

ஸ்காஃபாய்ட்- லியூனேட் கட்டு இழப்பு

ஸ்கேஃபோலியூனேட் லிக்னமென்ட் காயம் பொதுவாக நீட்டிக்கப்பட்ட கையில் விழுந்த பிறகு ஏற்படுகிறது, மேலும் கைகூட்டின் பின்புறத்தில் வலி உணரப்படும்.

Kieran Hirpara © ① ② ③ 4.0



இயந்திர மொழிபெயர்ப்பு — தாய்மொழி தமிழ் மதிப்பாய்வாளர் அவர்களால் சரிபார்க்கப்பட்டது.

நீங்கள் உணரும் விஷயங்கள்

பெரும்பாலான மக்கள், கைகளை நீட்டி விழுந்த பிறகு முதலில் இதை உணர்கிறார்கள். கைகளை நீட்டி தங்களை காப்பாற்றிக்கொள்ளும் விழும் விதம், இது கைகளை உடைக்கிறது. மணிக்கட்டின் பின்பகுதியில் வலி இருக்கும், பொதுவாக விரல் விளிம்பு பக்கம் சற்று அதிகமாக, மற்றும் நீங்கள் தள்ளும்போது, பிடிக்கும்போது, அல்லது கை மூலம் எடை தாங்கும்போது இது மோசமாக இருக்கும்: ஒரு தள்ளுபடி செய்வது, ஒரு இருக்கையிலிருந்து மேலே தள்ளுவது, ஒரு கனமான கதவை திறப்பது, ஒரு கெட்டிலை தூக்குவது.

மணிக்கட்டு பலவீனமாக மற்றும் நம்பகத்தன்மை இல்லாமல் உணரப்படலாம். சிலர், ஒரு குறிப்பிட்ட வழியில் நகரும்போது, உள்ளே ஏதோ நகர்கிறது போன்ற ஒரு கிளிக், கிளிக் அல்லது பிடிக்கும் உணர்வை விவரிக்கிறார்கள். சற்று வீக்கம் இருக்கலாம், மற்றும் இரண்டு சிறிய மணிக்கட்டு எலும்புகளுக்கு இடையில் மணிக்கட்டின் பின்பகுதியில் உள்ள இடம், அழுத்தும்போது பொதுவாக வலியாக இருக்கும். ஆரம்பத்தில், இது “சரிவராது” என்று சொல்லப்படும் ஒரு தசை இழப்பு என்று எளிதாக புறக்கணிக்கலாம், மற்றும் அது துல்லியமாக வலை: ஈடுபட்ட தசைநார் தானாகவே குணமாகாது.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

உங்கள் கைகாலை எட்டு சிறிய எலும்புகள் சூழ்ந்துள்ளன, அவை சுருங்கிய, வலிமையான கட்டுக்களால் துல்லியமான வரிசையில் பிடிக்கப்பட்டுள்ளன. அவற்றில் மிக முக்கியமானது ஸ்காஃபோலியூனேட் கட்டு ஆகும், இது இரண்டு எலும்புகளை (ஸ்காஃபாய்ட் மற்றும்

லியூனேட்) கைகாலை நடுவில் இணைக்கிறது. இது முழு கைகாலும் ஒரு ஒருங்கிணைந்த அலகாக இயங்குவதை உறுதி செய்யும் முக்கிய கல்லாக செயல்படுகிறது.

அந்த கட்டு கிழிந்தபோது, இரண்டு எலும்புகளும் அவற்றின் இணைப்பை இழக்கின்றன. ஸ்காஃபோய்ட் முன்னால் சாய்கிறது மற்றும் எலும்புகள் அவற்றின் இயல்பான வரிசையிலிருந்து விலகத் தொடங்குகின்றன. முதலில் இது ஒரு குறிப்பிட்ட நிலையில் கைகால் மீது அழுத்தம் இருக்கும்போது மட்டுமே தெரியும் (ஒரு “இயக்கவியல்” பிரச்சனை); காலப்போக்கில் அந்த இடைவெளி நிலையானதாக மாறலாம் (ஒரு “நிலையான” பிரச்சனை). வலி மிதமாக இருந்தாலும் கூட இதை நாங்கள் ஏன் கவனமாக எடுத்துக்கொள்கிறோம் என்றால், நீண்ட கால விளையாட்டு: சரியாக வரிசைப்படுத்தப்படாத எலும்புகளைக் கொண்ட கைகால் சீரற்ற அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தும், மற்றும் ஆண்டுகளின் கால அளவில் அந்த தவறான சுமை மூட்டு மென் எலும்பை அரித்து, கைகால் மூட்டு அழற்சியின் ஒரு குறிப்பிட்ட வடிவத்தை ஏற்படுத்தும். கட்டைக்குறைவாக சிகிச்சையளிப்பது உண்மையில் அதைத் தடுப்பதாகும்.

