட்ட உடற்கூறியல் மற்றும் ஆரோக்கியத்திற்கு ஏற்ப திட்டத்தை நாங்கள் தனிப்பயனாக்குகிறோம். முன்னோக்கிச் செல்ல சிறந்த பாதை பற்றி உங்களுடன் ஒரு பகிர்ந்த முடிவை நீங்கள் கொண்டிருப்பீர்கள்.

எதிர்பார்க்க வேண்டியவை

உங்கள் தோள்பட்டை எதிர்காலம், இது உங்கள் முதல் அறுவை சிகிச்சையா அல்லது மீண்டும் செய்யப்படும் அறுவை சிகிச்சையா என்பதைப் பொறுத்து பெரிதும் அமைகிறது. நீங்கள் முதன்மை எதிர் தோள்பட்டை பதிலீட்டை (primary reverse shoulder replacement) பெறுகிறீர்கள் என்றால், பெரும்பாலானோர் நீண்ட கால சிறந்த மேம்பாட்டைக் காண்கிறார்கள். பத்து ஆண்டுகளுக்குள் 85% வழக்குகளில் இம்ப்ளாண்ட் (implant) நிலைத்திருக்கிறது. அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு ஒரு ஆண்டில் நீங்கள் உங்கள் அதிகபட்ச மருத்துவ மேம்பாட்டை அடையக்கூடும். வலி நிவாரணம் மற்றும் செயல்பாடுகள் அந்த முதல் ஆண்டில் தொடர்ந்து மேம்படும்.

முந்தைய தோல்வியடைந்த தோள்பட்டை பதிலீட்டிற்குப் பிறகு மீண்டும் செய்யப்படும் அறுவை சிகிச்சையை நீங்கள் பெறுகிறீர்கள் என்றால், வழிமுறை மிகவும் சிக்கலானது. முடிவுகள் முதல் முறை அறுவை சிகிச்சையை விட பொதுவாக மோசமாக இருக்கும். நீங்கள் குறைந்த வலி நிவாரணம், குறைந்த திருப்தி மற்றும் குறைந்த தோள்பட்டை இயக்கத்தை அனுபவிக்கலாம். மற்றொரு அறுவை சிகிச்சையை மேற்கொள்ள வேண்டிய தேவை அதிகரிப்பதற்கான அபாயமும் அதிகமாக உள்ளது. உங்கள் வரலாற்றைப் பொறுத்து, உங்கள் குறிப்பிட்ட அபாயங்களைப் பற்றி உங்கள் மருத்துவர் உங்களுடன் விவாதிப்பார்.

மீட்பு செயல்முறை ஒவ்வொருவருக்கும் வேறுபட்டதாக உணரப்படுகிறது. நோயாளிகளில் சுமார் 84% பேர் வெறும் இரண்டு வாரங்களுக்குள் தங்கள் வலி மிகவும் குறைந்த நிலைக்கு குறைவதைக் காண்கிறார்கள். இருப்பினும், முழு செயல்பாடு நேரத்தை எடுக்கும். நீங்கள் ஆரம்பத்தில் நடக்கவும் நீந்தவும் தொடங்கலாம். விளையாட்டுகளுக்கு திரும்புவது

பொதுவானது, ஆனால் கால அளவு வயது மற்றும் முந்தைய அறுவை சிகிச்சையைப் பொறுத்து மாறுபடும். உங்கள் நடைமுறைக்குப் பிறகு ஆறு முதல் பன்னிரண்டு வாரங்களுக்குள் மீண்டும் ஓட்டிச் செல்ல உங்கள் மருத்துவர் அனுமதிக்கலாம்.

சிகிச்சையளிக்கப்படாவிட்டால், ரோட்டேட்டர் கஃப் கிழிவு ஆர்த்ரோபதி (rotator cuff tear arthropathy) தொடர்ச்சியான வலி மற்றும் பலவீனத்தை ஏற்படுத்தும். கன்சர்வேட்டிவ் மேலாண்மை (Conservative management) முழு சக்தியை மீட்டெடுக்கவோ அல்லது வலியை நீக்கவோ அரிதாகவே உதவுகிறது. அறுவை சிகிச்சை பொருத்தமான செயல்பாட்டு மாற்றத்திற்கான சிறந்த வாய்ப்பை வழங்குகிறது. உங்கள் தோள்பட்டை மதிப்பெண்ணில் ஒன்பது புள்ளிகள் மேம்பாடு என்பது மருத்துவ ரீதியாக முக்கியமான மாற்றத்தைக் குறிக்கிறது. இருபத்து மூன்று புள்ளிகள் மேம்பாடு என்பது உங்கள் தினசரி வாழ்க்கையில் ஒரு குறிப்பிடத்தக்க நன்மையைக் குறிக்கிறது.

அறுபது வயதுக்குக் கீழே உள்ள இளம் நோயாளிகள், குறிப்பாக, முதல் அறுபது நாட்களில் அதிக சிக்கல்கள் விகிதங்களை எதிர்கொள்கிறார்கள். ஐம்பத்து ஐந்து வயதுக்குக் கீழே உள்ள நோயாளிகளில், நிலைத்தன்மை இல்லாமல் போவது (instability) மீண்டும் செய்யப்படும் அறுவை சிகிச்சைக்கான பொதுவான காரணமாகும். இந்த அபாயங்களுக்கு இடையிலும், எதிர் தோள்பட்டை பதிலீடு (reverse shoulder replacement) மற்ற சிகிச்சைகள் தோல்வியடைந்தபோது செயல்பாட்டை மீட்டெடுக்க ஒரு பத்துறை விருப்பமாகவே தொடர்கிறது. உங்கள் குறிப்பிட்ட உடற்கூறியல் மற்றும் இலக்குகளுக்கு ஏற்ப உங்கள் மருத்துவர் திட்டத்தை வடிவமைப்பார்.

யாரிடம் செல்ல வேண்டும்

ஓய்வுடன் மேம்படாத தொடர்ச்சியான தோள்பட்டை வலி இருந்தால் உங்கள் பொது மருத்துவரை (GP) பார்க்கவும். புதிய பலவீனம், நிலைத்தன்மை இன்மை, அல்லது பூட்டுதல் அல்லது தளர்வதின் உணர்வு இருந்தால் நிபுணர் மதிப்பீட்டிற்கு கேளுங்கள். இந்த அறிகுறிகள் தூக்கம் அல்லது வேலையை பாதிக்கலாம். வலி அல்லது செயல்பாட்டின் திடீர் மோசமாதல் முறிவு அல்லது தொற்று போன்ற சிக்கலைக் குறிக்கலாம். இது கடந்த இரண்டு ஆண்டுகளில் அறுவை சிகிச்சை செய்தவர்களுக்கு குறிப்பாக முக்கியம். தோள்பட்டை எலும்பின் அடிப்பகுதியில் புதிய வலி அல்லது எலும்பு முழுவதும் உணர்திறன் மனப்பான்மை அழுத்த வினைக்கு சந்தேகத்தை ஏற்படுத்த வேண்டும். இந்த அறிகுறிகளை புறக்கணிக்க வேண்டாம். ஆரம்ப மதிப்பீடு உங்கள் மூட்டு பாதுகாக்க உதவுகிறது மற்றும் உங்களுக்கு சரியான பராமரிப்பு விரைவாக கிடைக்க உறுதி செய்கிறது.