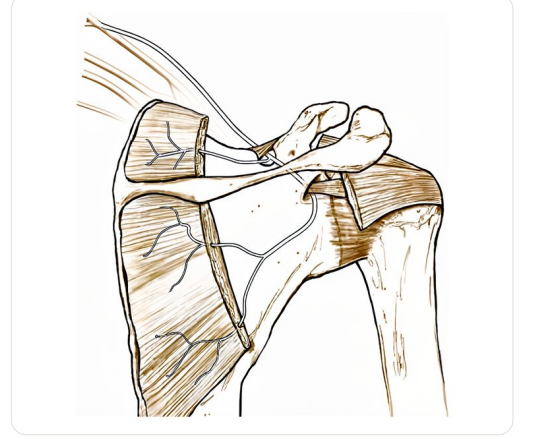


சுப்ராஸ்காப்புலர் நரம்பியல்

சுறுசுறுப்பான நரம்பு, இது தோள்பட்டைப் பகுதியில் அழுத்தப்படலாம்.

Kieran Hirpara © ① ② ③ 4.0



இயந்திர மொழிபெயர்ப்பு — தாய்மொழி தமிழ் மதிப்பாய்வாளர் அவர்களால் சரிபார்க்கப்பட்டது.

நீங்கள் என்ன உணர்கிறீர்கள்

உங்கள் தோளின் பின்புறத்தில் அல்லது தோள்பட்டைப் பகுதியில் ஆழமாக வலியை நீங்கள் கவனிக்கலாம். இந்த வலி பெரும்பாலும் ஒரு மந்தமான வலியைப் போல உணர்கிறது, இது இயக்கத்துடன் கூர்மையானதாக மாறக்கூடும். பல சந்தர்ப்பங்களில், உங்கள் கையை உயர்த்த அல்லது சுழற்ற முயற்சிக்கும்போது திடீரென பலவீனத்தை நீங்கள் உணரலாம். இந்த இரண்டு அறிகுறிகள் - வலி மற்றும் பலவீனம் - இந்த நிலை வெளிப்படும் மிகவும் பொதுவான வழிகள், குறிப்பாக நீங்கள் சுறுசுறுப்பாக இருந்தால்.

உங்கள் கையை சிறிது நேரம் பயன்படுத்திய பிறகு வலி பெரும்பாலும் வெடிக்கும். இரவில் நீங்கள் அதை மிகவும் வலுவாக உணரலாம், இது தூங்குவதை கடினமாக்கும். பாதிக்கப்பட்ட பக்கத்தில் தூங்குவது பொதுவாக அசௌகரியமாகவோ அல்லது வேதனையாகவோ இருக்கும். காலையில் நீங்கள் முதலில் எழுந்தவுடன் கடினத்தன்மையையும் நீங்கள் கவனிக்கலாம். உங்கள் கையை உயர்த்தவோ அல்லது உங்கள் உடலில் நகர்த்தவோ தேவைப்படும் செயல்பாடுகளுடன் அசௌகரியம் மோசமடைகிறது.

இந்த வலி மற்றும் பலவீனத்தின் காரணமாக அன்றாட பணிகள் கடினமாகிவிடும். நீங்கள் ஒரு பிராவைப் பிடிக்க அல்லது சட்டைக்குள் நுழைவதற்கு உங்கள் முதுகுக்குப் பின்னால் அடைய போராடலாம். உயர்ந்த அலமாரியில் உள்ள பொருட்களை அடைவது நிலையற்றதாகவோ அல்லது வேதனையாகவோ உணரலாம். கோட் அணிவது அல்லது உங்கள் தலைமுடியை கழுவுவது போன்ற எளிய இயக்கங்கள் கூட கூடுதல் முயற்சி தேவைப்படலாம் அல்லது வலியை அதிகரிக்கக்கூடும். நீங்கள் அசௌகரியத்தை தள்ள முயற்சித்தால், வலி பெரும்பாலும் மாலை வரை நீடிக்கும்.

