

ஸ்கேஃபாய்டு அல்லாத பிற மணிக்கட்டு எலும்பு முறிவுகள் (Carpal Fractures Other Than the Scaphoid)

இந்தப் பக்கம் இயந்திரத்தால் மொழிபெயர்க்கப்பட்டது; இன்னும் மருத்துவரால் சரிபார்க்கப்படவில்லை.
ஆங்கிலப் பதிப்பே அதிகாரப்பூர்வமானது.

நீங்கள் உணர்வது

இந்தக் காயங்கள் பொதுவாக நீட்டிய கையின் (hand) மேல் விழும்போதோ, மணிக்கட்டில் நேரடியாக அடி படும்போதோ, அல்லது கையின் வழியாகத் திடீரென அதிகச் சுமை ஏறும்போதோ ஏற்படுகின்றன. காயம் ஏற்படும் கணத்தில் சிலர் 'டக்' என்ற முறிவையோ 'கிளிக்' என்ற ஒலியையோ உணர்கிறார்கள் அல்லது கேட்கிறார்கள். உயரத்திலிருந்து விழுவது அல்லது சாலை விபத்து போன்ற அதிக ஆற்றல் கொண்ட மோதல்கள், ஒரே நேரத்தில் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட சிறிய மணிக்கட்டு எலும்புகளை முறிக்கலாம்.

உடனடியாக மணிக்கட்டு வலிக்கிறது. காயமடைந்த பகுதியைச் சுற்றிப் பொதுவாக வீக்கமும் இரத்தக் கன்றலும் (bruising) இருக்கும். நீங்கள் சுட்டிக்காட்டக்கூடிய ஒரே இடத்தில் வலி அமையும் போக்கு உண்டு; அந்த இடத்தில் அழுத்தும்போது வலிப்பதே ஏதோ தவறு என்பதற்கான மிக நம்பகமான அறிகுறி. மணிக்கட்டை அசைப்பது, பற்றிப் பிடிப்பது, அல்லது கையை (hand) ஊன்றித் தள்ளுவது வலியை அதிகரிக்கிறது. காயம் இன்னும் கடுமையானதாக இருந்தால், மணிக்கட்டு வெளிப்படையாக வடிவம் மாறியதாகத் தோன்றலாம்; கையைப் பயன்படுத்தவே உங்களுக்கு மனம் வராமல் போகலாம்.

முதல் சில நாட்கள் முதல் வாரங்கள் வரை, ஓய்வில் இருக்கும்போதும் பெரும்பாலும் வலி இருக்கும்; அது இரவில் உங்களை எழுப்பலாம். நாற்காலியிலிருந்து கைகளை ஊன்றி எழுவது, கடைப் பைகளைச் சுமப்பது, கதவுக் கைப்பிடியைத் திருப்புவது போன்ற, மணிக்கட்டின் மீது சுமை ஏற்றும் அன்றாட வேலைகள் வலிக்கின்றன. எலும்பு குணமடையும்போது வலி பொதுவாகப் படிப்படியாகத் தணிகிறது; இருப்பினும் பற்றிப் பிடிக்கும்போதோ திருக்கும்போதோ சில காலம் வலி நீடிக்கலாம்.

தெரிந்துகொள்ள வேண்டிய ஒரு விஷயம்: இந்த முறிவுகள் எளிதில் கவனிக்கப்படாமல் போகக்கூடியவை. அவை அரிதானவை; சாதாரண எக்ஸ்-ரேக்களில் சிறிய எலும்புகள் ஒன்றின் மேல் ஒன்று படிந்து தெரிவதால், இயல்பான எக்ஸ்-ரே எப்போதும் முறிவை நிராகரிப்பதில்லை. ட்ரப்பீசியம் (trapezium) அல்லது ட்ரப்பீசாய்டு (trapezoid) முறிவுகள் போன்ற சில முறிவுகளை வழக்கமான படங்களில் பார்ப்பதே கடினம். காயத்துக்குப் பிறகும் உங்கள் மணிக்கட்டு வலித்துக்கொண்டிருந்தால், இன்னும் நெருக்கமாகப் பார்க்க உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் MRI அல்லது CT போன்ற ஸ்கேனுக்கு ஏற்பாடு செய்யலாம்.