இதற்கு என்ன செய்ய முடியும்

மேல் உறுப்பு சிறப்பு நிபுணரான டாக்டர் கியரன் ஹிர்பரா, ராக்ஹாம்ப்டன் மேட்டர் தனியார் மருத்துவமனையில் பணியாற்றுகிறார். நமது மருத்துவமனையில் இந்த நிலையை எவ்வாறு நிர்வகிப்பது என்பதை அவர் வழிநடத்துகிறார். நோயாளிகள் பொதுவாக ஒரு பொது மருத்துவரின் அல்லது இயற்பியல் சிகிச்சையாளரின் பரிந்துரையின் மூலம் நம்மிடம் வருகிறார்கள், இதன் மூலம் உங்கள் வரலாறு, சோதனை மற்றும் படிமவியல் ஆகியவற்றின் விரிவான மதிப்பீட்டின் மூலம் நாம் தொடங்க முடியும். நீண்ட காலமாக உள்ள பிரச்சினைகளுக்கு, நாம் பொதுவாக செயல்படாத சிகிச்சையை முதலில் முயற்சித்து, அது போதுமான உதவி செய்யாதபோது மட்டுமே அறுவை சிகிச்சையை கருதுகிறோம்.

சரியான சிகிச்சை **காயம் நடந்தது எவ்வளவு காலமாகிறது** மற்றும் **எலும்புகள் இன்னும் சரியான நிலையில் உள்ளதா** என்பதைப் பொறுத்து அதிகம் அமைகிறது, எனவே துல்லியமான நோயறிதல் முக்கியமானது. பொதுவாக நாம் ஒரு சோதனையை எக்ஸ்-ரே (உங்கள் பிடியை இறுக்கமாக பிடிக்கும்போது எடுக்கப்படும் சில சிறப்பு “தூண்டுதல்” காட்சிகள்) உடன் இணைக்கிறோம், மற்றும் பெரும்பாலும் ஒரு எம்.ஆர்.ஐ. நரம்பை நேரடியாக காண மிகவும் நம்பகமான வழி **கைகால் அர்த்ரோஸ்கோபி** (சிறு துளை கேமரா அறுவை சிகிச்சை), இது துல்லியமான நோயறிதலாகவும், பல சந்தர்ப்பங்களில் சிகிச்சையாகவும் செயல்படுகிறது.

- **சமீபத்திய காயங்கள்** நரம்பை இன்னும் சரிசெய்ய முடிந்தால், இது சிறந்த நிலை. கிழிந்த நரம்பு மீண்டும் இழுக்கப்படுகிறது (அதிகமாக சிறு துளை தொழில்நுட்பங்கள் மூலம்), சில நேரங்களில் அருகிலுள்ள திசுக்களுடன் வலுப்படுத்தப்படுகிறது, மற்றும் அது குணமடையும் வரை எலும்புகள் தற்காலிக கம்பிகளுடன் நிலைநிறுத்தப்படுகின்றன.
- **பழைய காயங்கள்** நரம்பை எளிதாக சரிசெய்ய முடியாத நிலையில், ஆனால் எலும்புகளை மீண்டும் சரியான நிலைக்கு கொண்டு வர முடிந்தால், பொதுவாக **நரம்பை மீண்டும் கட்டமைப்பதன்** மூலம் சிகிச்சையளிக்கப்படுகின்றன. அறுவை சிகிச்சை

நிபுணர்கள் உங்கள் சொந்த தசைநார்களில் ஒன்றின் ஒரு பகுதியை, அல்லது அருகிலுள்ள திசுக்களை பயன்படுத்தி, இணைப்பை மீட்டெடுக்கவும் ஸ்கேஃபோய்ட் எலும்பை மீண்டும் நேராக நிற்க வைக்கவும் இணைக்கிறார்கள்.

- **நீண்ட கால காயங்கள்** எலும்புகள் சரியற்ற நிலையில் கடினமாகிவிட்டால், அல்லது மூட்டுவலி ஏற்கனவே ஏற்பட்டிருந்தால், சரிசெய்ய அல்லது மீண்டும் கட்டமைக்க முடியாத நிலை. இங்கு நாம் **மீட்பு அறுவை சிகிச்சைகளுக்கு** மாறுகிறோம், இது சில சிறிய எலும்புகளை இணைப்பதன் மூலம் அல்லது நீக்குவதன் மூலம், இயக்கத்தில் சில இழப்பை ஏற்றுக்கொண்டு, நிலையான வலியற்ற தன்மையை வழங்குவதை நோக்கமாக கொண்டுள்ளது.

