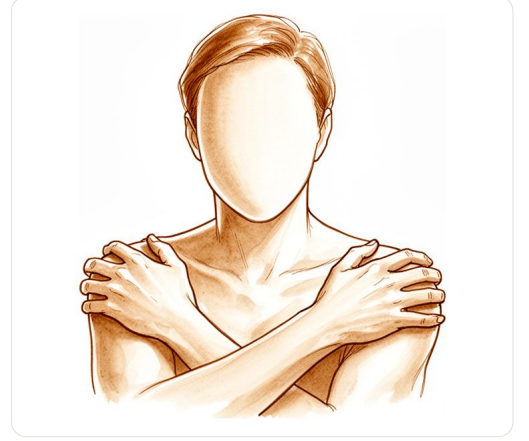


மூட்டு இரைச்சல், சத்தம் மற்றும் நிலைத்தன்மை இல்லாமை

கிளிக், பாப் அல்லது தோள்பட்டை நழுவும் உணர்வு போன்றவை மதிப்பீடு தேவைப்படும் நிலைத்தன்மையின் குறிகாட்டிகளாக இருக்கலாம்.

Kieran Hirpara © ① ④ 4.0



இயந்திர மொழிபெயர்ப்பு — தாய்மொழி தமிழ் மதிப்பாய்வாளர் அவர்களால் சரிபார்க்கப்பட்டது.

நீங்கள் உணரும் அறிகுறிகள்

உங்கள் தோளில் கிளிக் ஒலி, துள்ளல் அல்லது உராய்வு உணர்வு இருக்கலாம். இது பொதுவாக மூட்டு தளர்வாகவோ அல்லது நிலைத்தன்மை இல்லாமலோ இருக்கும்போது ஏற்படும். வலி பொதுவாக தோளின் ஆழத்தில் இருக்கும் மற்றும் உங்கள் கைக்கு கீழே பரவலாம். இது பொதுவாக கனமான பொருட்களைத் தூக்கும்போதோ அல்லது மேலே கையை நீட்டும்போதோ திடீரென மோசமடையும். அந்தப் பக்கத்தில் படுத்திருக்கும்போது வசதியின்மை உணரலாம், இது இரவில் ஓய்வெடுப்பதை கடினமாக்கும்.

தினசரி பணிகள் சவாலாக மாறலாம். ப்ரா அணியும்போது முதுகுக்குப் பின்னால் கையை நீட்டுவது அல்லது சட்டையை உள்ளே மடிப்பது போன்ற எளிய இயக்கங்கள் கூர்மையான வலியை அல்லது தோள் இடம் மாறும் உணர்வை ஏற்படுத்தலாம். உயர்ந்த அலமாரிகளில் உள்ள பொருட்களை எடுக்கும்போது நிலைத்தன்மை இல்லாத உணர்வு ஏற்படலாம். அது இடம் மாறும் என்று பயப்படுவதால் உங்கள் கையை முழுமையாகப் பயன்படுத்துவதை தவிர்த்துக்கொள்ளலாம். இந்த தயக்கம் வழக்கமான செயல்பாடுகளின் போது உங்களை பலவீனமாகவோ அல்லது ஒருங்கிணைப்பு இல்லாமலோ உணர வைக்கலாம்.

சிலருக்கு, குறிப்பிட்ட விளையாட்டுகள் அல்லது உடல் செயல்பாடுகளுடன் அறிகுறிகள் மோசமடையும். பல திசை நிலைத்தன்மை இல்லாமை (multidirectional instability) உங்களுக்கு இருந்தால், உங்கள் தோள் பல திசைகளில் தளர்வாக உணரலாம். கடுமையான சூழ்நிலைகளில், மூட்டு பகுதியாகவோ அல்லது முழுமையாகவோ இடம் மாறலாம். இது உடனடியான கவனிப்பு தேவைப்படும் மருத்துவ அவசரநிலையாகும். திடீரென கடுமையான

வலியும், உங்கள் தோளை நகர்த்த முடியாத நிலையும் ஏற்பட்டால், உடனடியாக மருத்துவ உதவி பெறுங்கள்.

