

TFCC சேதம்

முக்கோண ஃபைப்ரோ கார்டிலேஜ் வளாகம் (TFCC), மணிக்கட்டில் சிறிய விரல் பக்கத்தில் உள்ளது.

Kieran Hirpara © 2024 4.0



இயந்திர மொழிபெயர்ப்பு — தாய்மொழி தமிழ் மதிப்பாய்வாளர் அவர்களால் சரிபார்க்கப்பட்டது.

நீங்கள் என்ன உணர்கிறீர்கள்

உங்கள் சிறிய விரலின் அடிப்பகுதிக்கு அருகில் உள்ள உங்கள் மணிக்கட்டின் வெளிப்புறத்தில் வலியை நீங்கள் உணரலாம். இந்த பகுதி உங்கள் முக்கோண ஃபைப்ரோகார்டிலேஜ் வளாகம் (டி.எஃப்.சி.சி) அமைந்துள்ளது. டி.எஃப்.சி.சி என்பது உங்கள் மணிக்கட்டு மூட்டுக்கான அதிர்ச்சி உறிஞ்சி மற்றும் நிலைப்படுத்தியாக செயல்படும் இழைகள் மற்றும் மார்பகங்களின் குழுவாகும். இந்த கட்டமைப்பு காயமடைந்தால், நீங்கள் ஒரு மந்தமான வலி அல்லது கூர்மையான வலியைக் கவனிக்கலாம், இது இயக்கத்துடன் மோசமடைகிறது.

உங்கள் மணிக்கட்டைத் திருப்பும்போது அல்லது உங்கள் கையில் எடையைச் சுமக்கும்போது வலி பெரும்பாலும் வெடிக்கும். எளிய அன்றாட பணிகள் கடினமாகிவிடும். கதவுக் கையைத் திருப்புவது, ஜாடி திறப்பது அல்லது திருகுவிளக்கைப் பயன்படுத்துவது போன்றவற்றில் நீங்கள் அசௌகரியத்தை உணரலாம். பொருட்களை தூக்குவது, குறிப்பாக உங்கள் உள்ளங்கைகளை கீழே நோக்கியது, கூர்மையான வலியைத் தூண்டக்கூடும். உங்கள் முதுகுக்குப் பின்னால் ஒரு பிராவைப் பிணைக்க அல்லது சட்டைக்குள் நுழைவது காயமடைந்த பகுதியையும் அழுத்தக்கூடும். கனமான பொருட்களை தூக்குவதற்கு அல்லது நாற்காலியில் இருந்து தள்ளுவதற்கு அந்த கையைப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்க்கலாம்.

சிலருக்கு இரவில் வலி அதிகமாக இருக்கும், குறிப்பாக நீங்கள் உங்கள் பக்கத்தில் தூங்கி மணிக்கட்டில் அழுத்தம் கொடுத்தால். மற்றவர்கள் காலையில் எழுந்தவுடன் விறைப்புத்தன்மையை உணர்கிறார்கள். ஓய்வெடுப்பதன் மூலம் அசௌகரியம் குறையக்கூடும், ஆனால் செயல்பாட்டிற்குப் பிறகு மீண்டும் வரும். உங்கள் முன் காலை சுழற்றும்போது கிளிக் அல்லது பிடிக்கும் உணர்வை நீங்கள் உணரலாம். சேதமடைந்த திசு இனி மூட்டுக்குள் மென்மையாக glide இல்லை என்பதால் இது நிகழ்கிறது.

உங்கள் மணிக்கட்டுக்கு வெளியே அழுத்தும்போது சிறிது வீக்கம் அல்லது மென்மை ஏற்படுவது பொதுவானது. வலி உங்கள் முன்கை அல்லது உங்கள் விரல்களுக்குள் பரவக்கூடும். உங்கள் மணிக்கட்டு நிலையற்றதாகவோ அல்லது பலவீனமாகவோ இருப்பதை நீங்கள் உணரலாம், சில இயக்கங்களின் போது அது வழிநடத்தக்கூடும். இந்த அறிகுறிகள் அன்றாட நடவடிக்கைகளை விரக்தியடையச் செய்து சோர்வடையச் செய்யலாம். இந்த உணர்வுகளைப் புரிந்துகொள்வது உங்கள் மணிக்கட்டியைப் பாதுகாக்கவும் சரியான கவனிப்பைப் பெறவும் உதவுகிறது. உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் உங்கள் சிகிச்சைத் திட்டத்தை வழிநடத்த இந்த தகவலைப் பயன்படுத்துவார்.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

