

SLAP மற்றும் பைசெப்ஸ் நோய்த்தன்மை

SLAP மற்றும் பைசெப்ஸ்-அங்கர் பிரச்சினைகள் பெரும்பாலும் மேல்நோக்கிய வீச்சு மற்றும் பிற மேல்நோக்கிய செயல்பாடுகளின் போது ஆழமான தோள்பட்டை வலியை ஏற்படுத்துகின்றன.

Kieran Hirpara © ① ② ③ ④ 4.0



இயந்திர மொழிபெயர்ப்பு — தாய்மொழி தமிழ் மதிப்பாய்வாளர் அவர்களால் சரிபார்க்கப்பட்டது.

நீங்கள் உணரும் அறிகுறிகள்

உங்கள் தோள்பட்டையின் முன்பகுதியில் ஆழமான வலியை நீங்கள் உணரலாம். இந்த வலி பெரும்பாலும் பைசெப்ஸ் தசைநாண்-இன் நீண்ட தலை, உங்கள் தோள்பட்டை குழியின் மேற்பகுதியில் இணையும் இடத்தில் அமைந்திருக்கும். இந்த அறிகுறிகள் இம்பைஞ்மென்ட் (impingement) அல்லது ரோட்டேட்டர் கஃப் (rotator cuff) பிரச்சினைகள் போன்ற பிற பிரச்சினைகளை ஒத்திருப்பதால், ஆரம்பத்தில் துல்லியமான காரணம் தெளிவாகத் தெரியாமல் போகலாம். உங்கள் தோள்பட்டை அடைபடுவது அல்லது நழுவும் போன்ற நிலையாகத் தோன்றும் நிலைப்பாடும் (instability) நீங்கள் உணரலாம்.

மேலே கை நீட்டும் செயல்பாடுகளுடன் வலி பொதுவாக மோசமடையும். உயர்ந்த ஷெல்ஃபில் இருந்து ஏதேனும் பொருளை எடுக்க கை நீட்டும்போது அல்லது உங்கள் தலையின் மேல் பொருட்களைத் தூக்கும்போது கூர்மையான வலி உண்டாகலாம். உங்கள் கையை முதுகுக்குப் பின்னால் வைக்க தேவையான தினசரி பணிகளைச் செய்வதில் நீங்கள் சிரமப்படலாம்; உதாரணமாக, பிராவை அணியும்போது அல்லது சட்டையை உள்ளே மடிக்கும்போது. கதவு கைப்பிடியைத் திருப்புவது அல்லது கனமான காய்கறி பைகளைத் தூக்குவது போன்ற எளிய இயக்கங்களும் இந்தப் பகுதியில் வலியைத் தூண்டலாம்.

பல நோயாளிகள் இரவில் வலி திடீரென அதிகரிப்பதாகப் புகார் செய்கிறார்கள். பாதிக்கப்பட்ட பக்கத்தில் படுத்துக்கொள்வது அரிதாகவே சாத்தியமாகி, உங்கள் தூக்கத்தைக் கெடுக்கும். காலை எழும்போது கடினமான, வலியுள்ள தோள்பட்டையை நீங்கள் உணரலாம். ஓய்வு சில நேரங்களில் நிவாரணம் அளித்தாலும், உங்கள் வழக்கமான செயல்பாடுகளை மீண்டும் தொடங்கும்போது வலி மீண்டும் திரும்பும்.

இந்த அறிகுறிகள் மாறுபடக்கூடும் என்பதைக் குறிப்பிடுவது முக்கியம். சில சந்தர்ப்பங்களில், நீங்கள் பல்லுலி (pulley) காயத்தோடு கூடிய SLAP காயத்தையும் கொண்டிருக்கலாம்; இருப்பினும், இரண்டு நிலைகளும் உள்ள நோயாளிகளில் சுமார் 10% மட்டுமே இந்தக் கலவை கொண்டவர்களாக இருப்பதால் இது அரிதானது. சில நேரங்களில், தசைநாண் தொடங்கும் இடத்தில் கால்சியம் படிவுகள் குவிவதால் ஏற்படும் கால்சியம் டெண்டினிட்டிஸ் (calcific tendinitis) காரணமாக வலி ஏற்படலாம். இதை நீங்கள் சந்தேகித்தால், உங்கள் அறுவை மருத்துவர் ஒரே நேரத்தில் SLAP காயம் உள்ளதா என்பதைக் கருத்தில் கொள்வார்.

