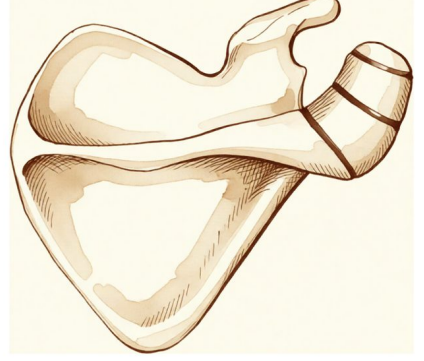


ஆக்ரோமியல் எலும்பு

ஓஸ் அக்ரோமியேல்: எலும்பு முதிர்ச்சியின் போது அக்ரோமியானின் முன்பகுதி, அக்ரோமியானின் மீதமுள்ள பகுதியுடன் இணையவில்லை.

Kieran Hirpara © ① ② ③ ④ 4.0



இயந்திர மொழிபெயர்ப்பு — தாய்மொழி தமிழ் மதிப்பாய்வாளர் அவர்களால் சரிபார்க்கப்பட்டது.

நீங்கள் உணரும் விஷயங்கள்

உங்கள் தோள்பட்டையின் மேல் பகுதியில் வலியைக் கவனிக்கலாம். இந்தப் பகுதி முக்கியமான பந்து மற்றும் சாக்கெட் மூட்டுக்கு மேலே அமைந்துள்ளது. வலி ஆழமாகவும், வலியாகவும் உணரப்படலாம். குறிப்பிட்ட வழிகளில் உங்கள் கையை நகர்த்தும்போது கூர்மையான வலியாகவும் உணரலாம். பலர் அந்த இடத்தில் நிலைத்தன்மை இல்லாத உணர்வு அல்லது கிளிக் சத்தத்தை விவரிக்கிறார்கள். சிறிய எலும்பு துண்டு தோள்பட்டை எலும்பின் மீதமுள்ள பகுதியுடன் முழுமையாக இணையாததால் இது நடக்கிறது.

உங்கள் அறிகுறிகள் பெரும்பாலும் மேலே செயல்பாடுகளுடன் மோசமடையும். உயர்ந்த ஷெல்ஃபில் இருந்து ஏதேனும் ஒன்றை எடுக்க மேலே கையை நீட்டுவது அல்லது உங்கள் தலையின் மேல் பொருட்களைத் தூக்குவது வலியைத் தூண்டலாம். பிரா அணியும்போது அல்லது சட்டையை உள்ளே மடிக்கும்போது போல உங்கள் பின்னால் கையை நீட்டும்போது வலியை உணரலாம். எலும்பு துண்டு தோள்பட்டையின் மீதமுள்ள பகுதியுடன் சந்திக்கும் இடத்தில் இந்த இயக்கங்கள் அந்தப் பகுதியை அழுத்தும். இந்த நிலையுடன் பொதுவாக ஒரு ரோட்டேட்டர் கஃப் கிழிவு இருந்தால், வலி அதிகமாக இருக்கலாம். இணைப்பு இடத்தில் ஏற்படும் தவறான இயக்கம் சுற்றியுள்ள திசுக்களைத் தூண்டி, வீக்கம் மற்றும் மேலும் வலியை ஏற்படுத்தலாம்.

இரவு நேர வலி மற்றொரு அடிக்கடி புகாராகும். பாதிக்கப்பட்ட பக்கத்தில் உறங்குவது கடினமாக இருக்கலாம். உங்கள் தோள்பட்டையில் படுத்துவதால் ஏற்படும் அழுத்தம் வீக்கமான பகுதியை மோசமாக்கலாம். சிலர் காலை வலிமையான தோள்பட்டையுடன் எழுவார்கள். நீங்கள் பகலில் சுற்றி நகரும்போது வலி குறையலாம், ஆனால் நீண்ட நேர செயல்பாட்டிற்குப் பிறகு அது மீண்டும் திரும்பும். நீங்கள் ஒரு தொழில்முறை டென்னிஸ் விளையாட்டு வீரராக இருந்தால், உங்கள் மருத்துவர் அறுவை சிகிச்சையைத் தவிர்க்கும்படி அறிவுறுத்தலாம், ஏனெனில் ஓய்வு மற்றும் சிகிச்சை அறிகுறிகளை நிர்வகிக்க உதவுகிறது.

