

அருகில் உள்ள இடுப்பு எலும்பு முறிவு

எக்ஸ்-ரே தோள்பட்டை கூட்டுக்கு கீழே மேல் கை எலும்பு மேல் ஒரு முறிவு காட்டுகிறது.

Kieran Hirpara © ① ② ③ 4.0



இயந்திர மொழிபெயர்ப்பு — தாய்மொழி தமிழ் மதிப்பாய்வாளர் அவர்களால் சரிபார்க்கப்பட்டது.

நீங்கள் என்ன உணர்கிறீர்கள்

இந்த வலி பெரும்பாலும் உங்கள் கை அல்லது உங்கள் கழுத்து வரை பரவுகிறது. இந்த காயம் உங்கள் கை எலும்பின் மேல் பகுதியில் ஏற்படும் முறிவு ஆகும், இது நீங்கள் விழுந்தால் அல்லது வயதானதால் எலும்புகள் பலவீனமடைந்தால் ஏற்படலாம்.

உங்கள் கையை நகர்த்த முயற்சிக்கும்போது வலி பொதுவாக மோசமடைகிறது. ஒரு கோப்பையை உயர்த்துவது, ஒரு அலமாரியை அடைவது அல்லது உங்கள் சட்டைக்குள் அடைப்பது போன்ற எளிய பணிகள் கடினமாகவோ அல்லது சாத்தியமற்றதாகவோ இருக்கலாம். உங்கள் முதுகுக்குப் பின்னால் ஒரு பிராவைப் பூட்டுவது அல்லது சட்டை பொத்தானை அழுத்துவது உங்களுக்கு கடினமாக இருக்கலாம். சிறிய இயக்கங்கள் கூட அசௌகரியத்தைத் தூண்டக்கூடும்.

பெரும்பாலான மக்கள் இரவில் வலி மிகவும் வலுவாக இருப்பதைக் கவனிக்கிறார்கள். காயமடைந்த பக்கத்தில் படுத்துக்கொள்வது பெரும்பாலும் மிகவும் வலிக்கிறது, எனவே நீங்கள் ஒரு வசதியான தூக்க நிலையைக் கண்டுபிடிக்க போராடலாம். கடினமான, வலி தோள்பட்டைடன் எழுந்திருப்பது பொதுவானது. உடைந்த எலும்பை இன்னும் வைத்திருப்பதன் மூலம் கையை ஒரு ஸ்லிங்கில் ஓய்வெடுப்பது வலியைக் குறைக்க உதவும். இருப்பினும், உங்கள் கையை நீண்ட நேரம் அமைதியாக வைத்திருப்பது மூட்டு இறுக்கமாகவும் இறுக்கமாகவும் உணரக்கூடும்.

வலி கடுமையானது என்றாலும், இந்த எலும்பு முறிவுகளில் பெரும்பாலானவை அறுவை சிகிச்சை இல்லாமல் நன்றாக குணமடைகின்றன என்பதை அறிந்து கொள்வது முக்கியம். உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் குணமடையும் போது கையை எவ்வாறு பாதுகாப்பது என்பது குறித்து உங்களுக்கு வழிகாட்டுவார். பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில், அறுவை

சிகிச்சை அல்லாத சிகிச்சை வெற்றிகரமான குணமடைவதற்கும் 90% க்கும் அதிகமான ஒன்றிய விகிதங்களுக்கும் வழிவகுக்கிறது. இதன் பொருள் பெரும்பாலான நோயாளிகளுக்கு எலும்பு மீண்டும் ஒன்றிணைகிறது.

நீங்கள் வயதானவராக இருந்தால், உங்கள் சிகிச்சை திட்டம் உங்கள் ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்தையும் எலும்பு வலிமையையும் கருத்தில் கொள்ளும். 65 வயதிற்குட்பட்ட இளம் வயதினருக்கு, ஓய்வு மற்றும் ஆதரவை விட அறுவை சிகிச்சை எப்போதும் சிறந்தது அல்ல. உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் எங்கு முறிவு இருக்கிறது என்பதைப் பார்க்கவும், முன்னோக்கி சிறந்த பாதையைத் தீர்மானிக்கவும் இமேஜிங் பார்ப்பார்.

