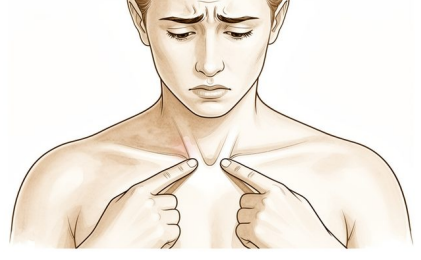


ஸ்டர்னோக்ளேவிச் மூட்டு கோளாறுகள்

மார்பெலும்பு மற்றும் மார்பு எலும்பு சந்திக்கும் இடமான ஸ்டர்னோக்ளேவிகுலர் மூட்டு, ஆர்த்ரைடிஸ், நிலைகுலைவு அல்லது அரிதாக, ஒரு கடுமையான பின்னோக்கி நழுவுல் ஆகியவற்றால் பாதிக்கப்படலாம்.

Kieran Hirpara © ① ③ 4.0



இயந்திர மொழிபெயர்ப்பு — தாய்மொழி தமிழ் மதிப்பாய்வாளர் அவர்களால் சரிபார்க்கப்பட்டது.

நீங்கள் உணரும் அறிகுறிகள்

மார்பின் முன்பகுதியில் உள்ள சிறிய மூட்டு இதுவே ஸ்டர்னோக்ளேவிக்ஸுலர் மூட்டு (sternoclavicular joint) ஆகும். இங்கு உங்கள் கழுத்து எலும்பின் (clavicle) உள் முனை, மார்பெலும்புடன் (sternum) இணைகிறது. கழுத்தின் அடிப்பகுதிக்குக் கீழே, நடுக்கோட்டிலிருந்து சில சென்டிமீட்டர் தொலைவில் உள்ள சிறிய குவிப்பாக இதை உணர முடியும். இதில் ஏதேனும் பிரச்சனை ஏற்படும் வரை இதைப் புறக்கணிப்பது எளிது.

இங்கு ஏற்படும் பிரச்சனைகள் பொதுவாக சில வழிகளில் வெளிப்படும். சிலருக்கு அந்தக் குவிப்பின் மேல் ஆழமான **வலி அல்லது உணர்திறன்** இருப்பதை உணர முடியும், சில வீக்கத்துடன் கூடியதாக இருக்கும், மேலே கையை நீட்டும்போது, எடை தூக்கும்போது, தள்ளும்போது அல்லது அந்தப் பக்கத்தில் படுக்கும்போது இது மோசமாகும். மற்றவர்கள் சில இயக்கங்களின் போது மூட்டு **சத்தமிடுவதை, நழுவுவதை அல்லது நகர்வதை** உணர்வார்கள், சில சமயங்களில் தோன்றி மறைந்து செல்லும் தெரியக்கூடிய குவிப்பும் இருக்கும். சில சமயங்களில் திடீர் காயத்தின் (கைவிரலில் விழுவது, tackle அல்லது வாகன விபத்து) பின்னர் வலி, வீக்கம் மற்றும் மூட்டின் வடிவ மாற்றம் ஆகியவை தொடங்குகின்றன. இவை எவ்வாறு உணரப்படுகிறது என்பது எது நடக்கிறது என்பதைப் பொறுத்தது, மேலும் அதைக் கீழே விளக்குகிறோம்.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

உங்கள் முழு கை மற்றும் தோளையும் உங்கள் எலும்புக்கூட்டின் மற்ற பகுதிகளுடன் இணைக்கும் **ஒரே உண்மையான எலும்பு மூட்டு** ஸ்டர்னோக்ளேவிக்கூலர் மூட்டு (sternoclavicular joint) ஆகும். உங்கள் கை செய்யும் ஒவ்வொரு இயக்கமும் இந்த சிறிய மூட்டு வழியாக உங்கள் மார்பகத்துடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளது. எனவே, இது வலிமையான லிகாமெண்டுகளால் (ligaments) சூழப்பட்டிருக்கிறது. இதனைப் பாதிக்கும் சில காரணிகள் உள்ளன.