உங்கள் மணிக்கட்டு என்பது சிறிய எலும்புகள் மற்றும் மென்மையான திசுக்களால் ஆன ஒரு சிக்கலான மடிப்பு ஆகும். இது உங்கள் கையைத் திருப்பவும் எடையைத் தாங்கவும் உதவுகிறது. இந்த மூட்டு விளிம்பில் முக்கோண ஃபைப்ரோகார்டிலேஜ் வளாகம் (TFCC) அமர்ந்திருக்கிறது. இதை அதிர்ச்சி-உறிஞ்சும் ஜாஸ்கெட் அல்லது ஒரு ரப்பர் வாஷர் என்று நினைத்துப் பாருங்கள். இது உங்கள் முன்கை எலும்புகளுக்கும் உங்கள் மணிக்கட்டு எலும்புகளுக்கும் இடையில் அமர்ந்திருக்கிறது, இது இயக்கத்தின் போது நிலைத்தன்மையையும் தணியையும் வழங்குகிறது.

இந்த பகுதியில் நீங்கள் காயமடைந்தால், அந்த ஜாஸ்கெட் கிழிந்து போகலாம் அல்லது தேய்ந்து போகலாம். இது பெரும்பாலும் நீட்டப்பட்ட கையில் விழுந்தபின் அல்லது மீண்டும் மீண்டும் வளைக்கும் இயக்கங்களிலிருந்து ஏற்படுகிறது. கண்ணீர் மூட்டுவின் மென்மையான மேற்பரப்பை சீர்குலைக்கிறது. எலும்புகள் சுதந்திரமாக நழுவுவதற்குப் பதிலாக, ஒருவருக்கொருவர் தேய்க்கலாம் அல்லது கிழிந்த திசுவில் சிக்கிக் கொள்ளலாம். இதனால்தான் நீங்கள் வலியை உணர்கிறீர்கள், குறிப்பாக உங்கள் முன் காலைத் திருப்பும்போது அல்லது நாற்காலியில் இருந்து தள்ளும்போது.

காயம் சுற்றியுள்ள கட்டமைப்புகளையும் பாதிக்கிறது. மூட்டு காப்ஸ்யூல், எல்லாவற்றையும் இடத்தில் வைத்திருக்கும் ஸ்லீவ், வீக்கமடையலாம் அல்லது நீட்டப்படலாம். பின்புற ரேடியோகார்பல் இழை போன்ற அருகிலுள்ள ஸ்திரப்படுத்தும் இழைகளில் உங்களுக்கு கண்ணீர் இருக்கலாம். இந்த இழைகள் எலும்புகளை சீரமைக்கும் கயிறுகளைப் போல செயல்படுகின்றன. அவை TFCC உடன் சேதமடைந்தால், உங்கள் மணிக்கட்டு நிலையற்றதாகவோ அல்லது பலவீனமாகவோ உணர்கிறது.

சில நேரங்களில், அருகிலுள்ள நரம்புகளின் எரிச்சலால் வலி ஏற்படுகிறது. உதாரணமாக, பின்புற எலும்பு நரம்பு பொதுவான அறுவை சிகிச்சை நுழைவு புள்ளிகளுக்கு அருகில் செல்கிறது. இந்த நரம்பு எரிச்சலடைந்தால், அது கூர்மையான அல்லது எரியும் உணர்வுகளை ஏற்படுத்தும். இருப்பினும், உங்கள் அறிகுறிகளில் பெரும்பாலானவை இயந்திர சிக்கலிலிருந்து உருவாகின்றன: தலையணை போய்விட்டது, மற்றும் கூட்டு மேற்பரப்புகள் சரியாக glide இல்லை.

உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் ஒரு சிறிய கேமராவைப் பயன்படுத்துகிறார், இது ஆர்த்ரோஸ்கோப் என்று அழைக்கப்படுகிறது, இது மூட்டுக்குள் பார்க்கிறது. இந்த கருவி சேதத்தை தெளிவாகக் காண அனுமதிக்கிறது. இது டி.எஃப்.சி.சி கண்ணீரை மட்டுமல்ல, உங்கள் வலிக்கு பங்களிக்கும் வேறு எந்த மென்மையான திசு காயங்களையும் அடையாளம் காண உதவுகிறது. என்ன தவறு என்று சரியாகக் கண்டறிவதன் மூலம், உங்கள் ஸ்திரத்தன்மையை மீட்டெடுக்கவும், உங்கள் அசைவ கரியத்தை குறைக்கவும் சரியான சிகிச்சையைத் திட்டமிடலாம்.

நாம் என்ன செய்ய முடியும்

எங்கள் கிளினிக்கில் உங்கள் TFCC காயத்திற்கான அணுகுமுறை, மேட்டர் தனியார் மருத்துவமனை ராக்ஹாம்ப்ள்டனில் ஒரு மேல் கால அறுவை சிகிச்சையாளர் டாக்டர் கீரன் ஹிர்பாரா இந்த நிலையை எவ்வாறு நிர்வகிக்கிறார் என்பதை பிரதிபலிக்கிறது. குறைந்த ஆக்கிரமிப்பு விருப்பங்களுடன் தொடங்கி, தேவைப்பட்டால் மட்டுமே அறுவை சிகிச்சைக்கு நகரும் தெளிவான பாதையில் நாங்கள் உங்களுக்கு வழிகாட்டுகிறோம். நோயாளிகள் GP அல்லது பிசியோதெரபிஸ்ட் பரிந்துரையால் எங்கள் கிளினிக்கில் வருகிறார்கள். வரலாறு, பரிசோதனை மற்றும் தேவைப்படும் இடங்களில் இமேஜிங் உள்ளிட்ட கிளினிக் மதிப்பீடு நோயறிதலை நிறுவுகிறது. சீரழிவு அல்லது நீண்டகால பிரச்சினைகளுக்கு, நாங்கள் பொதுவாக அறுவை சிகிச்சை அல்லாத சிகிச்சையை முதலில் முயற்சி செய்கிறோம். கட்டமைப்பு அல்லது கடுமையான பிரச்சினைகளுக்கு, அறுவை சிகிச்சை உடனடியாக பரிந்துரைக்கப்படலாம்.

உடல்நல சிகிச்சையானது உங்கள் மணிக்கட்டு மற்றும் கையில் வலி மற்றும் நெகிழ்வுத்தன்மையை மீட்டெடுப்பதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது. இந்த செயல்முறை நேரம் எடுக்கும், எனவே மற்ற படிகளை கருத்தில் கொள்வதற்கு முன்பு நீங்கள் கன்சர்வேடிவ் பராமரிப்புக்கு ஒரு நியாயமான சோதனையை வழங்குமாறு கேட்டுக்கொள்கிறோம்.

வலி நீடித்தால், நாங்கள் மருத்துவ மேலாண்மை பற்றி விவாதிக்கலாம். வலி மருந்துகள் மற்றும் அழற்சி எதிர்ப்பு மருந்துகள் அறிகுறிகளை கட்டுப்படுத்த உதவும். கார்டிசோன் போன்ற ஊசிகள் அழற்சியைக் குறைத்து ஒரு குறிப்பிட்ட காலத்திற்கு நிவாரணம் அளிக்கலாம். ஹைலூரோனிக் அமிலம் அல்லது பிஆர்பி (பிளேட்லெட் நிறைந்த பிளாஸ்மா) போன்ற பிற விருப்பங்கள் சில நேரங்களில் குணமடைய உதவுகின்றன, இருப்பினும் நன்மை காலம் மாறுபடும். உங்கள் நிலைமைக்கு எது சிறந்தது என்பதை தீர்மானிக்க இந்த விருப்பங்களைப் பற்றி நாங்கள் உங்களுடன் விவாதிக்கிறோம்.