கவலை ஏற்படுத்தாத மென்மையான, தற்செயல் சந்தர்ப்பங்கள் சில நேரங்களில் கவனித்துக்கொள்ளப்படலாம், கைகால் நிலைத்தன்மையை உதவும் தசைகளை வலுப்படுத்த இயற்பியல் சிகிச்சை வழங்கப்படலாம்.

எதிர்பார்க்க வேண்டியவை

இது விரைவாகக் கண்டறியப்படும்போது நல்ல பலனைத் தரும் ஒரு கைகால் காயமாகும். ஒரு புதிய கிழிவு சரிசெய்யப்படும்போதோ அல்லது சரிசெய்யக்கூடிய கிழிவு மீண்டும் கட்டப்படும்போதோ, குறிக்கோள் நிலையான மற்றும் வசதியான கைகாலாக இருப்பதாகும், இது பெரும்பாலான செயல்பாடுகளுக்கு திரும்ப உதவும். இருப்பினும், விரிவான இயக்க வரம்பில் சிறிது இழப்பு ஏற்படுவது இயல்பே, மற்றும் மீட்பு வாரங்களில் அல்ல, மாதங்களில் அளவிடப்படுகிறது. அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு, சரிசெய்தல் செயல்படும் காலத்தில் கஸ்ட் அல்லது ஸ்ப்ளிண்டில் ஒரு காலம் இருப்பீர்கள், அதைத் தொடர்ந்து இயக்கம் மற்றும் வலிமையை மீட்டெடுக்க ஒரு கட்டமைக்கப்பட்ட கை சிகிச்சை நிரல் இருக்கும். பயன்படுத்தப்பட்டால், கம்பிகள் பொதுவாக சில வாரங்களுக்குப் பிறகு அறையில் அகற்றப்படும்.

நேர்மையான பகுதி: எந்த அறுவை சிகிச்சையும் கைகாலையை அதன் முந்தைய நிலைக்கு சரியாக மாற்றாது, மற்றும் காயம் சிகிச்சையளிக்கப்படும் நேரம் குறைவாக இருந்தால் முடிவுகள் பொதுவாக சிறந்ததாக இருக்கும். நீங்கள் மீட்பு நிலையை அடைந்திருந்தால், மாற்று உண்மையானது ஆனால் பயனுள்ளதாக இருக்கும்: குறைந்த வலி மற்றும் நீங்கள் நம்பக்கூடிய கைகால், சில கடினத்தன்மைக்கு பதிலாக. மிக முக்கியமானது, உங்கள் குறிப்பிட்ட காயத்திற்கு ஏற்றவாறு அறுவை சிகிச்சையை பொருத்துவதாகும், இது சரியாக பேசக்கூடிய ஒரு பேச்சுவார்த்தையாகும்.

எப்போது யாரிடம் செல்ல வேண்டும்

- விழுந்த பிறகு, குறிப்பாக இடுக்கிப் பிடிக்கும்போது அல்லது தள்ளும்போது கைவிரலின் பின்புறத்தில் வலி ஏற்படும்போது, **கைவிரல் மூன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட வாரங்கள் வரை தொடர்ந்து வலி, பலவீனம் அல்லது “சொர சொர” என்று**

ஒலிக்கும் நிலை நீடித்தால். ஒரு நிலையான “தசை இழுப்பு” ஆபத்தற்றது என்று நினைக்க வேண்டாம்.

- நீங்கள் **உங்கள் கைவிரலை உடைத்துள்ளீர்கள் (தொலைதூர மணிக்கட்டு முறிவு)** மற்றும் எலும்பு குணமடைந்த பிறகும் கைவிரல் தொடர்ந்து வலி அல்லது நிலையற்றதாக இருந்தால். இந்த லிகாமெண்ட் காயங்கள் அடிக்கடி ஒன்றாக நடக்கின்றன மற்றும் தவறவிடப்படலாம்.
- தொடர்ச்சியான **சொர சொர, தடை அல்லது கைவிரல் தவறவிடும் உணர்வு.**
- **புதிய அல்லது அதிகரிக்கும் வலி, அல்லது குணமடையாத வீக்கம்** கொண்ட அறியப்பட்ட ஸ்கேஃபோலியூனேட் காயம்: அது முன்னேறும் முன் மறுமதிப்பீடு செய்ய மதிப்புள்ளது.