

மார்புத் தசை பிளவு

மார்புத் தசை பிளவு: மார்புத் தசை கையில் இணையும் இடத்திற்கு அருகில் கிழறுகிறது, பொதுவாக கனமான பெஞ்ச் பிரஸ் போது.

Kieran Hirpara © ① ② ③ 4.0



இயந்திர மொழிபெயர்ப்பு — தாய்மொழி தமிழ் மதிப்பாய்வாளர் அவர்களால் சரிபார்க்கப்பட்டது.

நீங்கள் உணரும் விஷயங்கள்

பெரும்பாலான மக்கள் துல்லியமான நிகழ்வை நினைவுகூர்கிறார்கள். பெரும்பாலும் இது ஒரு கனமான பெஞ்ச் பிரஸ் (bench press) போது, தட்டை மார்புக்குக் கீழே இறக்கப்படும் போது, தோளின் முன்பகுதியில் திடீரென்று ஒரு குதூகலமான அல்லது கிழிதல் உணர்வு ஏற்படுகிறது, கூர்மையான வலியுடன். ஒரு அல்லது இரண்டு நாட்களுக்குள், மார்பின் முன்பகுதியில் மற்றும் மார்பின் வழியாக கீழே காயம் பரவுகிறது, மற்றும் பகுதி வீக்கம் அடைகிறது.

வீக்கம் குறையும் போது, உங்கள் மார்பின் வடிவம் மாறியிருப்பதை நீங்கள் கவனிக்கலாம். கைப்பிடி முன்பகுதியில் உள்ள இயல்பான வலுவான மடிப்பு சமமாக மாறலாம் அல்லது மறைந்துவிடலாம், மற்றும் தசை மார்பெலும்பின் நோக்கி குவிந்து, மற்ற பக்கத்தை விட வேறுபட்டதாகத் தெரியலாம் அல்லது உணரலாம். தள்ளும் இயக்கங்கள் பலவீனமாக உணர்கின்றன: ஒரு கனமான கதவை மூடுதல், ஒரு இருக்கையிலிருந்து மேலே தள்ளுதல், அல்லது உடலை அணைக்கும் போது கையை உடலின் வழியாக கொண்டு வருதல் ஆகியவை இப்போது அவற்றின் இயல்பான சக்தியைக் கொண்டிருக்கவில்லை. இந்த ஆரம்ப பலவீனத்தில் சிலது வலி மட்டுமே, ஆனால் உண்மையான தள்ளும் சக்தி இழப்பு தொடர்ந்து நிலைநிற்கும்.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

பெக்டோரலிஸ் மேஜர் (Pectoralis major) என்பது பெரிய, அகலமான தசை ஆகும். இது மூன்று முக்கிய வழிகளில் கையை இயக்குகிறது: உங்களை விட்டு **தள்ளுதல்**, உடலின் குறுக்கே **கட்டித் தழுவுதல்**, மற்றும் கையை **உள்ளே சுழற்றுதல்**. தசை வலிமையான ஒரு tendon

ஆகச் சுருங்கி, மோவாய் எலும்பின் (humerus) மீது, தோள்பட்டையின் அருகில் பிணைக்கப்பட்டுள்ளது.

பிளவு என்பது அந்த தசை-tendon அலகு கிழிவதாகும், மற்றும் இது பெரும்பாலும் tendon எலும்புடன் இணையும் இடத்திலோ அல்லது அதன் அருகிலோ தோன்றுகிறது. பொதுவான காரணம், தசை கடுமையாக ஒடுங்கியிருக்கும் போது திடீரென்று வலிமையாக நீட்சியடைவதாகும் (எடை கீழே இறங்கும் போது பெஞ்ச் பிரஸ் செய்வதன் கடைசி நிலையில் இது நடக்கிறது). இது ஆண்களில், குறிப்பாக செயலில் உள்ள எடை பயிற்சியாளர்களில் மிகவும் பொதுவானது, மற்றும் **அனபோலிக் ஸ்டெராய்டுகள் பயன்பாடு ஒரு அங்கீகரிக்கப்பட்ட ஆபத்து காரணியாகும்**, ஏனெனில் இது tendon வலிமையைக் குறைக்கலாம்.