சில எச்சரிக்கை அறிகுறிகளுக்கு அவசரச் சிகிச்சை தேவை. உங்கள் கை (hand) அல்லது கைப்பகுதி (arm) சூடாகவும், சிவந்தும், வீங்கியும், வலியுடனும் ஆனால், குறிப்பாகக் காய்ச்சலும் இருந்தால், அல்லது விரல்களோ கையோ வெளிறியோ, குளிர்ந்தோ, வெள்ளையாகவோ, நீலமாகவோ மாறினால், அல்லது காயத்துக்குப் பிறகு திடீரென உணர்வையோ அசைவையோ இழந்தால், அதே நாளில் அவசர சிகிச்சைப் பிரிவுக்குச் செல்லுங்கள். அறிகுறிகள் தணியவில்லை என்றாலோ, வாரக்கணக்கில் மோசமாகி வந்தாலோ, இரவில் உங்களை எழுப்பினாலோ, அல்லது நீங்கள் வேலை செய்வதையோ கையைப் பயன்படுத்துவதையோ தடுத்தாலோ, உங்கள் GP-யைப் பாருங்கள் அல்லது நிபுணரின் மதிப்பாய்வைக் கேளுங்கள்.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

உங்கள் மணிக்கட்டு ஒரே ஒரு மூட்டு அல்ல. அது உங்கள் முன்கைக்கும் உங்கள் கைக்கும் இடையே இரண்டு வரிசைகளில் அமர்ந்துள்ள எட்டு எலும்புகளின் ஒரு சிறிய தொகுப்பு. ஒவ்வொரு வரிசையிலும் உள்ள எலும்புகள், தசைநார்கள் (ligaments) எனப்படும் வலுவான திசுப் பட்டைகளால் ஒன்றாகக் கட்டப்பட்டுள்ளன; நீங்கள் மணிக்கட்டை மடக்கும்போதோ, நிமிர்த்தும்போதோ, திருப்பும்போதோ முழுத் தொகுப்பும் ஒன்றோடொன்று இணைந்த ஓர் அமைப்பாக அசைகிறது. இந்த எலும்புகளில் ஒன்று முறியும்போதோ, வரிசைகளை ஒன்றாகப் பிடித்து வைக்கும் தசைநார்கள் கிழியும்போதோ, அந்த இணைந்த அமைப்பு சீராக இயங்குவது நின்றுவிடுகிறது. மணிக்கட்டு அதன் இயல்பான ஒத்திசைவை இழக்கிறது; எனவே அதன் மீது சுமை ஏற்றுவது வலிக்கிறது, பற்றிப் பிடிப்பது பலவீனமாகவோ நம்பமுடியாததாகவோ உணரப்படுகிறது.

இவற்றில் பெரும்பாலான முறிவுகள் நீட்டிய கையின் மேல் விழும்போது ஏற்படுகின்றன. விசை கையின் வழியாகக் குவிந்து ஒரு சிறிய எலும்புக்குள் இறங்குகிறது; அந்த எலும்பில் விரிசல் ஏற்படுகிறது. சில நேரங்களில் விசை எலும்பை முறிப்பதற்குப் பதிலாகவோ, அதனுடன் சேர்த்தோ தசைநார்களைக் கிழிக்கிறது. மணிக்கட்டின் சுண்டுவிரல் பக்கத்தில் உள்ள டிரைகுவெட்ரம் (triquetrum) எலும்பே மிக அடிக்கடி முறிகிறது. மற்றவை — லூனேட் (lunate), கேபிடேட் (capitate), ட்ரப்பீசியம், ட்ரப்பீசாய்டு, பிசிஃபார்ம் (pisiform) — மிகக் குறைவாகவே முறிக்கின்றன.

மணிக்கட்டை, ரப்பர் பட்டைகளால் ஒன்றாகக் கட்டப்பட்ட கட்டுமானக் கட்டைகளின் அடுக்காகக் கற்பனை செய்து பாருங்கள். ஒரு கட்டையில் விரிசல் விழுந்தாலும் அது இடத்திலேயே இருந்தால், விரிசல் மீண்டும் ஒன்றுசேரும்போதும் அடுக்கு எடையைத் தாங்க முடியும். எலும்பு இப்படித்தான் குணமடைகிறது: இரு விளிம்புகளும் இடைவெளியின்

குறுக்கே புதிய எலும்பை வளர்த்து, வாரக்கணக்கில் மெதுவாக உறுதியாகின்றன. ஆனால் ஒரு கட்டை வரிசையிலிருந்து விலகினாலோ, அடுக்கை ஒன்றாகப் பிடித்து வைக்கும் ரப்பர் பட்டைகள் கிழிந்தாலோ, அடுக்கால் இனி தன்னைத்தானே வரிசைப்படுத்திக்கொள்ள முடியாது. எலும்புகள் அவை வடிவமைக்கப்படாத விதங்களில் நழுவலாம்; அது சரிசெய்யப்படாவிட்டால், நீடித்த தொல்லைக்கு அதுவே காரணமாகிறது.