சில சந்தர்ப்பங்களில், நீங்கள் குறிப்பிடத்தக்க வலியை உணரக்கூடாது. அதற்கு பதிலாக, முக்கிய பிரச்சினை வலி இழப்பு ஆகும். உங்கள் கை கனமாக இருப்பதை நீங்கள்

காணலாம் அல்லது நீங்கள் முன்பு இருந்ததைப் போல உயரமாக உயர்த்த முடியாது. உங்கள் தோளில் உள்ள தசைகள் இன்னும் அப்படியே இருந்தாலும் இந்த பலவீனம் ஏற்படலாம். உங்கள் தசைகள் வேலை செய்யச் சொல்லும் நரம்பு சமிக்ஞைகள் இடைநிறுத்தப்படுகின்றன, இது இந்த குறிப்பிட்ட வகை சோர்வு மற்றும் சக்தி இழப்புக்கு வழிவகுக்கிறது.

இந்த அறிகுறிகளை நீங்கள் அனுபவித்தால், உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் நரம்பு எரிச்சலின் அறிகுறிகளைத் தேடுவார். உங்கள் தோள்பட்டையில் உள்ள குறிப்பிட்ட இடங்களில் மென்மையான தன்மையை அவர்கள் சரிபார்க்கலாம் அல்லது உங்கள் தசை வலிமையை சோதிக்கலாம். உங்கள் முக்கிய பிரச்சினை வலி அல்லது பலவீனம் என்பதைப் புரிந்துகொள்வது உங்கள் பராமரிப்பில் அடுத்த படிகளை வழிநடத்த உதவுகிறது.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

உங்கள் suprascapular நரம்பு உங்கள் கழுத்து இருந்து உங்கள் தோள்பட்டை தசைகள் சமிக்ஞைகளை அனுப்புகிறது என்று ஒரு கேபிள் உள்ளது. அது உங்கள் தோள்பட்டை கத்தி இரண்டு குறுகிய சுரங்கங்கள் வழியாக செல்கிறது. இந்த சுரங்கங்கள் எலும்புகள் மற்றும் இழைகள் எனப்படும் திசுக்களின் கடினமான பட்டைகள் மூலம் உருவாக்கப்படுகின்றன. சில நேரங்களில், இந்த சுரங்கங்கள் இயற்கையாகவே குறுகியவை. மற்ற நேரங்களில், கூடுதல் திசு அல்லது எலும்பு மாற்றங்கள் நரம்பை அழுத்தலாம். இந்த அழுத்தம் நரம்பு சரியாக வேலை செய்வதை நிறுத்துகிறது.

நரம்பு அழுத்தப்படும்போது, அது உங்கள் தோள்பட்டை தசைகளை சரியாக நகர்த்தவோ அல்லது வலியை உணரவோ சொல்ல முடியாது. உங்கள் கையில் பலவீனம் அல்லது உங்கள் தோளில் ஆழமான வலியை நீங்கள் கவனிக்கலாம். சில சந்தர்ப்பங்களில், தசை தானே மாறுகிறது. இது அதன் ஆரோக்கியமான திசுவை இழந்து கொழுப்பால் மாற்றப்படலாம். உங்கள் எலும்புடன் இணைந்த இழைகள் இன்னும் அப்படியே இருந்தாலும் இது நிகழ்கிறது. நரம்பு காயம் உங்கள் சுழற்சி மட்டை இடத்தில் வைத்திருக்கும் கட்டமைப்பை பலவீனப்படுத்துகிறது.

இந்த அழுத்தம் ஏற்படுவதற்கு பல காரணங்கள் உள்ளன. இரத்தத்தின் ஒரு பெரிய தொகுப்பு (ஹேமடோமா) அல்லது ஒரு நல்ல கொழுப்பு வளர்ச்சி (லிபோமா) நரம்பை அழுத்தக்கூடும். சிலருக்கு, அவர்களின் தோள்பட்டைகளின் வடிவம் நரம்பை சிக்கிவிடுவதற்கான வாய்ப்பை அதிகரிக்கிறது. இது தோள்பட்டை அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகும் ஏற்படலாம். உதாரணமாக, ஒரு கூட்டு மாற்றுவதற்குப் பயன்படுத்தப்படும் ஒரு திருகு மிக உயரமாக வைக்கப்பட்டால், அது நரம்பைத் தாக்கக்கூடும். அறுவை சிகிச்சைக்கு முன்பே, ஏற்கனவே உள்ள நரம்பு காயம் எப்போதும் ஒரு கூட்டு மாற்றுதலின் போது புதிய சிக்கல்களை ஏற்படுத்தாது.