உங்கள் மருத்துவர் உங்கள் குறிப்பிட்ட அறிகுறிகளை புரிந்துகொள்ள விரிவான உடல் பரிசோதனையை நம்பியிருப்பார். எம்ஆர்ஐ (MRI) போன்ற காட்சி சோதனைகள் கட்டமைப்பு பிரச்சினைகளை காட்டலாம், ஆனால் உங்கள் உடல் ரீதியான அனுபவமே சிகிச்சைக்கான மிக முக்கியமான வழிகாட்டியாகும். முன் அல்லது பின் நிலைத்தன்மை இல்லாமை (anterior or posterior instability) உங்களுக்கு இருந்தாலும், நோக்கம் இந்த சீரற்ற உணர்வுகளை குறைத்து நிலைத்தன்மையை மீட்டெடுப்பதாகும். உங்கள் அறிகுறிகளை தூண்டும் காரணிகளை புரிந்துகொள்வது உங்கள் மருத்துவருக்கு உங்கள் தேவைகளுக்கு ஏற்ப திட்டத்தை வகுக்க உதவுகிறது.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

உங்கள் தோள்பட்டை என்பது பந்து மற்றும் குழிவு மூட்டு ஆகும். பந்து உங்கள் மேல் கை எலும்பின் மேற்பகுதியாகும். குழிவு என்பது உங்கள் தோள்பட்டை எலும்பில் உள்ள ஒரு ஆழமற்ற கிண்ணமாகும். லேப்ரம் என்று அழைக்கப்படும் குருத்தெலும்பு வளையம் இந்த குழிவைச் சுற்றி அமைந்துள்ளது. லேப்ரத்தை ஒரு கம்பாகவோ அல்லது அதிர்வு உறிஞ்சியாகவோ நினைத்துக்கொள்ளுங்கள். இது குழிவை ஆழமாக்கி, பந்து அதன் இடத்தில் நிலையாக இருக்க உதவுகிறது. இது மூட்டை ஒன்றாகப் பிடித்து வைக்கும் ஒரு கெட்டியான முத்திரையையும் உருவாக்குகிறது.

உங்களுக்கு கிளிக் (clicking), பொப் (popping) அல்லது நிலைத்தன்மை இல்லாத நிலை ஏற்படும்போது, இந்த அமைப்பில் ஏதேனும் ஒன்று சரியாகப் பொருந்தவில்லை என்பதைக் குறிக்கிறது. சில சந்தர்ப்பங்களில், உங்கள் தோள்பட்டை எலும்பின் வடிவம் வேறுபட்டிருக்கலாம். இது மூட்டை குறைவாக நிலையாக ஆக்கலாம். லேப்ரம் தானே கிழிந்திருக்கலாம் அல்லது நீட்டிக்கப்பட்டிருக்கலாம். லேப்ரம் சேதமடைந்தால், அது பந்தை பாதுகாப்பாகப் பிடிக்க முடியாது. இது பந்து இடத்திலிருந்து நழுவ அல்லது வெளியே தள்ளப்பட அனுமதிக்கிறது. இதை நீங்கள் திடீர் மாற்றம் அல்லது உராய்வு உணர்வாக உணரலாம்.

சில சமயங்களில், இந்த பிரச்சினை நரம்புகளை (ligaments) சார்ந்ததாக இருக்கும். இவை மூட்டை ஒன்றாகப் பிடித்து வைக்கும் கயிறுகளைப் போல செயல்படும் திசுக்களின் வலிமையான பட்டைகளாகும். ஒரு நரம்பு எலும்பிலிருந்து கிழிந்தால், தோள்பட்டை தளர்வாக மாறும். இது ஒரு முறிவுக்குப் பிறகு நடக்கலாம். குருத்தெலும்பு காலப்போக்கில் அரிக்கப்பட்டாலும் இது நடக்கலாம். எலும்புகளின் மீது உள்ள மென்மையான பூச்சு இழக்கப்படும்போது, மேற்பரப்புகள் ஒன்றுக்கொன்று உராய்கின்றன. இது வலி மற்றும் நீங்கள் கேட்கும் கிளிக் ஒலியை உருவாக்குகிறது.

கடுமையான சந்தர்ப்பங்களில், எலும்புகளின் வடிவமே மாறலாம். தோள்பட்டையின் பந்து குழிவுடன் மோதும்போது, அதில் ஒரு குழிவு உருவாகலாம். இது பந்து மீண்டும் அதன் இடத்தில் அமர கடினமாக்குகிறது. உங்கள் தோள்பட்டை ஏன் நிலையற்றதாக உணர்கிறது என்பதைப் புரிந்துகொள்ள, அறுவை மருத்துவர் இந்த அமைப்பு மாற்றங்களைப்

பார்க்கிறார். லேப்ரம், நரம்புகள் அல்லது எலும்புகளில் எது முக்கிய காரணம் என்பதை அவர்கள் சரிபார்க்கிறார்கள். நிலையான தன்மையை மீட்டமைக்கவும் பொப்பிங் (popping) ஐ நிறுத்தவும் சரியான சிகிச்சையைத் தேர்ந்தெடுக்க இதைப் புரிந்துகொள்வது உதவுகிறது.