ஆர்த்ரைடிஸ் (மூட்டு மேற்பரப்புகளின் அழிவு) என்பது மிகவும் பொதுவான பிரச்சனையாகும். மென்மையான மென் எலும்பு (cartilage) காலப்போக்கில் மெலிந்து, மூட்டு வீக்கமடையலாம், பயன்பாட்டின் போது வலியை ஏற்படுத்தலாம். இது பெரும்பாலும் **நடுத்தர வயது பெண்களில்** காணப்படுகிறது, பெரும்பாலும் எந்த காயமும் இல்லாமல், இது தனித்தனியாக ஒரு சிறு தொல்லையாகவே இருக்கும், ஆபத்தாக இருக்காது.

அட்ரோமாட்டிக் இன்ஸ்டேபிலிட்டி (Atraumatic instability) என்பது உண்மையான காயம் இல்லாமல் மூட்டு நழுவலாம் அல்லது பகுதியாக வெளியே வரலாம், பொதுவாக லிகாமெண்டுகள் இயற்கையாகவே தளர்வாக இருப்பதால் இது நடக்கிறது. இது **இளமையான, நெகிழ்வான (hypermobile) நபர்களில்** மிகவும் பொதுவானது, மற்றும் கிளேவிக்கிள் (clavicle) பெரும்பாலும் முன்னோக்கி நகரும் (முன்னோக்கி நழுவல்), இது ஒரு குறிப்பிட்ட முறையில் இயக்கும் போது தோன்றும் குழியாகத் தெரியலாம்.

ட்ரோமாட்டிக் டிஸ்டோகேஷன் (Traumatic dislocation) என்பது வலிமையான விசை கிளேவிக்கிளை (collarbone) முழுமையாக மூட்டிலிருந்து வெளியே தள்ளும் போது நடக்கிறது. இது **முன்னோக்கி (anterior)** நழுவும் போது, இது வலியைத் தரும் மற்றும் அசாதாரணமாகத் தெரியும், ஆனால் அரிதாகவே ஆபத்தானது. மிகவும் முக்கியமானது **பின்னோக்கி நழுவல் (posterior dislocation)**, இதில் கிளேவிக்கிள் பின்னோக்கி, மார்பெலும்பின் பின்னால், மூச்சுக்குழாய், உணவுக்குழாய் மற்றும் மார்பகத்தின் பெரிய இரத்த நாளங்கள் உள்ள இடத்திற்குள் தள்ளப்படுகிறது. இது அரிதானது, ஆனால் இது ஆபத்தானதாக இருக்கலாம். இதனைப் பற்றி இறுதிப் பிரிவில் மேலும் விவரிக்கப்பட்டுள்ளது.

இதற்காக நாங்கள் செய்யக்கூடியவை

இதைக் கையாள்வதில் மாதர் தனியார் மருத்துவமனை, ராக்கம்ப்டனில் மேல் உறுப்பு சிறப்பு மருத்துவரான டாக்டர் கியாரன் ஹிர்பரா வழிகாட்டுகிறார். பொதுவாக உங்கள் பொது மருத்துவர் அல்லது இயற்பு சிகிச்சையாளரிடமிருந்து அனுப்பப்பட்ட பரிந்துரையின் மூலம் எங்களை அடையுங்கள், நோயறிதலை உறுதிப்படுத்த விரிவான மதிப்பீட்டை நாங்கள் தொடங்குகிறோம். நீண்ட காலமாக உள்ள பிரச்சினைகளுக்கு, நாம் பொதுவாக செயலற்ற சிகிச்சையுடன் தொடங்குகிறோம், இது போதுமான நிவாரணத்தை அளிக்கவில்லை என்றால் மட்டுமே அறுவை சிகிச்சையைக் கருதுகிறோம்.