நோயறிதல் மாறுபடக்கூடியதால், உங்கள் குறிப்பிட்ட அறிகுறிகளை உங்கள் அறுவை மருத்துவர் கவனமாக மதிப்பிடுவார். நீங்கள் 30 வயதுக்குள் அல்லது 50 வயதைத் தாண்டியிருந்தாலும், உங்களுக்கு ஏற்ற சிகிச்சையைக் கண்டறிவதே நோக்கமாகும். சிகிச்சை விருப்பங்களில் சரிசெய்தல் (repair) அல்லது பைசெப்ஸ் டெனோடெசிஸ் (biceps tenodesis) ஆகியவை அடங்கும்; இது ஒரு அறுவை சிகிச்சை நடைமுறையாகும், இதில் தசைநாண் கீழே மீண்டும் இணைக்கப்படும். உங்கள் வயது மற்றும் செயல்பாட்டு நிலைக்கு ஏற்ற சிறந்த செயல்பாட்டு முடிவுகளை எந்த அணுகுமுறை வழங்கும் என்பதை உங்கள் அறுவை மருத்துவர் விவாதிப்பார்.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

உங்கள் தோள்பட்டை மூட்டு, லேப்ரம் (labrum) என்று அழைக்கப்படும் குருத்தெலும்பு வளையத்தால் வரிசைப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. இந்த வளையத்தை ஒரு காம்பி (gasket) அல்லது ஷாக் அப்சார்பர் (shock absorber) என்று நினைத்துக்கொள்ளுங்கள், இது கூம்பை ஆழமாக்குகிறது. இது உங்கள் கை எலும்பை இடத்தில் பிடித்து வைக்கிறது மற்றும் உங்கள் பைசெப்ஸ் (biceps) தசைநாண்-இன் நீண்ட தலைக்கு ஒரு வலிமையான அங்குரமாக செயல்படுகிறது. இந்த தசைநாண் ஒரு கயிறு போல மூட்டின் வழியாகச் செல்கிறது, இது உங்கள் கையை உயர்த்தவும் சுழற்றவும் உதவுகிறது.

SLAP கிழிவு (SLAP tear) என்பது இந்த அங்குரப் புள்ளி சேதமடையும்போது ஏற்படுகிறது. இந்த கிழிவு உங்கள் தோள்பட்டையின் இயக்கத்தை மாற்றக்கூடும், இதனால் மூட்டில் நிலைத்தன்மை இல்லாமல் போகலாம் அல்லது கூடுதல் மின்னழுத்தம் ஏற்படலாம். பொதுவாக, நீங்கள் மேலே கையை நீட்டும்போது கூர்மையான வலி உணரப்படும். சில சமயங்களில், இந்த காயம் பிற தோள்பட்டை பிரச்சினைகளைப் போலவே இருக்கும், எனவே கவனமான சோதனை இல்லாமல் உங்கள் வலியின் துல்லியமான மூலத்தைக் கண்டறிவது கடினமாக இருக்கும்.

வயது அதிகரிக்கும்போது, இந்த குருத்தெலும்பில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் பொதுவானவை மற்றும் எப்போதும் குறிப்பிட்ட காயத்துடன் தொடர்புடையவை அல்ல. உண்மையில், 50 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள் குறிப்பிடத்தக்க வலி இல்லாமலேயே இந்த மாற்றங்களைக் காட்டலாம். இருப்பினும், நீங்கள் 30 வயதுக்குக் கீழே உள்ளவராகவும், செயல்பாட்டில் ஈடுபடுபவராகவும் இருந்தால், கிழிவு உங்களை விளையாட்டுகள் அல்லது கனமான வேலைகளுக்குத் திரும்புவதில் பாதிப்பை ஏற்படுத்த வாய்ப்புள்ளது.