இருப்பினும், கட்டுப்பாட்டு சிகிச்சைகள் உதவாது இருந்தால், துண்டின் ஒரு பகுதியை அகற்றுதல் அல்லது அதை இடத்தில் சரிசெய்தல் போன்ற அறுவை சிகிச்சை விருப்பங்கள் உங்கள் வலியைக் குறைக்க மற்றும் செயல்பாட்டை மேம்படுத்த கருதப்படலாம்.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

உங்கள் தோள்பட்டை ஒரு சிக்கலான பந்து மற்றும் சாக்கெட் (ball-and-socket) மூட்டு ஆகும். அக்ரோமியன் (acromion) என்பது உங்கள் தோள்பட்டை எலும்பின் மேல்பகுதியில் உள்ள ஒரு எலும்பு வில்லாகும். பெரும்பாலான மக்களில், இந்த எலும்பு குழந்தைப் பருவத்தில் ஒரு தனித்துவமான துண்டாக உருவாகிறது. சில சந்தர்ப்பங்களில், அக்ரோமியல் எலும்பு (os acromiale) என்று அழைக்கப்படும் ஒரு சிறிய தனி எலும்பு துண்டு இணையாமல் இருக்கிறது. தோள்பட்டை பிரச்சினைகள் உள்ள நோயாளிகளில் சுமார் 2.13% பேரிடம் எம்ஆர்ஐ (MRI) எடுக்கும்போது இது காணப்படுகிறது.

இந்த இணையாத துண்டு ஒரு காலணியில் உள்ள ஒரு தளர்வான கல்லாக இருப்பதை நினைவுபடுத்துகிறது. இது முக்கிய எலும்பின் பகுதியாக இருக்க வேண்டிய இடத்தில் அமைந்துள்ளது, ஆனால் அது செய்ய வேண்டியதை விட சற்று அதிகமாக நகர்கிறது. இந்த கூடுதல் இயக்கம் அதன் சுற்றியுள்ள திசுக்களைத் தூண்டலடையச் செய்யலாம். சின்கோன்ட்ரோசிஸ் (synchondrosis) என்பது துண்டு மற்றும் முக்கிய எலும்பிற்கு இடையேயான நார்ச்சத்து இணைப்பாகும். இந்த இணைப்பு பொதுவாக நிலையானதாக இருந்தாலும், அரிதாகவே காயத்தால் சேதமடையலாம்.

இந்த அசாதாரண இயக்கம் அடிக்கடி ஒரு இரண்டாம் நிலை பிரச்சினையை ஏற்படுத்துகிறது: இம்பைங்க்மென்ட் (impingement). இம்பைங்க்மென்ட் என்பது எலும்புகள் அல்லது திசுக்கள் ஒரு குறுகிய இடத்தில் ஒன்றுக்கொன்று உரையும்போது ஏற்படுகிறது. உங்கள் கையை நகர்த்தும்போது, தளர்வான துண்டு அதன் கீழே உள்ள மென்மையான திசுக்களை அழுத்தலாம். இந்த அழுத்தம் தோள்பட்டையில் வலி மற்றும் வீக்கத்தின் பொதுவான காரணமாகும்.