மிகவும் சிக்கலான முறிவுகள் கொண்ட சில வயதான நோயாளிகளுக்கு, கூட்டு மாற்று பற்றி விவாதிக்கப்படலாம். வயதான பெரியவர்களில் கடுமையான எலும்பு முறிவுகளுக்கு சிகிச்சையளிக்க இந்த விருப்பம் நீடித்த முடிவுகளை வழங்குகிறது. எலும்பு சேதம் கடுமையானதாக இருக்கும்போது இது ஒரு பாதுகாப்பான மற்றும் நியாயமான தேர்வாகும்.

இந்த வகையான எலும்பு முறிவு உள்ள பெரும்பாலான குழந்தைகள் சில சிக்கல்களுடன் விரைவாக குணமடைகிறார்கள். நீங்கள் ஒரு குழந்தையை கவனித்துக்கொண்டால், முன்னோக்கு பொதுவாக மிகவும் நேர்மறையானது.

இந்த காயம் உங்கள் அன்றாட வாழ்க்கையை கணிசமாக பாதிக்கும் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். இது தற்காலிக ஊனமுற்ற தன்மையை ஏற்படுத்தலாம் மற்றும் உங்கள் நல்வாழ்வு உணர்வைக் குறைக்கலாம். இருப்பினும், சரியான கவனிப்பு மற்றும் பொறுமையுடன், பெரும்பாலான மக்கள் தங்கள் கையை மீண்டும் பயன்படுத்துகிறார்கள். உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளரின் ஆலோசனையைப் பின்பற்றுங்கள் இயக்கம் மற்றும் ஓய்வு உங்கள் மீட்புக்கு ஆதரவளிக்கவும்.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

உங்கள் மேலங்கை எலும்பின் மேற்புறம் தோள்பட்டை இயக்கத்திற்கான ஒரு சிக்கலான கட்டுப்பாட்டு தொகுதி ஆகும். நீங்கள் விழும்போது, இந்த பகுதி துண்டுகளாக உடைக்கப்படலாம். மிகவும் முக்கியமான பகுதிகள் உங்கள் சுழற்சி கட்டி தண்டுகள் இணைக்கும் எலும்பு முனைகள் ஆகும். இந்த தண்டுகளை உங்கள் கையை உயர்த்துவதற்கும் சுழற்றுவதற்கும் வலுவான கயிறுகளாக நினைத்துப் பாருங்கள். இந்த முட்கள் இடத்திலிருந்து நகர்ந்தால், கயிறுகள் அவற்றின் நங்கூரத்தை இழக்கின்றன. இது உங்கள் தோள்பட்டை மூட்டு வழியாக சக்தி எவ்வாறு பயணிக்கிறது என்பதை மாற்றுகிறது. நிலையில் சிறிய மாற்றங்கள் கூட மூட்டு எவ்வாறு நகர்கிறது மற்றும் எடை தாங்குகிறது என்பதை கணிசமாக மாற்றலாம்.

உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் இந்த இணைப்புகளின் ஸ்திரத்தன்மையைப் பார்க்கிறார். மூட்டுக் காப்ஸ்யூல் என்பது தோளைச் சுற்றியுள்ள ஸ்லீவ், மற்றும் முடக்கு எலும்பு முனைகளில் மென்மையான பூச்சு ஆகும். எலும்பு துண்டுகள் நகரும்போது, அவை ஒருவருக்கொருவர் தேய்க்கலாம் அல்லது முடக்கு எலும்பில் சீராக அழுத்தலாம். இது வலியை ஏற்படுத்துகிறது மற்றும் உங்கள் இயக்க வரம்பை கட்டுப்படுத்துகிறது. சில சந்தர்ப்பங்களில், எலும்புத் தலையில் இரத்த விநியோகம் பாதிக்கப்படுகிறது. துண்டுகள்

சரியான சீரமைப்பில் குணமடையாவிட்டால் இது கடினத்தன்மை அல்லது பலவீனத்திற்கு வழிவகுக்கும்.

சிகிச்சை தேர்வுகள் உங்கள் வயது மற்றும் முறிவின் குறிப்பிட்ட வடிவத்தைப் பொறுத்தது என்பதை நாங்கள் புரிந்துகொள்கிறோம். எலும்பு விரிசல் ஆனால் இன்னும் சீரமைக்கப்பட்ட பல ஒரு பகுதி முறிவுகளுக்கு, அறுவை சிகிச்சை அல்லாத சிகிச்சை நன்றாக வேலை செய்கிறது. இந்த நிலையான முறிவுகளைக் கொண்ட பெரும்பாலான வயதானவர்கள் நேர்மறையான முடிவுகளுடன் அறுவை சிகிச்சை அல்லாத பராமரிப்பைப் பெறுகிறார்கள். அறுவை சிகிச்சை அல்லாத மேலாண்மை வெற்றிகரமான முடிவுகளையும் 90% க்கும் அதிகமான யூனியன் விகிதங்களையும் நிரூபிக்கிறது. இதன் பொருள் பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில் அறுவை சிகிச்சை இல்லாமல் எலும்பு சரியாக குணமடைகிறது.