தோள்பட்டை வலியைச் சமாளிப்பது சோர்வூட்டும் என்பதை நாங்கள் புரிந்துகொள்கிறோம். உங்கள் மருத்துவர் உங்கள் குறிப்பிட்ட அறிகுறிகள் மற்றும் வயதைப் பார்த்து, எதிர்காலத்திற்கான சிறந்த வழியைத் தீர்மானிப்பார். பல நோயாளிகளுக்கு, குறிப்பாக வயதானவர்களுக்கு, ஓய்வு மற்றும் சிகிச்சை போன்ற அறுவை சிகிச்சை அல்லாத சிகிச்சை என்பது பாதுகாப்பான மற்றும் திறமையான முதல் படி ஆகும். இந்த அணுகுமுறை அறுவை சிகிச்சை இல்லாமல் வலியைக் குறைக்கவும் செயல்பாட்டை மேம்படுத்தவும் உதவுகிறது.

இளமையான, செயல்பாட்டில் ஈடுபடுபவர்களுக்கு, நாங்கள் அறுவை சிகிச்சை விருப்பங்களைப் பற்றி விவாதிக்கலாம். இவற்றில் கிழிந்த திசுக்களை சரிசெய்தல் அல்லது பைசெப்ஸ் தசைநாண்ணை வேறு இடத்தில் மீண்டும் இணைத்தல் (tenodesis) ஆகியவை அடங்கும். இரண்டு முறைகளும் வலியைக் குறைக்கவும் நிலைத்தன்மையை மீட்டெடுக்கவும் நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளன. உங்கள் வாழ்க்கை முறை மற்றும் மீட்பு இலக்குகளுக்கு சிறந்த பொருத்தத்தைக் கொண்ட விருப்பத்தை நாங்கள் தேர்வு செய்கிறோம், இதன் மூலம் நீங்கள் பாதுகாப்பாக உங்கள் விருப்பமான செயல்பாடுகளுக்குத் திரும்புவதை உறுதி செய்கிறோம்.

இதற்காக நாங்கள் செய்யக்கூடியவை

இந்த வழிகாட்டுதல், மட்டர் தனியார் மருத்துவமனை ராக்ஹாம்ப்டனில் உள்ள மேல் உறுப்பு அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் டாக்டர் கியரன் ஹிர்பாரா நம் மருத்துவமனையில் இதை எவ்வாறு அணுகுகிறார் என்பதை பிரதிபலிக்கிறது. நோயாளிகள் பொது மருத்துவர் அல்லது இயற்பியல் சிகிச்சையாளரிடமிருந்து பரிந்துரைக்கப்பட்டு நம் மருத்துவமனைக்கு வருகிறார்கள். வரலாறு, சோதனை மற்றும் தேவைப்பட்டால் படம்பிடிப்பு ஆகியவற்றை உள்ளடக்கிய மருத்துவமனை மதிப்பீடு நோயறிதலை உறுதிப்படுத்துகிறது. சிதைவு அல்லது நீண்டகால பிரச்சினைகளுக்கு, நாங்கள் பொதுவாக முதலில் அறுவை சிகிச்சை அல்லாத சிகிச்சையை முயற்சிக்கிறோம். இதில் செயல்பாட்டு மாற்றம், இயற்பியல் சிகிச்சை அல்லது கை சிகிச்சை, ஸ்ப்ளாண்டிங் (சிறப்புக் கட்டு) மற்றும் செலுத்துதல் (injections) ஆகியவை அடங்கும். இது போதுமான மேம்பாட்டைத் தரவில்லை என்றால் நாங்கள் அறுவை சிகிச்சையைக் கருதுகிறோம். கட்டமைப்பு அல்லது கடுமையான பிரச்சினைகளுக்கு, முந்தைய அறுவை சிகிச்சை அல்லாத சோதனை இல்லாமலேயே, உடனடியாக அறுவை சிகிச்சை பரிந்துரைக்கப்படலாம்.