நரம்பை அழுத்தும் தெளிவான பொருள் இல்லையென்றால், நாங்கள் பொதுவாக அறுவை சிகிச்சை அல்லாத பராமரிப்புடன் தொடங்குகிறோம். இதற்கு ஓய்வு, அழற்சி எதிர்ப்பு மருந்துகள் மற்றும் உடலியல் சிகிச்சை ஆகியவை அடங்கும். நரம்பு ஒரு உடல் தடையால் தெளிவாக சிக்கிக்கொண்டால், அல்லது உங்கள் அறிகுறிகள் மோசமடைந்தால், நரம்பை

விடுவிப்பதற்கான ஒரு செயல்முறையை நாங்கள் பரிந்துரைக்கலாம். இது நரம்புக்கு அதிக இடமளிக்க இறுக்கமான திசு வலையை வெட்டுவதை உள்ளடக்கியது.

நாம் என்ன செய்ய முடியும்

மேட்டர் தனியார் மருத்துவமனை ராக்ஹாம்ப்ள்டனில், டாக்டர் கீரன் ஹிர்பாரா சிகிச்சையை உங்கள் நரம்பு சுருக்கத்தின் காரணத்துடன் பொருத்துவதன் மூலம் suprascapular நரம்பியல் நோய்க்கு அணுகுகிறார். நாங்கள் குறைந்த ஆக்கிரமிப்பு விருப்பங்களுடன் தொடங்கி தேவைப்பட்டால் மட்டுமே அறுவை சிகிச்சைக்கு செல்கிறோம். உங்கள் பயணம் உங்கள் வரலாறு, பரிசோதனை மற்றும் இமேஜிங் ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் தெளிவான நோயறிதலுடன் தொடங்குகிறது. இது தவறவிட்ட சிக்கல்கள் மற்றும் தேவையற்ற தொடர்ச்சியான நடைமுறைகளைத் தவிர்க்க உதவுகிறது.

ஒரு தெளிவான கட்டமைப்புத் தடுப்பு இல்லாத பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில், நாங்கள் அறுவை சிகிச்சையுடன் தொடங்குகிறோம். நரம்பை எரிச்சலூட்டும் இயக்கங்களைத் தவிர்ப்பதற்காக நீங்கள் செயல்பாட்டு மாற்றத்தை முயற்சிப்பீர்கள். உடல் சிகிச்சை இந்த கட்டத்தின் ஒரு முக்கிய பகுதியாகும். இது உங்கள் தோள்பட்டைச் சுற்றியுள்ள தசைகளை வலுப்படுத்துவதையும், இயக்க முறைமைகளை மேம்படுத்துவதையும் நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது. மற்ற நடவடிக்கைகளை கருத்தில் கொள்வதற்கு முன்பு இந்த அணுகுமுறை வேலை செய்ய நாங்கள் வழக்கமாக நேரம் கொடுக்கிறோம். ஒரு சளி அல்லது திரவ சேகரிப்பு நரம்பை அழுத்துகிறது என்றால், நாங்கள் அதை உன்னிப்பாகக் கண்காணிக்கலாம். சில சந்தர்ப்பங்களில், இந்த சளிகள் தானாகவே தீர்ந்து, உங்கள் நரம்பு செயல்பாட்டை அறுவை சிகிச்சை இல்லாமல் திரும்ப அனுமதிக்கின்றன.

வலி நீடித்தால், நீங்கள் சுறுசுறுப்பாக இருக்க உதவும் மருத்துவ மேலாண்மை பற்றி நாங்கள் விவாதிக்கிறோம். இது பெரும்பாலும் நரம்பு சுற்றி வீக்கம் மற்றும் வலியைக் குறைக்க ஸ்டிரைய்டு அல்லாத அழற்சி எதிர்ப்பு மருந்துகளை உள்ளடக்கியது. நாங்கள் ஊசிகளையும் பரிசீலிக்கலாம். கார்டிசோன் ஊசிகள் அழற்சியை அமைதிப்படுத்தி தற்காலிக நிவாரணத்தை அளிக்கலாம். ஹைலூரோனிக் அமிலம் அல்லது பிளேட்லெட் நிறைந்த பிளாஸ்மா (பிஆர்பி) ஊசிகள் கூட்டு ஆரோக்கியத்தை ஆதரிக்க நாங்கள் விவாதிக்கக்கூடிய பிற விருப்பங்கள். உங்கள் உடல் குணமடையும் போது அல்லது நீங்கள் உடலியல் சிகிச்சையைத் தொடரும்போது இந்த சிகிச்சைகள் அறிகுறிகளை நிர்வகிப்பதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளன. இந்த ஊசிகளின் விளைவு வேறுபடுகிறது, ஆனால் அவை மறுவாழ்வில் ஈடுபடுவதற்கு ஆறுதலின் சாளரத்தை வழங்கலாம்.