இருப்பினும், எலும்பு துண்டுகள் இடம்பெயர்ந்தால் அல்லது நிலையற்றதாக இருந்தால், உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் அறுவை சிகிச்சையை பரிந்துரைக்கலாம். நோக்கம் உடற்கூறியலை மீட்டெடுப்பதாகும், இதனால் உங்கள் துண்டுகள் மீண்டும் திறம்பட இழுக்க முடியும். அவை குணமடையும் போது துண்டுகளை ஒன்றாக வைத்திருக்க நாங்கள் பூட்டுதல் தகடுகள் அல்லது நகங்களைப் பயன்படுத்துகிறோம். இது அருகிலுள்ள ஹூமரஸுக்கு நிலையான உறுதிப்பாட்டை வழங்குகிறது. எலும்பு சரிசெய்ய முடியாத அளவுக்கு சேதமடைந்த கடுமையான சந்தர்ப்பங்களில், கூட்டு மாற்றுவதை நாங்கள் பரிசீலிக்கலாம். வயதான பெரியவர்களில் கடுமையான அருகிலுள்ள ஹூமரஸ் முறிவுகளுக்கு சிகிச்சையளிப்பதில் இந்த விருப்பம் செயல்திறன் மற்றும் செயல்பாட்டு ஆயுள் பற்றிய உறுதியான ஆதாரங்களை வழங்குகிறது.

நாம் என்ன செய்ய முடியும்

உங்கள் பராமரிப்பை நாங்கள் எவ்வாறு அணுகுகிறோம் என்பது எங்கள் கிளினிக்கில் மேட்டர் தனியார் மருத்துவமனை ராக்ஹாம்ப்டனில் ஒரு மேல் கால அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் டாக்டர் கீரன் ஹிர்பாரா இந்த காயங்களை எவ்வாறு நிர்வகிக்கிறார் என்பதை பிரதிபலிக்கிறது. பெரும்பாலான ஒரு பகுதி அருகிலுள்ள இடுப்பு எலும்பு முறிவுகள் அறுவை சிகிச்சை இல்லாமல் நன்றாக குணமடைகின்றன. பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில், அறுவை சிகிச்சை அல்லாத சிகிச்சை நேர்மறையான முடிவுகளுக்கு வழிவகுக்கிறது. அறுவை சிகிச்சை அல்லாத மேலாண்மைக்கான யூனியன் விகிதங்கள் 90% க்கும் அதிகமாக உள்ளன. உங்கள் பயணம் பெரும்பாலும் சுய மேலாண்மை மற்றும் உடலியல் சிகிச்சையுடன் தொடங்குகிறது. உங்கள் கையை ஆதரிக்க நாங்கள் ஒரு ஸ்லிங்கைப் பயன்படுத்தலாம். குறுகிய அல்லது நீண்ட கால இயலாமல் உங்கள் ஆறுதல் மற்றும் முறிவு முறைக்கு ஒத்த முடிவுகளைத் தருகிறது, எனவே கால அளவை உங்கள் ஆறுதல் மற்றும் முறிவு முறைக்கு ஏற்ப வடிவமைக்கிறோம். எலும்பு குணர்ந்தவுடன் இயக்கம் மற்றும் வலிமையை மீட்ட

எலும்பு அமைக்கும் போது உங்களை வசதியாக வைத்திருப்பதில் மருத்துவ மேலாண்மை கவனம் செலுத்துகிறது. வலி மருந்துகள் மற்றும் அழற்சி எதிர்ப்பு மருந்துகளை அசௌகரியத்தை கட்டுப்படுத்த பயன்படுத்துகிறோம். வீக்கம் அல்லது கடினத்தன்மை தொடர்ந்தால், ஊசிகளைப் பற்றி விவாதிக்கலாம். கார்டிசோன் ஊசிகள் அழற்சி மற்றும்