இதற்காக நாங்கள் செய்யக்கூடியவை

எங்கள் கிளினிக்கில், டாக்டர் கியாரன் ஹிர்பரா, உங்கள் அறிகுறிகளுக்கான காரணத்தை உறுதிப்படுத்த விரிவான மதிப்பீட்டின் மூலம் நோயாளிகளை இந்த செயல்முறையில் வழிநடத்துகிறார். நீண்ட காலமாக உள்ள பிரச்சினைகளுக்கு முதலில் அறுவை சிகிச்சை அல்லாத சிகிச்சையை நாங்கள் பரிந்துரைக்கிறோம், கட்டுப்பாட்டு சிகிச்சை போதுமான நிவாரணத்தை அளிக்காத சந்தர்ப்பங்களில் மட்டுமே அறுவை சிகிச்சையை ஒதுக்குகிறோம்.

பெரும்பாலான தொடக்க கட்ட தோள்பட்டை நிலைத்தன்மை இல்லாத நிகழ்வுகள் அறுவை சிகிச்சை இல்லாமல் நிர்வகிக்கப்படுகின்றன. உங்கள் மருத்துவர், குறிப்பாக நீங்கள் பருவத்தின் போது ஒரு விளையாட்டு வீரராக இருந்தால், அறுவை சிகிச்சை அல்லாத சிகிச்சையை பரிந்துரைப்பார். இந்த அணுகுமுறை உங்கள் தோள்பட்டைக்கு தானாகவே குணமடையவும் நிலைத்தன்மை பெறவும் வாய்ப்பளிக்கிறது.

இந்த சிகிச்சையின் அடிப்படை உடல் சிகிச்சையாகும் (Physical therapy). இது உங்கள் தோள்பட்டையின் இயக்க வரம்பு மற்றும் செயல்பாட்டு வலிமையை மேம்படுத்துவதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது. சில நோயாளிகளுக்கு, மரபு ரீதியான மறுவாழ்வுடன் கிளேசியோ டேப்பிங் (kinesio taping) சேர்ப்பது, தனிப்பட்ட சிகிச்சையை விட மிகவும் குறிப்பிடத்தக்க மேம்பாடுகளைத் தருகிறது. இந்த கட்டுப்பாட்டு சிகிச்சையை நீங்கள் நியாயமான முயற்சியாக வழங்க வேண்டும். இது உங்கள் தசைகள் தினசரி செயல்பாடுகள் மற்றும் விளையாட்டுகளின் போது மூட்டுக்கு பாதுகாப்பு அளிப்பது எப்படி என்று கற்றுக்கொள்ள அனுமதிக்கிறது.

வலி தொடர்ந்தால், உங்கள் மருத்துவர் மருத்துவ நிர்வாகத்தை விவாதிக்கலாம். இது பொதுவாக வீக்கம் மற்றும் அசௌகரியத்தைக் குறைக்க வலி மருந்துகள் மற்றும் எதிர்ப்பு வீக்க மருந்துகளை உள்ளடக்கியது. சில சந்தர்ப்பங்களில், கொர்டிசோன், ஹையலுரோனிக் அமிலம் அல்லது பிளேட்லெட்-ரிச் பிளாஸ்மா (PRP) போன்ற செலுத்து மருந்துகள் வழங்கப்படலாம். இந்த செலுத்து மருந்துகள் வீக்கத்தை அமைதிப்படுத்தவும் தற்காலிக நிவாரணத்தை வழங்கவும் உதவலாம். இந்த நிவாரணத்தின் காலம் நபருக்கு நபர் மாறுபடும், ஆனால் இது பொதுவாக குறுகிய காலமாகும். இது உங்களுக்கு உடல் சிகிச்சையில் அதிக அசௌகரியமின்றி பங்கேற்க உதவுகிறது.