கன்சர்வேடிவ் பராமரிப்பு போதுமான முன்னேற்றத்தை வழங்காதபோது அல்லது முற்போக்கான பலவீனம் அல்லது கடுமையான வலி இருந்தால் அறுவை சிகிச்சை பரிசீலிக்கப்படுகிறது. நரம்பை அழுத்தும் ஒரு குறிப்பிட்ட இழை போன்ற கட்டமைப்பு சிக்கல்களுக்கு, காத்திருப்பது உதவாது. ஆர்த்ரோஸ்கோபிக் வெளியீடு ஒரு பொதுவான அறுவை சிகிச்சை விருப்பமாகும். இந்த குறைந்தபட்ச ஆக்கிரமிப்பு நடைமுறை சூப்பர்ஸ்காப்புலர் நரம்பின் மீது அழுத்தத்தை குறைக்க சிறிய வெட்டுக்களைச் செய்வதை உள்ளடக்கியது. சுருக்கத்தின் இருப்பிடத்தைப் பொறுத்து, குறுகிய ஸ்காப்புலர் லிங்க்மென்ட் அல்லது ஸ்பினோக்லெனோயிட் லிங்க்மென்ட் ஆகியவற்றை நாங்கள்

விடுவிக்கலாம். சாதாரண தோள் செயல்பாட்டை மீட்டவும் வலியைக் குறைக்கவும் இந்த டிகம்பிரஷன் நோக்கமாக உள்ளது. விளையாட்டு வீரர்களுக்கு, இந்த அணுகுமுறை பெரும்பாலும் விளையாட்டிற்குத் திரும்புவதை அனுமதிக்கிறது. உங்களுக்கு ஒரு சுழலும் கம்பை கண்ணீர் இருந்தால், நர வெளியீடு பழுதுபடுத்தலுக்கு பய

எதிர்பார்ப்பது என்ன

நரம்பு அழுத்தத்திற்கான ஒரு தெளிவான காரணம் கண்டுபிடிக்கப்படுகிறதா என்பதைப் பொறுத்து உங்கள் முன்னோக்கு உள்ளது. உங்கள் மூட்டுக்கு மேலே உள்ள நரம்பு மீது அழுத்தம் கொடுக்கும் நன்கு வரையறுக்கப்பட்ட காயம் இருந்தால், உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் அறுவை சிகிச்சையை பரிந்துரைக்கலாம். இந்த நடைமுறை, அழுத்தம் குறைப்பு என்று அழைக்கப்படுகிறது, இறுக்கமான பட்டைகள் அல்லது இழைகளிலிருந்து நரம்பை விடுவிக்கிறது. பெரிய தோள்பட்டை மூட்டு சேதமடையாத சந்தர்ப்பங்களில், இந்த அணுகுமுறை நல்ல செயல்பாட்டு முடிவுகளுக்கு வழிவகுக்கிறது. அறுவை சிகிச்சைக்கு முன்னும் பின்னும் குறிப்பிடத்தக்க முன்னேற்றங்களுடன். வலியின் நிவாரணத்தையும் தோள்பட்டை செயல்பாட்டின் இயல்பு நிலைக்கு திரும்புவதையும் நீங்கள் எதிர்பார்க்கலாம். தோள்பட்டைப் பகுதியில் இரத்தப்போக்கு ஏற்படுவது போன்ற சிக்கலான சந்தர்ப்பங்களில் கூட தோள்பட்டை செயல்பாட்டின் முழுமையான மீட்பு சாத்தியமாகும்.

தெளிவான இயந்திர அழுத்தம் காணப்படாவிட்டால், உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் முதலில் அறுவை சிகிச்சை அல்லாத சிகிச்சையை பரிந்துரைப்பார். இந்த ஆரம்ப பாதையில் உடல் சிகிச்சை, அழற்சி எதிர்ப்பு மருந்துகள் மற்றும் உங்கள் அன்றாட நடவடிக்கைகளை மாற்றுவது ஆகியவை அடங்கும். இந்த பழமைவாத அணுகுமுறை தனிமைப்படுத்தப்பட்ட நரம்பு பிரச்சினைகளுக்கு நிலையான தொடக்க புள்ளியாகும்.