வலியை ஒரு குறிப்பிட்ட காலத்திற்கு குறைக்கின்றன. ஹைலூரோனிக் அமில ஊசிகள் இயக்கத்தை மேம்படுத்த மூட்டுகளை உயர்த்தும். பிளேட்லெட் நிறைந்த பிளாஸ்மா (பிஆர்பி) ஊசிகள் குணமடைய உதவுவதற்கு உங்கள் சொந்த இரத்த கூறுகளைப் பயன்படுத்துகின்றன. கன்சர்வேடிவ் பராமரிப்பு போதுமானதாக இல்லாதபோது இந்த விருப்பங்கள் அறிகுறிகளை நிர்வகிக்க உதவுகின்றன. சீரழிவு அல்லது நீண்டகால பிரச்சினைகளுக்கு, இந்த அறுவை சிகிச்சை அல்லாத படிக்களை முதலில் முயற்சி செய்கிறோம். போதுமான முன்னேற்றத்தை வழங்காதபோது மட்டுமே நாங்கள் அறுவை சிகிச்சையை கருதுகிறோம்.

தற்காப்பு பராமரிப்பு அதன் வரம்பை எட்டியபோது அல்லது எலும்பு முறிவு சிக்கலானதாக இருக்கும்போது அறுவை சிகிச்சை பரிசீலிக்கப்படுகிறது. 60 வயது அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட நோயாளிகளில் இடம்பெயர்ந்த இரண்டு பகுதி எலும்பு முறிவுகளுக்கு, அறுவை சிகிச்சை மற்றும் அறுவை சிகிச்சை அல்லாத சிகிச்சைக்கு இடையில் 2 ஆண்டுகளில் மருத்துவ முடிவுகளில் குறிப்பிடத்தக்க வேறுபாடு இல்லை. இருப்பினும், வயதான நோயாளிகளில் மூன்று அல்லது நான்கு பகுதி எலும்பு முறிவுகளுக்கு, அறுவை சிகிச்சை சிறந்த நீண்ட கால செயல்பாட்டு முடிவுகளை வழங்கக்கூடும். கடுமையான எலும்பு முறிவுகளுடன் வயதான பெரியவர்களுக்கு, தலைகீழ் மொத்த தோள் எலும்புக்கூடு (இணைப்பு மாற்று) ஒரு நியாயமான மற்றும் பாதுகாப்பான விருப்பமாகும். இது பயனுள்ள மற்றும் நீடித்த செயல்பாட்டு முடிவுகளை வழங்குகிறது. தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட எலும்பு முறிவுகளின் தோல் வழியாக சிகிச்சையளிப்பது குறைவான சிக்கல்களுடன் கணிக்கக்கூடிய ஒன்றாக விளைகிறது. அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு சிக்கல்களின் விகிதம் அதிகமாக உள்ளது, எனவே குறிப்பிட்ட காட்சிகளுக்கு நாங்கள்

எதிர்பார்ப்பது என்ன

பெரும்பாலான வயதான பெரியவர்களுக்கு, இந்த எலும்பு முறிவுகள் அறுவை சிகிச்சை இல்லாமல் நன்கு குணமடைகின்றன. அறுவை சிகிச்சை அல்லாத மேலாண்மை 90% க்கும் மேற்பட்ட வழக்குகளில் வெற்றிகரமான குணமடைவதற்கு வழிவகுக்கிறது. ஒரு வாரம் அல்லது மூன்று வாரங்கள் போன்ற ஒரு குறுகிய காலத்திற்கு நீங்கள் ஒரு ஸ்லிங் அணியலாம். இரண்டு விருப்பங்களும் ஒத்த முடிவுகளைத் தருகின்றன. பெரும்பாலான நோயாளிகள் இந்த அணுகுமுறையுடன் நல்ல செயல்பாட்டை மீண்டும் பெறுகிறார்கள்.

நீங்கள் 65 வயதிற்குட்பட்டவராக இருந்தால், உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் அறுவை சிகிச்சையைப் பற்றி விவாதிக்கலாம். இருப்பினும், இந்த வயதிற்குட்பட்ட பெரியவர்களுக்கு அறுவை சிகிச்சை அல்லாத சிகிச்சையின் மீது அறுவை சிகிச்சையின் தெளிவான நன்மையை ஆதாரங்கள் காட்டவில்லை. வயதான நோயாளிகளுக்கு சிக்கலான இடைவெளிகளுக்கு, அறுவை சிகிச்சை பெரும்பாலும் அதை விட்டுவிடுவதை விட நீண்ட கால செயல்பாட்டை வழங்குகிறது. தலைகீழ் மொத்த தோள்பட்டை மாற்றுதல் அல்லது தகடுகள் மற்றும் நகங்களுடன் உள் இணைப்பு போன்ற நடைமுறைகள் எலும்பை உறுதிப்படுத்த உதவுகின்றன. இந்த முறைகள் இயக்கத்தை மீட்டெடுப்பதையும் காலப்போக்கில் வலியைக் குறைப்பதையும் நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளன.