அதனால்தான் முறிவின் படிவம் முக்கியம். இடம்பெயராத ஒரு சீரான முறிவு, குணமடையும்போது பெரும்பாலும் மாவுக்கட்டில் (cast) சரியாகிவிடும். இடம் விலகிய முறிவுக்கோ, அருகில் கிழிந்த தசைநார்களுடன் கூடிய முறிவுக்கோ, துண்டுகள் ஒன்றுசேரும்போது அவற்றை அசையாமல் பிடித்து வைக்க அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படலாம். நிலைமையை ஆரம்பத்திலேயே தெரிந்துகொள்வதும் முக்கியம்; ஏனெனில் இந்தக் காயங்களில் சில தொடக்கத்தில் எளிதில் கவனிக்கப்படாமல் போகின்றன, சிகிச்சையின்றி விடப்பட்டால் பின்னாளில் அதிகத் தொல்லையை ஏற்படுத்துகின்றன.

இதற்கு நாங்கள் என்ன செய்ய முடியும்

Mater Private Hospital Rockhampton-இல் மேல் அவயவ (upper-limb) அறுவை சிகிச்சை நிபுணரான டாக்டர் கியரன் ஹிர்பரா, உங்கள் குறிப்பிட்ட காயத்துக்கு ஏற்ற சிகிச்சையைத் தேர்ந்தெடுக்கிறார். இவற்றில் சில முறிவுகள் அறுவை சிகிச்சையின்றிக் குணமடைகின்றன; மற்றவற்றுக்குக் காயம் ஏற்பட்ட சிறிது காலத்திலேயே அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படுகிறது; எனவே உடனடி மதிப்பீடு முக்கியம். நோயாளிகள் பொதுவாக அவர்களுடைய GP (பொது மருத்துவர்) மூலம் எங்கள் கிளினிக்கிற்குப் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றனர்; ஒரு இயன்முறை சிகிச்சையாளர் (physiotherapist) எங்களைப் பார்க்கும்படி பரிந்துரைத்திருந்தாலும், Medicare தள்ளுபடியைப் (rebate) பெறத் தகுதி பெற உங்கள் GP-யிடமிருந்து பரிந்துரைக் கடிதம் (referral) இன்னும் தேவைப்படும். கிளினிக்கில், நாங்கள் உங்கள் மருத்துவ வரலாற்றைக் கேட்டறிந்து, உங்கள் மணிக்கட்டைப் பரிசோதித்து, எந்த எலும்பு முறிந்துள்ளது, அது இடம்பெயர்ந்துள்ளதா என்பதைக் கண்டறியத் தேவைப்படும் இடங்களில் ஸ்கேன்களுக்கு ஏற்பாடு செய்கிறோம்.

முறிவு நிலையாக இருந்து, துண்டுகள் இடம் விலகாமல் இருந்தால், பொதுவாக அறுவை சிகிச்சையின்றி அதற்குச் சிகிச்சையளிப்போம். அதாவது, எலும்பு ஒன்றுசேரும்போது மணிக்கட்டை அசையாமல் வைத்திருக்க ஒரு சிம்பு (splint) அல்லது மாவுக்கட்டு (cast); இந்தக் காயங்களில் சிலவற்றுக்கு இது பெரும்பாலும் சுமார் 4 வாரங்கள். இடையில் மீண்டும் படிமப் பரிசோதனைகள் (imaging) மூலம் குணமடைதலைச் சரிபார்க்கலாம். செளகரியம் அனுமதிக்கும் அளவுக்கு, மணிக்கட்டு விறைப்பாகாமல் இருக்க மென்மையான நீட்சிப் பயிற்சிகளையும் அசைவையும் தொடங்குகிறீர்கள். படிப்படியாக அசைவுக்குத் திரும்பும் இந்தச் செயல்முறையை ஒரு கை சிகிச்சையாளர் (hand therapist) வழிநடத்தி, உங்களுக்குத் தேவையான சிம்பையும் செய்து தருவார்.