கிழிவுகள் வேறுபடுகின்றன. **முழுமையான** கிழிவு tendon-ஐ முழுமையாக எலும்பிலிருந்து பிரித்துவிடுகிறது, இது மார்பின் வடிவத்தில் தெளிவான மாற்றத்தையும், வலிமையில் மிகப்பெரிய இழப்பையும் உருவாக்குகிறது. **பகுதி** கிழிவு, அல்லது tendon-ல் அல்லாமல் தசையின் உடலிலேயே ஏற்படும் கிழிவு, இணைப்பின் ஒரு பகுதியை முழுமையாக வைத்திருக்கிறது. உங்களுக்கு எந்த வகை கிழிவு உள்ளது என்பது அதை சிறப்பாக எப்படி சிகிச்சையளிப்பது என்பதைப் பொறுத்து மிக முக்கியமானது.

இதற்கு நாங்கள் என்ன செய்ய முடியும்

எங்கள் கிளினிக்கில், இந்த காயத்திற்கான மதிப்பீட்டை டாக்டர் கிரியன் ஹிர்பரா வழிநடத்துகிறார்; நோயறிதலை உறுதிப்படுத்த விரிவான வரலாறு மற்றும் சோதனையுடன் தொடங்குகிறார். நீண்ட காலமாக உள்ள பிரச்சினைகளை முதலில் செயல்படுத்தாத சிகிச்சை மூலம் நிர்வகிக்கிறோம்; அந்த அணுகுமுறை பொதுமான நிவாரணத்தை அளிக்கவில்லை என்றால் மட்டுமே அறுவை சிகிச்சையைக் கருதுகிறோம்.

முதல் படி, எது கிழிந்துள்ளது மற்றும் எங்கு கிழிந்துள்ளது என்பதைத் துல்லியமாகக் கண்டறிவதாகும். அதை மோவாயைச் சோதித்து, **MRI ஸ்கேன்** மூலம் உறுதிப்படுத்துகிறோம், இது கிழிவு பகுதியாகவா அல்லது முழுமையாகவா என்பதைக் காட்டுகிறது மற்றும் எலும்பிலிருந்து கிழிந்ததா அல்லது தசையினுள் கிழிந்ததா என்பதைக் குறிக்கிறது.

தசையின் முனையில் முழுமையான கிழிவு உள்ள ஒரு செயலில் உள்ள நபருக்கு, தசையை எலும்புடன் மீண்டும் இணைக்க அறுவை சிகிச்சை பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. சரிசெய்தல் தள்ளும் சக்தியை மீட்டமைக்கிறது மற்றும் மார்பின் இயல்பான வடிவத்தை மீண்டும் கட்டமைக்கிறது, மேலும் சரிசெய்யப்பட்ட தசைகள் தங்களைத்தாமே குணப்படுத்த விடப்பட்ட கிழிவுகளை விட அதிக சக்தியை மீட்டெடுக்கின்றன என்பதில் ஆதாரங்கள் ஒரே மாதிரியாக உள்ளன. இங்கு மிக முக்கியமான காரணி **நேரம்: சரிசெய்தல் விரைவாகச் செய்யப்படும் போது முடிவுகள் சிறந்தவை**, தசை இன்னும் ஆரோக்கியமாகவும், காயமாகவோ அல்லது பின்வாங்கியிருக்காமலும் இருக்கும் முதல் சில வாரங்களில் இது சாத்தியமாகிறது. இதுதான், அது எவ்வாறு அமைகிறது என்பதைப் பார்க்க காத்திருப்பதை விட விரைவாக மதிப்பீடு பெறுவதற்கான முக்கிய காரணமாகும்.

பகுதி கிழிவுகள், தசை வயிற்றில் உள்ள கிழிவுகள், மற்றும் வயதானவர்கள் அல்லது குறைந்த இயற்பியல் தேவைகள் உள்ளவர்கள் அறுவை சிகிச்சை இல்லாமல் மிகவும் நன்றாக நிர்வகிக்கப்படுகிறார்கள்: ஓய்வு காலம், பின்னர் இயக்கம் மற்றும் சக்தியை மீண்டும் கட்டமைக்க வரிசைப்படுத்தப்பட்ட மறுசீரமைப்பு திட்டம். இந்த வழிமுறை நல்ல தினசரி செயல்பாட்டை மீட்டமைக்கிறது, இருப்பினும் அது பொதுவாக சரிசெய்யப்பட்ட முழுமையான கிழிவுடன் ஒப்பிடும்போது உச்ச தளங்களும் சக்தியில் சில இழப்பை விட்டுச் செல்கிறது. முழுமையான கிழிவு ஆரம்பத்தில் தவறவிடப்பட்டால், பழைய சரிசெய்தல்கள் இன்னும் சாத்தியமாகும், ஆனால் அவை அதிக சவாலானவை மற்றும் முடிவுகள் குறைவாக நம்பகத்தன்மை கொண்டவை, இதுதான் ஆரம்ப மதிப்பீடு ஏன் முக்கியமானது என்பதற்குக் காரணமாகும்.