தற்காப்பு பராமரிப்பு பொதுமான முன்னேற்றத்தை அளிக்காதபோது, அல்லது உங்கள் காயம் கடுமையானதாக இருந்தால், நாங்கள் அறுவை சிகிச்சையை கருதுகிறோம். மணிக்கட்டு ஆர்த்ரோஸ்கோபி என்பது TFCC நோய்க்குறி நோயறிதல் மற்றும் சிகிச்சையளிப்பதற்கான ஒரு முக்கிய கருவியாகும். இது மூட்டுக்குள் தெளிவாகப் பார்க்கவும், குறைந்தபட்ச படையெடுப்புடன் சேதத்தை சரிசெய்யவும் அனுமதிக்கிறது. நீடித்த மணிக்கட்டு வலிக்கு ஆர்த்ரோஸ்கோபிக் விசாரணைக்கு உட்படுத்தப்பட்ட பங்கேற்பாளர்கள் ஒரு வருடத்திற்குள் சராசரியாக சுமார் 50% மேம்பட்டனர். இருப்பினும், பெரும்பாலான நோயாளிகளுக்கு ஒரு வருடத்திற்குப் பிறகு சில வலி மற்றும் இயலாமை

தொடர்கிறது. உங்கள் பராமரிப்பு குறித்து நீங்கள் பகிரப்பட்ட முடிவை எடுக்க இந்த தரவை நாங்கள் தெளிவாக முன்வைக்கிறோம்.

எதிர்பார்ப்பது என்ன

மணிக்கட்டு ஆர்த்ரோஸ்கோபி என்பது ஒரு பாதுகாப்பான நடைமுறையாகும். இது உங்கள் மணிக்கட்டில் உள்ளே பார்க்க ஒரு சிறிய கேமராவைப் பயன்படுத்துகிறது. இது உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளருக்கு TFCC காயங்கள் போன்ற சிக்கல்களைக் கண்டறியவும் சிகிச்சையளிக்கவும் உதவுகிறது. பெரும்பாலான நோயாளிகள் சிறிய மற்றும் தற்காலிக பக்க விளைவுகளைக் காண்கின்றனர். இவை பொதுவாக விரைவாக குடியேறுகின்றன. இருப்பினும், சிக்கல்களின் உண்மையான விகிதம் முன்பு கருதப்பட்டதை விட அதிகமாக இருக்கலாம். வழக்கமான நடைமுறைகளின் போது ஏற்படக்கூடிய ஒரு ஆபத்து நரம்பு எரிச்சல் ஆகும்.

நீங்கள் தொடர்ச்சியான மணிக்கட்டு வலியைக் கொண்டிருந்தால், படிப்படியான முன்னேற்றத்தை எதிர்பார்க்கலாம். சராசரியாக, நோயாளிகள் ஒரு வருடத்திற்குள் சுமார் 50% முன்னேற்றம் அடைகிறார்கள். இதன் பொருள் உங்கள் வலி மற்றும் ஊனமுற்ற நிலைகள் சிகிச்சைக்கு முன்னர் இருந்தவற்றில் பாதியாக இருக்கலாம். உங்கள் மணிக்கட்டு எவ்வாறு உணர்கிறது மற்றும் செயல்படுகிறது என்பதில் ஒரு வித்தியாசத்தை நீங்கள் கவனிப்பீர்கள்.

இந்த நடைமுறைக்கு உட்பட்ட பெரும்பாலான நோயாளிகள் ஒரு வருடம் கழித்து சில வலி மற்றும் இயலாமையை அனுபவிக்கிறார்கள். மிதமான அளவிலான அசௌகரியம் பெரும்பாலும் நீடிக்கும். உங்கள் முந்தைய செயல்பாட்டிற்கு நீங்கள் 100% திரும்பாமல் போகலாம். குறிக்கோள் குறிப்பிடத்தக்க நிவாரணமாகும், முற்றிலும் குணமடைய வேண்டிய அவசியமில்லை.