முறிந்த துண்டுகள் இடம் விலகியிருக்கும்போது, மணிக்கட்டு எலும்புகளோ தசைநார்களோ நிலையற்றதாக இருக்கும்போது, அல்லது காயத்தின் படிவத்தால் குணமடையும்போது எலும்புகளைத் துல்லியமாகப் பிடித்து வைக்க வேண்டியிருக்கும்போது, தொடக்கத்திலேயே

அறுவை சிகிச்சை பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. பல எலும்புகளை முறிக்கும் அல்லது தசைநார்கள் கிழிக்கும் அதிக ஆற்றல் கொண்ட காயங்கள் பெரும்பாலும் இந்தப் பிரிவில் அடங்கும். எலும்புகளை மீண்டும் வரிசைப்படுத்தி, அவை சரியான நிலையில் குணமடையும்படி அவற்றை அசையாமல் பிடித்து வைப்பதே நோக்கம். சில நேரங்களில் உண்மையான ஒரு தேர்வு இருக்கும்: ஒரு முறிவு மாவுக்கட்டில் குணமடையலாம்; ஆனால் வலியோ எலும்பின் இறுதி நிலையோ உங்கள் வேலைக்கோ விளையாட்டுக்கோ பொருந்தாமல் போகலாம்; அதைப் பற்றி உங்களுடன் விரிவாகப் பேசுவோம்.

நீங்கள் எந்த வழியைத் தேர்ந்தெடுத்தாலும், முதல் சில வாரங்கள் செளகரியத்தையும் பாதுகாப்பையும் பற்றியவை. வீக்கம் தணியும்போது வலி நிவாரணம் உங்களுக்குச் செளகரியமாக இருக்க உதவுகிறது. எலும்பு குணமடைந்துவிட்டதை எக்ஸ்-ரேயில் நாங்கள் உறுதிப்படுத்தும் வரை, அதற்கு முன்பே மணிக்கட்டு நன்றாக உணரத் தொடங்கினாலும், சிம்பு அல்லது மாவுக்கட்டையும் திட்டத்தையும் தொடர்ந்து பின்பற்றுங்கள். சரியான கட்டத்தில் தொடங்கும் கை சிகிச்சை (hand therapy), காயத்தின் மீது மிக விரைவில் சுமை ஏற்றாமல், அசைவையும் வலிமையையும் மீண்டும் பெற உதவுகிறது.

என்ன எதிர்பார்க்கலாம்

குணமடைதல் நாட்களில் அல்ல, வாரங்களிலும் மாதங்களிலும் அளவிடப்படுகிறது. இவற்றில் சில முறிவுகளில், எலும்பு முழுமையாக ஒன்றுசேர்ந்துவிட்டதை எக்ஸ்-ரே காட்டுவதற்கு வெகு முன்பே மணிக்கட்டு நன்றாக உணரப்பட்டு நன்றாக இயங்கலாம். உங்கள் மணிக்கட்டு நன்றாக உணரப்பட்டாலும், எலும்பு குணமடைந்துவிட்டதை எக்ஸ்-ரேயில் நாங்கள் உறுதிப்படுத்தும் வரை சிம்பு அல்லது மாவுக்கட்டையும் திட்டத்தையும் தொடர்ந்து பின்பற்றுங்கள்.

உங்கள் முறிவு மாவுக்கட்டிலோ சிம்பிலோ குணமடைந்துகொண்டிருந்தால், எலும்பு பொதுவாகப் பல வாரங்களில் ஒன்றுசேர்கிறது. ஸ்கேஃபாய்டு (scaphoid), ட்ரப்பீசியம் ஆகிய இரண்டும் சேர்ந்து முறிந்த, பதிவுசெய்யப்பட்ட ஒரு நிகழ்வில், ஆறு வாரங்களுக்குப் பிறகு எலும்புகள் ஒன்றுசேர்ந்தன; பதினாறு வாரங்களுக்குள் மணிக்கட்டு, கட்டைவிரல் ஆகியவற்றின் முழு அசைவும் இயல்பான பிடியும் திரும்பின. வாரங்கள் செல்லச் செல்ல, முதலில் வலி தணிகிறது; பின்னர் கை சிகிச்சையுடன் அசைவும் வலிமையும் திரும்புகின்றன. பெரும்பாலானோர் செளகரியம் அனுமதிக்கும் அளவுக்கு அன்றாட வேலைகளுக்குத் திரும்புகிறார்கள்; கடினமான வேலையும் விளையாட்டும், எலும்பு உறுதியான பிறகே பின்னர் வருகின்றன.