சரியான நடைமுறையுடன் அறுவை சிகிச்சை அல்லாத சிகிச்சை, அறிகுறிகளுடன் கூடிய SLAP காயங்களுடன் உள்ள நடுத்தர வயது நோயாளிகளில் நல்ல மருத்துவ முடிவுகளைத் தந்தது, எனவே அறுவை சிகிச்சை சிகிச்சையை பரிந்துரைப்பதற்கு முன் இது கருதப்பட வேண்டும். SLAP காயங்களுக்கான சிகிச்சை முடிவுகள், வலி இருப்பது, மேலே செயல்பாட்டு நிலை மற்றும் முந்தைய அறுவை சிகிச்சை அல்லாத மேலாண்மை ஆகியவற்றால் முதன்மையாக தீர்மானிக்கப்படுகிறது. நோயாளியின் அம்சங்களை விவரிக்கும் மாறிகள், குறிப்பிட்ட அறிகுறிகள் மற்றும் பயன்படுத்தப்பட்ட அறுவை சிகிச்சை அல்லாத சிகிச்சை முறைகளின் வகையை விவரிக்கும் ஒரு மருத்துவ கணிப்பு மாதிரி, SLAP கிழிவுகளின் அறுவை சிகிச்சை அல்லாத மேலாண்மையில் தோல்வியை நடுத்தர துல்லியத்துடன் கணிக்கும் என்று கண்டறியப்பட்டது. குறிப்பிட்ட பயிற்சிகள் மூலம் வலியைக் குறைத்து

செயல்பாட்டை மீட்டமைப்பதே எங்கள் நோக்கம். மற்ற விருப்பங்களைக் கருதுவதற்கு முன் இந்த அணுகுமுறையை நீங்கள் நியாயமான முயற்சியாக கொடுக்க வேண்டும்.

மருத்துவ மேலாண்மை வலி மற்றும் வீக்கத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதில் கவனம் செலுத்துகிறது. உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர், தினசரி செயல்பாடுகளை நிர்வகிக்க உங்களை உதவ வலி நிவாரணி மருந்துகள் அல்லது வீக்க எதிர்ப்பு மருந்துகளை பரிந்துரைக்கலாம். மூட்டுக்குள் வீக்கம் மற்றும் வலியைக் குறைக்க கார்டிசோன், ஹையலுரோனிக் அமிலம் அல்லது PRP போன்ற செலுத்துதல்கள் வழங்கப்படலாம். இந்த சிகிச்சைகள் இயற்பியல் சிகிச்சையில் ஈடுபட உங்களை அனுமதிக்க தற்காலிக நிவாரணத்தை வழங்குகின்றன. இந்த செலுத்துதல்களின் விளைவு, உங்கள் தனிப்பட்ட பதிலளிப்பு மற்றும் கிழிவின் தீவிரத்தைப் பொறுத்து, பல வாரங்கள் முதல் மாதங்கள் வரை நீடிக்கும். இவை கிழிவை குணப்படுத்தாது, ஆனால் பாதுகாப்பான மேலாண்மையை (conservative management) அதிக செயல்திறன் கொண்டதாக செய்யலாம்.