ரோட்டேட்டர் கஃப் (rotator cuff) என்பது உங்கள் தோள்பட்டை மூட்டை நிலைப்படுத்தும் tendon-களின் குழுவாகும். இந்த tendon-கள் மேல் கை எலும்பின் பந்தை சாக்கெட்டிற்குள் பிடித்து வைக்கும் கயிறுகளைப் போல செயல்படுகின்றன. அக்ரோமியல் எலும்பு நேரடியாக இந்த tendon-களின் மேல் அமைந்துள்ளதால், அசாதாரண இயக்கம் அவற்றை அரிக்கலாம். ஆய்வுகள் அக்ரோமியல் எலும்பு அடிக்கடி ரோட்டேட்டர் கஃப் காயங்களுடன் தொடர்புடையது என்பதைக் காட்டுகின்றன. தளர்வான துண்டிலிருந்து வரும் அழுத்தம் இந்த முக்கிய tendon-இழைகளில் கிழிவுகளுக்கு பங்களிக்கலாம்.

உங்களுக்கு இந்த நிலைமை இருந்தால், உங்கள் கையை மேலே தூக்கும்போது வலியை உணரலாம். வலி உங்கள் தோள்பட்டை மூட்டிற்கு மேல் உள்ள அந்த நெரிசலான இடத்தில் உராய்வு மற்றும் அழுத்தத்திலிருந்து வருகிறது. இந்த இயந்திர பிரச்சினையைப் புரிந்துகொள்வது, எளிய ஓய்வு சில சமயங்களில் போதாது என்பதை விளக்க உதவுகிறது. நகரும் எலும்பு துண்டிலிருந்து வரும் இயற்பியல் தூண்டல் அறிகுறிகளைத் தீர்க்க இலக்கு வைக்கப்பட்ட சிகிச்சையை அடிக்கடி தேவைப்படுத்துகிறது.

இதற்கு நாங்கள் என்ன செய்ய முடியும்

ராக்ஹாம்ப்டன் மாதர் தனியார் மருத்துவமனையில் உள்ள மேல்-உறுப்பு அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் டாக்டர் கியெரன் ஹிர்பாரா பயன்படுத்தும் அணுகுமுறை, எங்கள் மருத்துவமனையில் இந்த நிலையை எவ்வாறு நிர்வகிக்கிறோம் என்பதை பிரதிபலிக்கிறது. நோயாளிகள் ஒரு பொது மருத்துவர் அல்லது இயற்பியல் சிகிச்சையாளரிடமிருந்து பரிந்துரை மூலம் எங்கள் சிகிச்சையை அடைகிறார்கள். நாம் ஒரு விரிவான மதிப்பீட்டைத் தொடங்குகிறோம், இதில் வரலாறு, சோதனை மற்றும் தேவைப்பட்டால் படக்காட்சி (imaging) ஆகியவை அடங்கும், இது நோயறிதலை உறுதிப்படுத்துகிறது. நீண்ட காலமாக உள்ள அல்லது சிதைவு நிலைகளில், நாம் பொதுவாக அறுவை சிகிச்சை அல்லாத சிகிச்சையுடன் தொடங்குகிறோம். இதில் உங்கள் செயல்பாடுகளை மாற்றுதல், இயற்பியல் சிகிச்சை அல்லது கை சிகிச்சை, ஸ்ப்ளாண்டிங் (splinting) மற்றும் செலுத்துதல் (injections) ஆகியவை அடங்கும். இந்த நடவடிக்கைகள் போதுமான மேம்பாட்டைத் தரவில்லை என்றால் மட்டுமே நாம் அறுவை சிகிச்சையைக் கருதுகிறோம். கட்டமைப்பு ரீதியான திடீர் பிரச்சினைகளுக்கு, உடனடியாக அறுவை சிகிச்சை பரிந்துரைக்கப்படலாம்.