இந்த அணுகுமுறையுடன் உங்கள் நிலை நன்கு நிர்வகிக்கப்பட்டால், முதல் ஆண்டில் நீங்கள் சீரான முன்னேற்றத்தைக் காணலாம். தனியாக இருந்தால், தொடர்ச்சியான மணிக்கட்டு வலி பெரும்பாலும் அத்தகைய கட்டமைக்கப்பட்ட முன்னேற்றம் இல்லாமல் தொடர்கிறது. இந்த நடைமுறை இந்த கடினமான மணிக்கட்டு கோளாறுகளை மதிப்பீடு செய்வதற்கும் சிகிச்சையளிப்பதற்கும் ஒரு அத்தியாவசிய கருவியாகும்.

தொழில்நுட்பத்தில் சமீபத்திய முன்னேற்றங்கள் மிகவும் துல்லியமான சிகிச்சைகளை அனுமதிக்கின்றன. உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் கூட்டு மேற்பரப்புகள் மற்றும் மென்மையான திசுக்களை ஆய்வு செய்ய சிறப்பு கருவிகளைப் பயன்படுத்துவார். இது உங்கள் அறிகுறிகளை ஏற்படுத்தக்கூடிய வேறு ஏதேனும் காயங்களை அடையாளம் காண உதவுகிறது. இந்த நடைமுறை குறைந்தபட்ச ஆக்கிரமிப்பு ஆகும், இது திறந்த அறுவை சிகிச்சையுடன் ஒப்பிடும்போது பாதுகாப்பான மீட்பு சுயவிவரத்தை ஆதரிக்கிறது.

உங்கள் முன்னேற்றத்தை கண்காணிக்க உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணருடன் தொடர்ந்து பின்தொடர்வது முக்கியம். செயல்பாட்டை அதிகரிப்பது எப்போது பாதுகாப்பானது என்பதை அவர்கள் உங்களுக்கு வழிகாட்டுவார்கள்.

செயல்முறையை நம்புங்கள். முன்னேற்றம் மாதங்களில் அளவிடப்படுகிறது, நாட்களில் அல்ல. ஒரு வருடத்திற்குள், உங்கள் நீண்டகால முன்னோக்கைப் பற்றி உங்களுக்கு தெளிவான படம் இருக்க வேண்டும். பெரும்பாலான நோயாளிகள் வலியைக் குறைப்பது மீட்பு முயற்சிக்கு மதிப்புள்ளது என்று கருதுகின்றனர். எந்தவொரு நீடித்த அறிகுறிகளையும் நிர்வகிக்க உங்கள் பராமரிப்புக் குழுவுடன் நீங்கள் பணியாற்றுவீர்கள். இந்த கூட்டாண்மை உங்கள் மணிக்கட்டுக்கு சிறந்த முடிவை அடைய உதவுகிறது.

யாரையாவது எப்போது பார்க்க வேண்டும்

உங்கள் மார்பக வலி தொடர்ந்து இருந்தால், நிபுணரின் மதிப்பாய்வைக் கேளுங்கள். நீங்கள் பலவீனம், நிலையற்ற தன்மை அல்லது பூட்டுதல் அல்லது வழிவகுக்கும் உணர்வைக் கண்டால், கவனிப்பைத் தேடுங்கள். உங்கள் தூக்கம் அல்லது வேலைக்கு அறிகுறிகள் இடையூறு விளைவித்தால் அல்லது வலி திடீரென மோசமடைந்தால், உங்கள் மருத்துவரைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். மார்பக ஆர்த்த்ரோஸ்கோபி இந்த சிக்கல்களைக் கண்டறிய ஒரு அத்தியாவசிய கருவியாகும். பல நோயாளிகள் ஒரு வருடத்திற்குள் வலி மற்றும் ஊனமுற்ற தன்மையில் சுமார் 50% முன்னேற்றத்தைக் காணும்போது, பெரும்பாலானவர்கள் தொடர்ந்து சில அசைவு கரியங்களைக் கொண்டுள்ளனர். இந்த நடைமுறை உங்களுக்கு சரியானதா என்பதை உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் தீர்மானிக்க ஆரம்ப மதிப்பீடு உதவுகிறது.