பாதுகாப்பான சிகிச்சை அதன் எல்லையை அடைந்ததும் மற்றும் வலி அல்லது நிலைத்தன்மை தொடர்ந்ததும் அறுவை சிகிச்சை கருதப்படுகிறது. நம் மருத்துவமனையில், உங்கள் வயது, செயல்பாட்டு நிலை மற்றும் கிழிவின் குறிப்பிட்ட வகையை அடிப்படையாகக் கொண்டு சிறந்த அறுவை சிகிச்சை விருப்பத்தை நாங்கள் விவாதிக்கிறோம். 30 வயதுக்குட்பட்ட செயல்திறன் மிக்க நோயாளிகளுக்கு, குறைந்தபட்சம் 2 ஆண்டு கால பின்தொடர்பில், SLAP சரிசெய்தலுடன் ஒப்பிடும்போது முதன்மை பைசெப்ஸ் டெனோடெசிஸ் (biceps tenodesis) மேம்பட்ட செயல்பாட்டு முடிவுகளை வழங்குகிறது. இளமையான செயல்திறன் மக்களில், வகை II SLAP காயங்களுக்கு பைசெப்ஸ் டெனோடெசிஸ் ஒரு சாத்தியமான அறுவை சிகிச்சை மாற்று மற்றும் சரிசெய்தலுடன் ஒப்பிடும்போது செயல்பாட்டிற்கு முந்தைய திரும்புவதை எளிதாக்கலாம். 30 வயதுக்குட்பட்ட நோயாளிகளில் SLAP கிழிவுகளுக்கு அர்த்தரோஸ்கோபிக் சரிசெய்தலுக்கு மாற்றாக திறந்த சப்ஹெக்டோரல் பைசெப்ஸ் டெனோடெசிஸ் ஒரு நம்பகமான மாற்றாக இருக்கலாம். முதன்மை SLAP சரிசெய்தல் மற்றும் அறுவை சிகிச்சை அல்லாத சிகிச்சையுடன் ஒப்பிடும்போது முதன்மை பைசெப்ஸ் டெனோடெசிஸ் அதிக செயல்திறனை வழங்குகிறது மற்றும் முதன்மை SLAP சரிசெய்தலுடன் ஒப்பிடும்போது குறைந்த செலவைக் கொண்டுள்ளது. வகை II SLAP காயங்களுக்கு அர்த்தரோஸ்கோபிக் சரிசெய்தல் மற்றும் பைசெப்ஸ் டெனோடோமி மற்றும் டெனோடெசிஸ் இரண்டிற்கும் நன்மைகள் உள்ளன. தனித்துவமான வகை II SLAP காயங்களை சிகிச்சையளிப்பதில் மறுஇணைப்பிற்கு மாற்றாக அர்த்தரோஸ்கோபிக் பைசெப்ஸ் டெனோடெசிஸைக் கருதலாம். வகை II மற்றும் IV SLAP கிழிவுகளுடன் உள்ள நோயாளிகளில் முதன்மை SLAP சரிசெய்தலுக்கு மாற்றாக பைசெப்ஸ் டெனோடெசிஸ் பாதுகாப்பான, செயல்திறன் மிக்க மற்றும் தொழில்நுட்ப ரீதியாக எளிதான மாற்றாகும். நடுத்தர வயது நோயாளிகளில் வகை II மற்றும் வகை IV SLAP காயங்களை சிகிச்சையளிப்பதற்கு சப்ஹெக்டோரல் பைசெப்ஸ் டெனோடெசிஸ் நிறைவான முடிவுகளை வழங்குகிறது. SLAP சரிசெய்தல் மற்றும் பைசெப்ஸ் டெனோடெசிஸ் இரண்டும் சாத்தியமான சிகிச்சை விருப்பங்களை வழங்குகின்றன, ஆனால் குறிப்பிட்ட நன்மைகள் மற்றும் தீமைகளுடன் வருகின்றன, முடிவு இறுதியாக நோயாளியுடன் தனிப்பட்ட முறையில் எடுக்கப்படுகிறது. SLAP காயங்களை மேலாண்மை செய்வதற்கு பைசெப்ஸ் டெனோடெசிஸ் அதிகமாக பயன்படுத்தப்பட்டு வருகிறது, சமீபத்திய ஆய்வுகள் கவனமாக தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட விளையாட்டு வீரர்களிடையே விளையாட்டிற்கு

திரும்புவதில் உயர் விகிதங்கள், உயர் திருப்தி மற்றும் நல்ல முதல் சிறந்த நோயாளி அறிவித்த முடிவுகளை அறிவிக்கின்றன.

எதிர்பார்க்க வேண்டியவை

உங்கள் எதிர்காலம் கிழிவு வகை மற்றும் உங்கள் வயதைப் பொறுத்தது. 30 வயதுக்குட்பட்ட செயலில் உள்ள நோயாளிகளுக்கு, பைசெப்ஸ் டெனோடெசிஸ் (பைசெப்ஸ் தசைநாண் இணைப்பை மாற்றுதல்) SLAP சரிசெய்தலுக்கு (கிழிந்த லேப்ரத்தை மீண்டும் இணைத்தல்) விட சிறந்த செயல்பாட்டை வழங்குகிறது. இந்த அணுகுமுறை உங்களை விரைவாக செயல்பாட்டிற்கு திரும்ப உதவுகிறது. நடுத்தர வயது நோயாளிகளுக்கு, இந்த செயல்முறை வலியையும் குறைக்கிறது மற்றும் தோள்பட்டை செயல்பாட்டையும் குறிப்பிடத்தக்க அளவில் மேம்படுத்துகிறது.