நல்ல செய்தி என்னவென்றால், **பெரும்பாலான ஸ்டர்னோக்ளேவிகூலர் பிரச்சினைகள் அறுவை சிகிச்சையின்றி தீர்க்கப்படுகின்றன.**

ஆர்த்ரைடிஸ் மற்றும் **முன்புற (முன்னோக்கி) நிலைகுலைவு** ஆகியவற்றுக்கு, முதல் வரிசை திட்டம் செயலற்றது மற்றும் பொதுவாக நன்றாக வேலை செய்கிறது: இதை தூண்டும் செயல்பாடுகளை மாற்றுதல், எளிய வலி நிவாரணம் மற்றும் எதிர்ப்பு வீக்க மருந்துகள், மற்றும் மூட்டை அமைதிப்படுத்தி ஆதரவு தசைகளை வளர்க்க இயற்பு சிகிச்சை. இந்த நியாயமான முயற்சிக்குப் பிறகும் வலியுட்டும் ஆர்த்ரைடிஸ் மூட்டம் இன்னும் தொந்தரவு அளித்தால், மூட்டிற்குள் **ஸ்டிராய்ட் செலுத்துதல்** அதை அமைதிப்படுத்தவும், மூட்டமே வலியின் மூலம் என்பதை உறுதிப்படுத்தவும் உதவும்.

அறுவை சிகிச்சை என்பது விதி அல்ல, விதிவிலக்கு. சரியான செயலற்ற சிகிச்சைக்குப் பிறகும் வலி அல்லது நிலைகுலைவு தீர்க்கப்படாத தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட நபர்களுக்கு மட்டுமே இது ஒதுக்கப்படுகிறது. பிரச்சினையைப் பொறுத்து, அது மூட்டை **நிலைப்படுத்துதல்** (முதுகெலும்பை இடத்தில் வைத்திருக்க இணைப்புகளை மீண்டும் கட்டமைத்தல்) அல்லது, கடினமான ஆர்த்ரைடிஸிற்கு, வலியுட்டும் பரப்பை சமன்பாட்டிலிருந்து நீக்க **முதுகெலும்பின் அழிந்த முனையை வெட்டுதல்** ஆகியவற்றைக் குறிக்கலாம். மூட்டம் மார்பில் முக்கியமான அமைப்புகளுக்கு நேராக அமைந்துள்ளதால், இவை கவனமாக கருதப்படுகின்றன.

பின்னோக்கி விலகல் என்பது காத்திருக்க முடியாத சூழ்நிலை. பொதுவாக இது **அவசர குறைப்பு** (மூட்டத்தை மீண்டும் இடத்தில் வைத்தல்) தேவைப்படுத்துகிறது, மற்றும் மூட்டத்திற்கு பின்னால் உள்ள காரணத்தால், இது பெரும்பாலும் ஒரு **மார்பு அல்லது இரத்த நாள சிறப்பு மருத்துவர் தயாராக இருக்கும்** அறுவை சிகிச்சை அறையில் செய்யப்படுகிறது, எதுவும் நடந்தால் என்று.

எதிர்பார்க்க வேண்டியவை

ஆர்த்ரைடிஸ் மற்றும் பொதுவான முன்னோக்கி நிலைதவறல் ஆகியவற்றிற்கான எதிர்காலம் நம்பிக்கையளிக்கக்கூடியது. செயல்பாடுகளில் மாற்றங்கள், இயற்பியல் சிகிச்சை மற்றும் நேரம் ஆகியவற்றின் மூலம், பெரும்பாலான மக்கள் இயல்பான வாழ்க்கையைத் தொடர போதுமான அளவு வசதியடைகிறார்கள், மேலும் பலருக்கு அதற்கு மேல் எதுவும் தேவையில்லை. நெகிழ்வான மூட்டுகள் சுற்றியுள்ள தசைகள் வலுவடையும்போது மற்றும் நீங்கள் தவிர்க்க வேண்டிய இயக்கங்களைக் கற்றுக்கொள்ளும்போது, அவை அமைதியடையும்.

அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படும்போது, அது சரியான நபருக்கு மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கலாம், ஆனால் மீட்பு பொறுமையைக் கேட்கிறது: மூட்டைப் பாதுகாக்கும் காலகட்டம், அதைத் தொடர்ந்து பல மாதங்களில் செயல்பாட்டிற்கு படிப்படியான மீட்சி. உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் உங்கள் நிலைக்கு ஏற்ப குறிப்பிட்ட திட்டத்தை உங்களுடன் விவாதிப்பார்.

விரைவாக சிகிச்சையளிக்கப்பட்ட பின்னோக்கி விலகல், மூட்டு பாதுகாப்பாக அதன் இடத்திற்குத் திரும்பிய பிறகு பொதுவாக நல்ல முடிவுகளைத் தரும். முக்கியமான விஷயம் வேகம்: அதை விரைவாக மதிப்பீடு செய்து, சரியான இடத்தில் வைக்கவும்.

யாரிடம் செல்ல வேண்டும்

கீழ்க்கண்டவை இருந்தால் உங்கள் மருத்துவரை அணுகவும்:

- மார்பின் முன்பகுதியில் உள்ள மூட்டு மீது **நிலையான வலி, வீக்கம் அல்லது அழுத்தம் போது ஏற்படும் வலி** நீங்காமல் இருப்பது அல்லது தொடர்ந்து உள்ளே சென்று வெளியே வரும் ஒரு தடிப்பு.
- **மூட்டு நிலையற்றதாக உணர்வது** அல்லது குறிப்பிட்ட இயக்கங்களின் போது மீண்டும் மீண்டும் வெளியேறி, நீங்கள் செய்யக்கூடிய செயல்களைக் கட்டுப்படுத்துவது.
- மார்பு அல்லது தோள்பட்டையின் முன்பகுதிக்கு **காயம் ஏற்பட்ட பிறகு ஏற்படும் வலி**, குறிப்பாக மூட்டு வடிவம் அல்லது உணர்வு மாறி இருந்தால்.

தோள்பட்டை அல்லது மார்புக்கு கனமான அடி அல்லது அதிக ஆற்றல் கொண்ட காயம் ஏற்பட்ட பிறகு, கீழ்க்கண்டவை ஏற்பட்டால் **அவசர நிலையாகக் கருதி: அவசர வாஃத்தை அழைக்கவும் அல்லது உங்கள் அருகிலுள்ள அவசர சிகிச்சைப் பிரிவுக்கு நேரடியாகச் செல்லவும்:**

- **மூச்சு விடுவதில் சிரமம்**, அழுத்தம் அல்லது மூச்சுத் திணறல் உணர்வு, அல்லது உங்கள் குரலில் மாற்றம்.
- **குடிப்பதில் சிரமம் அல்லது வலி.**
- **கையின் வீக்கம், நிற மாற்றம், குளிர்ச்சி அல்லது ஊசியால் குத்தியது போன்ற உணர்வு**, அல்லது அந்தப் பக்கத்தில் வலிமையற்ற துடிப்பு.

இவை மார்பெலும்பிற்குப் பின்னால் உள்ள மூச்சுக்குழாய், உணவுக்குழாய் அல்லது முக்கிய இரத்த நாளங்கள் மீது **பின்னோக்கி நகர்ந்த மூட்டு** (posterior dislocation) அழுத்தம் கொடுப்பதின் அறிகுறிகளாக இருக்கலாம். இது அரிதானது, ஆனால் அவசர மருத்துவமனை மதிப்பீடு தேவை. அது தானாகவே குணமாகும் என்று காத்திருக்க வேண்டாம்.