வலியை ஏற்படுத்தும் இயக்கங்களைத் தவிர்க்க உங்கள் தினசரி செயல்பாடுகளை மாற்றுவதன் மூலம் நீங்கள் தொடங்கலாம். இயற்பியல் சிகிச்சை உங்கள் தோள்பட்டை சுற்றியுள்ள தசைகளை வலுப்படுத்தி, os acromiale மீதான அழுத்தத்தைக் குறைப்பதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது. இது உங்கள் தோள்பட்டை எலும்பில் உள்ள ஒரு கூடுதல் எலும்பு துண்டு ஆகும், இது சீழ் பிடிப்பை ஏற்படுத்தக்கூடும். நாம் மற்ற விருப்பங்களைக் கருதுவதற்கு முன் இந்த கட்டுப்பாட்டு அணுகுமுறைக்கு ஒரு நியாயமான முயற்சியைத் தர உங்களுக்கு வழக்கமாக அறிவுறுத்துகிறோம். வலி தொடர்ந்தால், மருத்துவ மேலாண்மையைப் பற்றி நாம் விவாதிக்கலாம். இதில் அறிகுறிகளைக் கட்டுப்படுத்த உதவும் வலி மருந்துகள் மற்றும் எதிர்ப்பு வீக்க மருந்துகள் அடங்கும். வீக்கத்தைக் குறைத்து தற்காலிக நிவாரணத்தை வழங்க செலுத்துதல், எடுத்துக்காட்டாக கார்டிசோன் போன்றவை வழங்கப்படலாம். இந்த சிகிச்சைகள் வசதியை நிர்வகிக்க உதவுகின்றன ஆனால் அடிப்படை எலும்பு கட்டமைப்பை மாற்றுவதில்லை.

கட்டுப்பாட்டு சிகிச்சை அதன் எல்லையை அடைந்து, உங்கள் அறிகுறிகள் குறிப்பிடத்தக்கதாக இருக்கும்போது அறுவை சிகிச்சை கருதப்படுகிறது. சாத்தியமான நன்மைகளை ஆபத்துகளுடன் ஒப்பிட்டு, இதை ஒரு பகிர்ந்த முடிவாக நாம் விவாதிக்கிறோம். அறுவை சிகிச்சை அல்லாத முறைகள் இனி செயல்படாதபோது வலியைக் குறைத்து செயல்பாட்டை மீட்டமைப்பதே நோக்கம். உங்கள் குறிப்பிட்ட தேவைகள் மற்றும் உங்கள் மதிப்பீட்டிலிருந்து கண்டறிந்தவற்றின் அடிப்படையில் அடுத்த கட்ட நடவடிக்கைகளை உங்களுக்கு வழிநடத்த எங்கள் குழு தயாராக உள்ளது.

எதிர்பார்க்க வேண்டியவை

ஆஸ் அக்ரோமியாலே என்பது உங்கள் தோள்பட்டை எலும்பில் உள்ள கூடுதல் எலும்பு துண்டு ஆகும். இது தோள்பட்டை பிரச்சினைகள் உள்ள 50 பேரில் 1 பேரை பாதிக்கிறது. 62%

வழக்குகளில் இது இருபுறமும் இருப்பதால், நீங்கள் இருபுறமும் வலியை அனுபவப்படுத்தலாம். இந்த துண்டு மற்ற எலும்புகளுடன் உராய்வதால், கிளர்ச்சி அல்லது ரோட்டேட்டர் கஃப் கிழிவு ஏற்படலாம்.

உங்களுக்கு அறிகுறிகள் இருந்தால், உங்கள் மருத்துவர் சிகிச்சையளிக்காமல் கவனிப்பதை தொடங்குவார். இதில் ஓய்வு மற்றும் எதிர்ப்பு அழற்சி மருந்துகள் அடங்கும். பெரும்பாலான மக்களுக்கு, இந்த அணுகுமுறை வலியை நிர்வகிக்க உதவுகிறது. இந்த நடவடிக்கைகள் வேலை செய்யாவிட்டால், துண்டை நீக்கவோ அல்லது சரிசெய்யவோ அறுவை சிகிச்சை கருதப்படலாம். இது பொதுவாக குறைந்த அறிகுறிகள் மற்றும் மேம்பட்ட தோள்பட்டை செயல்பாட்டை வழங்குகிறது.