நரம்பு பிரச்சினைகள் மற்றும் சுழற்சி கட்டி கண்ணீர் இடையே உறவு சிக்கலானது என்பதை நீங்கள் அறிந்து கொள்ள வேண்டும். சில நேரங்களில், நரம்பு காயம் தோள்பட்டை தசைகளில் கொழுப்பு ஊடுருவல் மற்றும் தசை வீழ்ச்சிக்கு வழிவகுக்கும். இடுப்பு தசைகள் அப்படியே இருந்தாலும் கூட. இந்த முறை நாள்பட்ட இடுப்பு கண்ணீரில் காணப்படும் சேதத்திலிருந்து வேறுபடுகிறது. உங்களுக்கு ஒரு பெரிய அல்லது பாரிய சுழற்சி கட்டி கண்ணீர் இருந்தால், பழுதுபார்ப்புக்கு நரம்பு அழுத்தத்தை சேர்ப்பது கட்டாயம் கட்டி மட்டும் சரிசெய்வதை விட சிறந்த முடிவுகளைத் தராது. உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் இந்த காரணிகளை தேவையற்ற நடைமுறைகளைத் தவிர்ப்பதற்கு கவனமாக எடைபோடுவார்.

குணமடைதல் என்பது ஒரு படிப்படியான செயல்முறையாகும். குறிப்பிட்ட காலவரிசைகள் மாறுபடும்போது, உங்கள் சிகிச்சை திட்டத்தின் மூலம் நீங்கள் முன்னேறும்போது குறிப்பிடத்தக்க முன்னேற்றங்கள் கவனிக்கப்படுகின்றன. இளம், செயலில் உள்ள நோயாளிகளில், முக்கிய புகார்கள் பொதுவாக வலி அல்லது பலவீனம் ஆகும். இவற்றை திறம்பட நிவர்த்தி செய்வது பெரும்பாலும் உங்கள் தோளை சாதாரணமாகப் பயன்படுத்துவதற்கான உங்கள் திறனை மீட்டெடுக்கிறது. இருப்பினும், நிலைமை சிகிச்சையளிக்கப்படாவிட்டால் அல்லது அடிப்படை காரணம் சரியாக அடையாளம் காணப்படாவிட்டால், அறிகுறிகள் நீடிக்கும் அல்லது மேலும் தசை மாற்றங்களுக்கு வழிவகுக்கும். உங்கள் தோளில் உள்ள அனைத்து சிக்கல்களும் ஒரே நேரத்தில்

சிகிச்சையளிக்கப்படுவதை உறுதிசெய்ய ஒரு முழுமையான மதிப்பீடு உதவுகிறது, இது எதிர்கால அறுவை சிகிச்சைகளின் தேவையை குறைக்கிறது.

யாரையாவது எப்போது பார்க்க வேண்டும்

தோள்பட்டை வலி அல்லது பலவீனம் இருந்தால் உங்கள் GP ஐப் பார்க்கவும். இளம், சுறுசுறுப்பான நபர்களில் சுறுசுறுப்பான நரம்பியல் பெரும்பாலும் தனித்துவமான வலி அல்லது பலவீனத்தை ஏற்படுத்துகிறது. அறிகுறிகள் தூக்கம் அல்லது வேலையில் தலையிட்டால் நிபுணர் மதிப்பாய்வைக் கேளுங்கள். திடீரென மோசமடைதல், பூட்டுதல் அல்லது நிலையற்ற தன்மையின் உணர்வு ஆகியவை உடனடி கவனத்தை ஈர்க்கின்றன. சுழற்சி மடிப்பு சிக்கல்களுடன் இணைப்பு தெளிவாக இல்லை என்றாலும், தோள்பட்டை கீறையில் நரம்பு சிக்கல் தசை வீழ்ச்சியை ஏற்படுத்தக்கூடும். ஆரம்ப சிகிச்சை பொதுவாக அறுவை சிகிச்சை அல்லாதது, இது உடற்பயிற்சி சிகிச்சை மற்றும் அழற்சி எதிர்ப்பு மருந்துகளை உள்ளடக்கியது. இருப்பினும், தெளிவான நரம்பு அழுத்தம் அல்லது முற்போக்கான பலவீனம் இருந்தால், அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படலாம். தவறவிட்ட சிக்கல்கள் மற்றும் மேலதிக செயல்பாடுகளின் தேவையைத் தவிர்க்க ஒரு முழுமையான சோதனை உதவுகிறது.