எதிர்பார்க்க வேண்டியவை

உங்களுக்கு அறுவை சிகிச்சை நடந்தால், மீட்பு **வாரங்கள் அல்ல, மாதங்களில்** அளவிடப்படுகிறது. முதலில் சிகிச்சை பாதுகாக்கப்படுகிறது, பொதுவாக **ஏறத்தாழ ஆறு வாரங்களுக்கு ஒரு ஸ்லிங் (கைக்கட்டு) அணிவதன் மூலமும்**, மென்மையான மற்றும் வழிகாட்டப்பட்ட இயக்கங்கள் மட்டுமே அனுமதிக்கப்படுவதன் மூலமும், tendons (தசைநார்) எலும்புடன் உறுதியாக இணைய உதவுகிறது. அதன் பிறகு வலிமையூட்டல் படிப்படியாக அறிமுகப்படுத்தப்படுகிறது, மற்றும் கடினமான சுமைகள் மெதுவாக அளிக்கப்படுகின்றன; **தள்ளும் பயிற்சிகள் மற்றும் பெஞ்ச் பிரெஸ் (bench pressing) பொதுவாக ஆறு முதல் ஒன்பது மாதங்கள் வரை தடைசெய்யப்படுகின்றன**. பெரும்பாலான மக்கள் ஏறத்தாழ ஆறு வாரங்களில் தினசரி செயல்பாடுகளுக்குத் திரும்புகிறார்கள், மற்றும் நான்கு முதல் ஆறு மாதங்களில் முழுமையான விளையாட்டு அல்லது பயிற்சிகளுக்குத் திரும்புகிறார்கள், ஆனால் வலிமை ஒரு ஆண்டு வரை மேம்பட்டுக்கொண்டே இருக்கும்.

அந்த பொறுமைக்கான ஈடுபாடு நல்லது: முன்கூட்டிய சிகிச்சை பெற்ற பெரும்பாலான மக்கள் வலிமையான தள்ளும் சக்தியை மீட்டெடுக்கிறார்கள், மீட்டெடுக்கப்பட்ட மார்பு வடிவத்தைப் பெறுகிறார்கள், மற்றும் அவர்கள் முக்கியமான செயல்பாடுகளுக்குத் திரும்புகிறார்கள். அறுவை சிகிச்சை இல்லாமல் நிர்வகிக்கப்பட்டவர்கள் பொதுவாக உறுதியான தினசரி செயல்பாட்டிற்குத் தங்களைத் தாங்களே ஏற்படுத்திக் கொள்கிறார்கள், சிறிது குறைந்த உச்ச வலிமையை ஏற்றுக்கொள்கிறார்கள். மறுமேம்பாட்டு திட்டத்துடன் தொடர்ந்து செயல்படுவதும், கடினமான தள்ளுதல்களுக்கு முன்னதாக வேகமாக செயல்படுவதும், இரு வழிகளிலும் முடிவைப் பாதுகாக்கிறது.

யாரிடம் செல்ல வேண்டும்

- தூக்குதல் அல்லது வலிமையான முயற்சியின் போது மார்பு அல்லது தோளின் முன்பகுதியில் திடீரென ஒரு 'பாப்' அல்லது கிழிவு ஏற்பட்டால்: விரைவாக மதிப்பீடு பெறுங்கள், ஏனெனில் சிறந்த அறுவை சிகிச்சை முடிவுகள் விரைவான சிகிச்சையிலிருந்து கிடைக்கின்றன.

- **கை அல்லது மார்பில் கீறல் பரவுதல்**, குறிப்பிடத்தக்க வீக்கம், அல்லது **மார்பின் வடிவம்** அல்லது தோள்பட்டையின் முன்பகுதியில் **தெரியக்கூடிய மாற்றம்**.
- ஆரம்ப வலி குறைந்த பிறகு, தள்ளுதல் அல்லது உடலின் குறுக்கே கையைக் கொண்டு வருதல் போன்றவற்றில் **தொடர்ச்சியான பலவீனம்**.
- எவ்வளவு கடுமையானது என்பது உங்களுக்குத் தெரியாத எந்த கிழிவு காயமும்: ஒரு ஆரம்ப ஸ்கேன் பகுதி கிழிவை முழுமையான கிழிவிலிருந்து பிரித்துக் காட்டும், மற்றும் அந்த முடிவு நேரத்தைச் சார்ந்தது.