குணமடைதல் என்பது ஒரு படிப்படியான செயல்முறையாகும். உங்கள் தோள்பட்டை பல மாதங்களாக இறுக்கமாகவோ அல்லது பலவீனமாகவோ இருப்பதை நீங்கள் கவனிக்கலாம். சிக்கலான எலும்பு முறிவுகளுக்கு சிக்கல் மற்றும் மறுவேலை விகிதங்கள் அதிகமாக இருப்பதால், அறுவை சிகிச்சையால் நீங்கள் சில பின்னடைவுகளை சந்திக்க நேரிடும். இதுபோன்ற போதிலும், பல நோயாளிகள் நல்ல நீண்டகால முடிவுகளை அடைகிறார்கள். உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் உங்கள் வலிமையை பாதுகாப்பாக மீட்டெடுப்பதை உறுதிசெய்ய உங்கள் மறுவாழ்வை வழிநடத்துவார்.

பரந்த உடல்நலப் படத்தைப் புரிந்துகொள்வது முக்கியம். வயதான பெரியவர்களில் பலவீனமான எலும்பு முறிவுகள் கடுமையான சுகாதார நிகழ்வுகளின் அதிக ஆபத்தை கொண்டுள்ளன. காயம் ஏற்பட்ட ஒரு வருடத்திற்குள் இறப்பு ஆபத்து 9.8% ஆகும். இந்த ஆபத்து ஐந்து ஆண்டுகளில் 28.2% ஆக உயர்கிறது. இந்த அதிகரிப்பு பொது மக்கள்தொகையை விட இரண்டு மடங்கு அதிகம். இந்த அபாயங்களை நிர்வகிக்க உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் உங்கள் ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்தை குணமடையும் போது நெருக்கமாக கண்காணிப்பார்.

பெரும்பாலான குழந்தைகள் சில சிக்கல்களுடன் முழுமையாக குணமடைகிறார்கள். பெரியவர்களுக்கு, பொறுமை முக்கியமானது. சில அசைவு கரியம் நீடிக்கும் போது, பெரும்பாலான நோயாளிகள் அன்றாட நடவடிக்கைகளுக்குத் திரும்புகிறார்கள். உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் உங்கள் குறிப்பிட்ட எலும்பு முறிவு முறை மற்றும் சுகாதார நிலைக்கு ஏற்ப உங்கள் பராமரிப்புத் திட்டத்தை வடிவமைப்பார். உங்கள் எலும்பு சரியாக குணமடைவதை உறுதிசெய்து, எந்தவொரு கவலையையும் ஆரம்பத்தில் நிவர்த்தி செய்ய உதவுகிறது.

யாரையாவது எப்போது பார்க்க வேண்டும்

உங்கள் தோளில் பலவீனம் அல்லது நிலையற்ற தன்மை இருப்பதை நீங்கள் கவனித்தால் ஒரு நிபுணர் மதிப்பாய்வைக் கேளுங்கள். உங்கள் தோள்பட்டை பூட்டப்பட்டால் அல்லது வழியைக் கொடுத்தால் அவசர சிகிச்சையை நாடுங்கள். உங்கள் தூக்கத்திலோ அல்லது வேலையிலோ அறிகுறிகள் குறுக்கிடப்பட்டால் உங்கள் மருத்துவரைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். வலியின் திடீர் மோசமடைவதும் உதவியை நாடுவதற்கான ஒரு காரணமாகும். பெரும்பாலான ஒரு பகுதி எலும்பு முறிவுகள் அறுவை சிகிச்சை இல்லாமல் நன்றாக குணமடைகின்றன. இருப்பினும், துல்லியமான மதிப்பீடு முக்கியமானது. சிக்கல்களைச் சரிபார்க்க உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் இமேஜிங்கைப் பயன்படுத்துவார். ஆரம்ப மதிப்பீடு நீண்ட கால ஊனமுற்றலைத் தடுக்க உதவுகிறது. உங்கள் மீட்பு எதிர்பார்த்தபடி முன்னேறவில்லை என்பதற்கான அறிகுறிகளை புறக்கணிக்க வேண்டாம்.