அறுவை சிகிச்சையிலிருந்து மீள்வதில், இடத்தில் உள்ளூர் உணர்திறன் காலம் அடங்கும். நான்கு நோயாளிகளில் ஒருவர் இதை அனுபவப்படுத்துகிறார்கள். நல்ல செய்தி என்னவென்றால், இந்த உணர்திறன் பெரும்பாலான நோயாளிகளில் காலப்போக்கில் தானாகவே தீர்மானிக்கிறது. பகுதி குணமடையும் போது, இயல்பான செயல்பாடுகளுக்கு படிப்படியான திரும்புதலை நீங்கள் எதிர்பார்க்க வேண்டும்.

உங்களுக்கு ஒரு எதிர் தோள்பட்டை பிரதியிடல் இருந்தால், ஆஸ் அக்ரோமியாலேயின் இருப்பு உங்கள் முடிவை எதிர்மறையாக பாதிக்காது. இந்த செயல்முறை உங்களுக்கு பாதுகாப்பான மற்றும் திறமையான விருப்பமாகவே தொடர்கிறது. உங்கள் மருத்துவர் கூடுதல் எலும்பு துண்டு இருந்தபோதிலும், மூட்டு பிரதியிடல் நன்றாக வேலை செய்வதை உறுதி செய்வார்.

தொழில்முறை டென்னிஸ் விளையாட்டு வீரர்களுக்கு, அறுவை சிகிச்சை பொதுவாக பரிந்துரைக்கப்படுவதில்லை. விளையாட்டின் தேவைகள் துண்டை சரிசெய்வதன் நன்மைகளை விட அதிகமாக இருக்கலாம். இந்த வழக்குகளில், செயல்பாடு இல்லாமல் அறிகுறிகளை நிர்வகிப்பது பெரும்பாலும் விரும்பத்தக்க பாதையாகும்.

மொத்தத்தில், சிகிச்சை தேவைப்படும்வர்களிடம் எதிர்காலம் நல்லதாக உள்ளது. பெரும்பாலான மக்கள் வலியிலிருந்து நிவாரணம் மற்றும் மேம்பட்ட இயக்கத்தைக் கண்டடைகிறார்கள். உங்கள் குறிப்பிட்ட சூழ்நிலைக்கான சிறந்த விருப்பத்தை உங்கள் மருத்துவர் வழிநடத்துவார். வாரங்கள் முதல் மாதங்கள் வரை உங்கள் தோள்பட்டை வசதியில் நிலையான மேம்பாட்டை நீங்கள் எதிர்பார்க்கலாம்.

யாரிடம் செல்ல வேண்டும்

ஓய்வு பெற்றாலும் குறையாத தொடர்ச்சியான தோள்பட்டை வலி இருந்தால் உங்கள் பொது மருத்துவரை (GP) அணுகவும். பலவீனம், நிலைத்தன்மை இன்மை, அல்லது பூட்டுவது அல்லது தளர்வது போன்ற உணர்வுகள் தெரிந்தால் நிபுணர் மறுஆய்வுக்கு அழைப்பு விடுங்கள். உங்கள் தூக்கத்திற்கு அல்லது வேலைக்கு இடையூறு விளைவிக்கும் அறிகுறிகள் கவனம் தேவை. வலி திடீரென மோசமடைந்தால் உடனடியாக மதிப்பீடு செய்யப்பட வேண்டும்.

Os acromiale என்பது தோள்பட்டையில் உள்ள கூடுதல் எலும்பு துண்டு ஆகும். இது தோள்பட்டை பிரச்சனைகள் உள்ள 2% மக்களில் காணப்படுகிறது. இது பெரும்பாலும்

தோள்பட்டை தசைகளில் உள்ள கிழிவுகளான ரோட்டேட்டர் கஃப் காயங்களுடன் தொடர்புடையது. இந்த கிழிவுகள் கூடுதல் எலும்பு அசாதாரண இயக்கம் மற்றும் கிளர்ச்சியை ஏற்படுத்துவதால் ஏற்படலாம். நோயறிதலை உறுதிப்படுத்தவும் உங்கள் சிகிச்சைத் திட்டத்தை வழிநடத்தவும் ஆரம்ப மதிப்பீடு உதவுகிறது.