கட்டுப்பாட்டு சிகிச்சை அதன் எல்லையை அடையும் போது அறுவை சிகிச்சை கருதப்படுகிறது. இது பொதுவாக விரிவான மறுவாழ்விற்கு பிறகும் மீண்டும் மீண்டும் ஏற்படும் தோள்பட்டை விலகல் அல்லது தொடர்ச்சியான நிலைத்தன்மை இல்லாத நிலையைக் குறிக்கிறது. உங்கள் குறிப்பிட்ட உடற்கூறியல், அதாவது எலும்பு இழப்பின் அளவு மற்றும் எந்தவொரு காயத்தின் நிலையும் உட்பட, உங்கள் மருத்துவர் மதிப்பீடு செய்வார். அறுவை சிகிச்சை தேவைப்பட்டால், இலக்கு சேதமடைந்த கட்டமைப்புகளை

சரிசெய்து நிலைத்தன்மையை மீட்டெடுப்பதாகும். நிலைத்தன்மை முன்புறமா அல்லது பின்புறமா என்பதைப் பொறுத்தும், குறிப்பிடத்தக்க எலும்பு இழப்பு உள்ளதா என்பதைப் பொறுத்தும் குறிப்பிட்ட செயல்முறை மாறுபடும்.

கடுமையான எலும்பு இழப்பு அல்லது முடிவு நிலை மூட்டு சேதம் கொண்ட சிக்கலான சந்தர்ப்பங்களில், மேலும் மேம்பட்ட அறுவை சிகிச்சை விருப்பங்கள் விவாதிக்கப்படலாம். இவற்றில் எலும்பு தொகுப்பு செயல்முறைகள் அல்லது, அரிதான முடிவு நிலை சந்தர்ப்பங்களில், மூட்டு இணைப்பு அல்லது பரிமாற்றம் ஆகியவை அடங்கும். இருப்பினும், பெரும்பாலான நோயாளிகள் அறுவை சிகிச்சை அல்லாத மேலாண்மை அல்லது தரமான நிலைத்தன்மை அறுவை சிகிச்சையுடன் வெற்றியைக் காண்கிறார்கள். உங்கள் மருத்துவர் உங்கள் கிளிநிக்கல் பரிசோதனை மற்றும் இமேஜிங் முடிவுகளின் அடிப்படையில் முடிவெடுக்கும் செயல்முறையில் உங்களை வழிநடத்துவார்.

எதிர்பார்க்க வேண்டியவை

உங்கள் தோள்பட்டை நிலைத்தன்மை இல்லாதது ஒரு முறை நடந்த நிகழ்வா அல்லது மீண்டும் மீண்டும் நடக்கும் நிலையா என்பதைப் பொறுத்து உங்கள் எதிர்காலம் பெரும்பாலும் அமைகிறது. பின்னோக்கி நகர்ந்து நிலைத்தன்மை இழப்பதை நீங்கள் முதல் முறையாக அனுபவிக்கிறீர்கள் என்றால், குறிப்பாக இது விளையாட்டு பருவத்தின் போது நடந்தால், உங்கள் மருத்துவர் முதலில் அறுவை சிகிச்சை அல்லாத சிகிச்சையை பரிந்துரைப்பார். இந்த அணுகுமுறை உங்கள் தோள்பட்டைக்கு உடனடியாக அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படாமல் அமைதியடைய சிறந்த வாய்ப்பை அளிக்கிறது. ஓய்வு மற்றும் குறிப்பிட்ட சிகிச்சை மூலம் பலருக்கு அறிகுறிகள் மேம்படுவதைக் காணலாம், இதன் மூலம் அவர்கள் பாதுகாப்பாக தங்கள் செயல்பாடுகளுக்கு திரும்ப முடியும்.

உங்கள் நிலைத்தன்மை இல்லாதது மீண்டும் மீண்டும் நடப்பதாகவோ அல்லது கடுமையானதாகவோ இருந்தால், நிலைத்தன்மையை மீட்டெடுக்க அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படலாம். பல நோயாளிகளுக்கு, அர்த்தோஸ்கோபிக் மற்றும் திறந்த அறுவை சிகிச்சை அணுகுமுறைகள் இரண்டும், dislocations (தோள்பட்டை விலகல்) குறைவதிலும் செயல்பாடு மேம்படுவதிலும் ஒரே மாதிரியான நீண்டகால முடிவுகளை வழங்குகின்றன. இருப்பினும், முடிவுகள் உங்கள் காயத்தின் குறிப்பிட்ட தன்மையைப் பொறுத்து மாறுபடும். உதாரணமாக, உங்களுக்கு குறிப்பிடத்தக்க எலும்பு இழப்பு அல்லது குறிப்பிட்ட வகையான labral (லேப்ரல்) கிழிவுகள் இருந்தால், தோள்பட்டை மீண்டும் விலகுவதற்கான அபாயம் அதிகமாக இருக்கும். இந்த சிக்கலான சந்தர்ப்பங்களில், தனித்தனி சரிசெய்தல்கள் நிலையான நிலைத்தன்மையை வழங்காது, மற்றும் நோயாளி அறிவித்த முடிவுகள் காலப்போக்கில் குறையலாம். மீண்டும் மீண்டும் நடப்பதற்கான உங்கள் தனிப்பட்ட அபாயத்தை கணிப்பதற்காக உங்கள் மருத்துவர் உங்கள் வயது, திசு சேதத்தின் வகை மற்றும் காயத்தின் இடத்தை நெருக்கமாக ஆராய்வார்.