நீங்கள் அறுவை சிகிச்சை செய்துகொண்டால், எலும்பு ஒன்றுசேர இன்னும் காலம் தேவை; ஆனால் அவ்வாறு ஒன்றுசேரும்போது துண்டுகள் அசையாமல் பிடித்து வைக்கப்படுகின்றன. மீட்சி மாதக்கணக்கில் நீள்கிறது. ஸ்கேஃபாய்டு, லூனேட் ஆகிய இரண்டும் சேர்ந்து முறிந்த ஒரு நிகழ்வில், அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு 10 மாதங்களில் இரண்டு எலும்புகளும் குணமடைந்திருந்தன; மணிக்கட்டு அசைவும் பிடி வலிமையும் பாதுகாக்கப்பட்டிருந்தன. பல மணிக்கட்டு எலும்புகளைச் சுற்றிய மற்றொரு சிக்கலான காயம் ஓரளவு நியாயமான பலனைத் தந்தது: நான்கு ஆண்டுகளில் மணிக்கட்டுச் செயல்பாட்டு அளவுகோலில் 100-க்கு 75 மதிப்பெண் பெற்றது; இதே போன்ற ஒரு காயம்

இரண்டு ஆண்டுகளில் 100-க்கு 85 மதிப்பெண் பெற்றது. அறுவை சிகிச்சையின்றிச் சிகிச்சையளிக்கப்பட்ட ஒரு ட்ரப்பீசாய்டு முறிவுக்குப் பிறகு, 12 மாதங்களில் நோயாளி வலியின்றியும் மணிக்கட்டின் முழு அசைவுடனும் இருந்தார்.

இது போன்ற தனித்த முறிவுகளில் பெரும்பாலானவை நன்றாகக் குணமடைகின்றன. எலும்பு ஒன்றுசேரத் தவறுவது, தவறான நிலையில் ஒன்றுசேர்வது, அல்லது மணிக்கட்டு பின்னர் விறைப்பாவது ஆகியவை தவறாகப் போகக்கூடியவற்றில் அடங்கும். ஒரே நேரத்தில் பல எலும்புகளோ தசைநார்களோ காயமடையும்போது இந்த அபாயங்கள் அதிகரிக்கின்றன; அதனால்தான் உங்கள் முறிவின் படிவம் திட்டத்தை வடிவமைக்கிறது. ஒரு முறிவு கவனிக்கப்படாமல் போனாலோ சிகிச்சை தாமதமானாலோ, எலும்பு குணமடையத் தவறலாம், அதன் இரத்த ஓட்டத்தை இழக்கலாம், அல்லது மணிக்கட்டு எலும்புகள் நிலையற்றவையாகலாம். அதனால்தான் இடையிடையே குணமடைதலைச் சரிபார்க்கிறோம்; அறிகுறிகள் தணியவில்லை என்றாலோ, வாரக்கணக்கில் மோசமாகி வந்தாலோ, இரவில் உங்களை எழுப்பினாலோ, அல்லது நீங்கள் வேலை செய்வதையோ கையைப் (hand) பயன்படுத்துவதையோ தடுத்தாலோ, மீண்டும் வரும்படி உங்களைக் கேட்கிறோம்.

எப்போது மருத்துவரைப் பார்க்க வேண்டும்

உங்கள் மணிக்கட்டு வெளிப்படையாக வடிவம் மாறியதாகத் தோன்றினால், காயத்தின் மேல் தோல் கிழிந்திருந்தால், அல்லது காயத்துக்குப் பிறகு உங்கள் கையில் (hand) திடீரென உணர்வையோ அசைவையோ இழந்தால், அவசர சிகிச்சையை நாடுங்கள். இந்தக் காயங்களுடன் நரம்பு அல்லது இரத்தக் குழாய்ப் பிரச்சினைகளும் சேர்ந்து வரலாம்; எனவே உணர்வின்மை, கூச்சம், அல்லது வெளிறிய அல்லது குளிர்ந்த கை ஆகியவற்றை அதே நாளில் மதிப்பீடு செய்ய வேண்டும்.

வலி தணியவில்லை என்றால், அல்லது எலும்பு குணமடையும்போது வீக்கமோ, அசைவோ, பிடியோ வாரத்துக்கு வாரம் மேம்படவில்லை என்றால், உங்கள் GP-யைப் பாருங்கள் அல்லது நிபுணரின் மதிப்பாய்வைக் கேளுங்கள். இந்த முறிவுகள் முதல் எக்ஸ்-ரேயில் எளிதில் கவனிக்கப்படாமல் போகக்கூடியவை என்பதால், காயத்துக்குப் பிறகும் வலித்துக்கொண்டிருக்கும் மணிக்கட்டை இன்னும் நெருக்கமாகப் பார்க்க வேண்டும். சாதாரணப் படங்கள் தவறவிடுவதை ஆரம்பகால ஸ்கேன்கள் கண்டறியலாம்; தாமதமான நோயறிதலுடன் வரும் மெதுவான குணமடைதல், நிலையின்மைப் பிரச்சினைகளைத் தவிர்க்க உடனடி மதிப்பாய்வு உதவுகிறது.