நீங்கள் பெண்ணாக இருந்தால், வலி மற்றும் விளையாட்டு திறன் ஆகியவற்றில் இரு சிகிச்சைகளிலும் உங்கள் முடிவுகள் ஒப்பிடத்தக்கவை. இருப்பினும், SLAP சரிசெய்தலுக்குப் பிறகு மீண்டும் செயல்படுத்த வேண்டிய அவசியம் ஏற்படுவதற்கான ஆபத்தை அதிகரிக்கும் சில காரணிகள் உள்ளன. இவற்றில் 40 வயதுக்கு மேற்பட்டிருத்தல், பெண் பாலினம், கொழுப்பு, புகைப்பிடித்தல், பைசெப்ஸ் டெனோடெசிஸ் அல்லது பைசெப்ஸின் நீண்ட தலையின் கிழிவு ஆகியவை அடங்கும்.

தோல்வியடைந்த சரிசெய்தல்களுக்கு, பைசெப்ஸ் டெனோடெசிஸ் என்பது பாதுகாப்பான மற்றும் திறமையான மீட்பு விருப்பமாகும். முந்தைய சிகிச்சை வேலை செய்யவில்லை என்றாலும் கூட, இது முடிவுகளை நம்பகத்தன்மையாக மேம்படுத்துகிறது. போட்டி மேலே தூக்கிவிடும் விளையாட்டு வீரர்களிடையே, அறிகுறிகளைத் தரும் SLAP கிழிவுக்கு சப்ஹெக்டோரல் பைசெப்ஸ் டெனோடெசிஸ் செய்து 4.1 மாதங்களுக்குப் பிறகு, 81% முந்தைய விளையாட்டு நிலைக்கு திரும்புகிறார்கள்.

முடிவுகள் உங்கள் குறிப்பிட்ட நோயியல் மற்றும் பண்புகளைப் பொறுத்து மாறுபடும். பல நோயாளிகள் உயர் திருப்தி மற்றும் நல்ல முடிவுகளைப் பற்றி தெரிவித்தாலும், சரிசெய்தல் மற்றும் டெனோடெசிஸ் ஆகியவற்றுக்கு இடையேயான முடிவு தனிப்பயனாக்கப்படுகிறது. உங்கள் மருத்துவர் உங்களுக்கு சிறந்த பாதையைத் தேர்ந்தெடுக்க ஒவ்வொரு முறையின் நன்மைகள் மற்றும் குறைபாடுகளை மதிப்பிடுவார்.

யாரிடம் செல்ல வேண்டும்

ஓய்வு எடுத்தாலும் குறையாத தொடர்ச்சியான தோள்பட்டை வலி இருந்தால் உங்கள் பொது மருத்துவரை (GP) அணுகவும். பலவீனம், நிலைத்தன்மை இல்லாத தன்மை, அல்லது பூட்டுவது அல்லது திடீரென வலுவழிப்பது போன்ற உணர்வுகள் ஏற்பட்டால் நிபுணர் மருத்துவரை அணுகுமாறு கேட்டுக்கொள்ளுங்கள். இந்த அறிகுறிகள் உங்கள் தூக்கத்தையோ அல்லது வேலையையோ பாதிக்கலாம். வலி திடீரென மோசமாவதும் மருத்துவ உதவி தேட காரணமாகும். SLAP காயங்கள் இம்பைன்மென்ட் (impingement) அல்லது ரோட்டேட்டர் கஃப் (rotator cuff) பிரச்சினைகள் போன்ற பிற நிலைமைகளை ஒத்திருக்கலாம்

என்பதை குறிப்பிட வேண்டும். நோயறிதல் மாறுபடக்கூடியது என்பதால், ஒரு நிபுணரின் மதிப்பீடு முக்கியமானது. உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர், வலி SLAP கிழிவு அல்லது வேறு ஏதேனும் காரணத்திலிருந்து வருகிறதா என்பதை தீர்மானிக்க உதவுவார். ஆரம்ப கட்ட மதிப்பீடு உங்கள் அறிகுறிகளை தெளிவுபடுத்தி, உங்கள் மீட்சிக்கான சரியான வழியை வழிநடத்துகிறது.