மீட்பு என்பது பொறுமையை தேவைப்படுத்தும் ஒரு படிப்படியான செயல்முறையாகும். சரிசெய்தலுக்கு பிறகு பல நோயாளிகள் சாதகமான கிளிநிக்கல் முடிவுகளை அனுபவித்தாலும், முழு விளையாட்டு பங்கேற்பிற்கு திரும்புவதற்கான காலக்கெடு சில செயல்முறைகளுக்கு குறிப்பிடப்படாததாகவே இருக்கிறது. பல மாதங்களில் வலிமை

மற்றும் நம்பிக்கையில் நிலையான மேம்பாட்டை நீங்கள் காணலாம். Ehlers-Danlos syndrome (ஈலர்ஸ்-டேனோஸ் சிண்ட்ரோம்) அல்லது முன்-நிலை மூட்டு அழிவு போன்ற சிக்கலான நிலைமைகள் உள்ள சந்தர்ப்பங்களில், வலியை நீக்கி மேலும் விலகல்களை தடுக்க மூட்டு இணைப்பு (joint fusion) அல்லது மாற்று (replacement) போன்ற அதிக விரிவான செயல்முறைகள் சாத்தியமான விருப்பங்களாக விவாதிக்கப்படலாம். உங்களுக்கு சரியான பாதையை தீர்மானிப்பதில் மிக முக்கியமான படி நேரடி உடல் சோதனையாகும், ஏனெனில் இமேஜிங் முடிவுகள் மட்டும் எப்போதும் முழு கதையையும் சொல்லாது. உங்கள் குறிப்பிட்ட அபாயங்களை புரிந்துகொண்டு, உங்கள் சிகிச்சை குழுவுடன் நெருக்கமாக பணியாற்றுவதன் மூலம், நிலையான மற்றும் செயல்பாட்டு தோள்பட்டைக்கான நியாயமான எதிர்பார்ப்புகளை நீங்கள் வகுக்கலாம்.

யாரிடம் செல்ல வேண்டும்

ஓய்வு எடுத்தாலும் குறையாத தொடர்ச்சியான வலி அல்லது உங்கள் தோள்பட்டை பலவீனமாகவும் நிலைதவறியதாகவும் உணர்ந்தால், நிபுணரின் ஆலோசனை பெறுங்கள். தினசரி செயல்பாடுகளின் போது உங்கள் மூட்டு பூட்டிவிடுகிறதோ அல்லது தவறிவிடுகிறதோ, அப்போது உங்கள் பொது மருத்துவரை (GP) சந்தியுங்கள். உங்கள் அறிகுறிகள் உங்கள் தூக்கத்தையோ அல்லது வேலையையோ பாதித்தால், மருத்துவ உதவி பெறுங்கள். திடீரென நிலைதவறல் அதிகரித்தால், உடனடி கவனம் தேவை. அறுவை சிகிச்சை தேவையா என்பதைத் தீர்மானிப்பதில் விரிவான மருத்துவ பரிசோதனையே மிக முக்கியமான காரணியாகும். மீண்டும் மீண்டும் ஏற்படும் தோள்பட்டை தவறியல் போன்ற பிரச்சினைகளை விரைவாகக் கண்டறிவது, நல்ல செயல்பாட்டு முடிவுகளுக்கு அவசியம். அறிகுறிகள் தாமதமாகத் தானாகவே குறையும் என்று எதிர்பார்த்துக் காத்திருக்க வேண்டாம்; அவை தொடர்ந்தால் உடனடியாக நடவடிக்கை எடுக்கவும்.