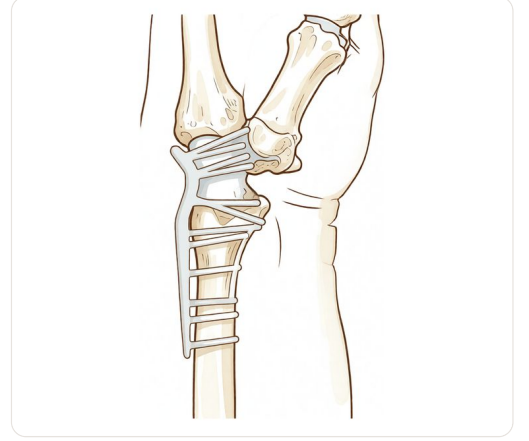


மொத்த மணிக்கட்டு இணைவு

மொத்த மணிக்கட்டு இணைப்பு: ஒரு தட்டு மணிக்கட்டு எலும்புகளை திடமாக வைத்திருக்கிறது, அவை ஒரு ஒற்றை அலகுகளாக நெசவு செய்கின்றன. இது மணிக்கட்டு வளைவு செலவில் வலிமையான மூட்டுச்சலவை இயக்கத்தை நீக்குகிறது, அதே நேரத்தில் பெரும்பாலான அன்றாட பணிகளை இயக்கும் முன்கை சுழற்சி பாதுகாக்கப்படுகிறது.

Kieran Hirpara © ① ④ 4.0



இயந்திர மொழிபெயர்ப்பு — தாய்மொழி தமிழ் மதிப்பாய்வாளர் அவர்களால் சரிபார்க்கப்பட்டது.

இந்த அறுவை சிகிச்சை ஏன் பரிந்துரைக்கப்பட்டது

இந்த பக்கம் மேட்டர் தனியார் மருத்துவமனை ராக்ஹாம்ப்ள்டனில் ஒரு மேல்-இறுப்பு அறுவை சிகிச்சையாளர் டாக்டர் கீரன் ஹிர்பாரா இதை எங்கள் கிளினிக்கில் எவ்வாறு அணுகுகிறார் என்பதை பிரதிபலிக்கிறது. வலி மிகுந்த இயக்கத்தை நிறுத்த உங்கள் மணிக்கட்டு எலும்புகளை ஒட்டுமொத்த மணிக்கட்டு இணைப்பு ஒன்றாக இணைக்கிறது. உடைகள் மற்றும் கண்ணீர் கீல்வாதம் அல்லது காயம் மூட்டு மேற்பரப்பை அழித்தபோது நாங்கள் இதை வழக்கமாக வழங்குகிறோம். பொதுவாக நீங்கள் ஒரு GP அல்லது பிசியோதெரபிஸ்ட் பரிந்துரையின் மூலம் எங்கள் கிளினியை அடைவீர்கள். சிகிச்சை அல்லது ஊசிகள் போன்ற அறுவை சிகிச்சை அல்லாத சிகிச்சையுடன் நாங்கள் தொடங்குகிறோம். இவை போதுமான முன்னேற்றத்தை அளிக்காதபோது மட்டுமே அறுவை சிகிச்சை பின்பற்றப்படுகிறது.

இந்த நடைமுறை பொதுவானது, ஏனெனில் இது வலியை நம்பகத்தன்மையுடன் நிறுத்துகிறது மற்றும் சேதமடைந்த மணிக்கட்டை உறுதிப்படுத்துகிறது. இது பெரும்பாலும் கடுமையான ருமாதோய்டு மூட்டுவலி அல்லது பிற விருப்பங்கள் தோல்வியுற்றபோது நிலையான தேர்வாகும். இது மணிக்கட்டு வளைவைக் கட்டுப்படுத்தும் அதே வேளையில், இது உங்கள் கை செயல்பாட்டைப் பாதுகாக்கிறது. வலியை நிர்வகிக்கவும், உங்கள் அன்றாட வாழ்க்கையில் ஸ்திரத்தன்மையை மீட்டெடுக்கவும் உதவும் ஒரு பகிரப்பட்ட முடிவாக இதை நாங்கள் விவாதிக்கிறோம்.

அறுவை சிகிச்சைக்கு முன்

உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் எக்ஸ்-கதிர்கள், இரத்த பரிசோதனைகள், மற்றும் ஒருவேளை ஒரு எம்.ஆர்.ஐ ஆகியவற்றை ஏற்பாடு செய்வார். உங்கள் எலும்புகள் மற்றும் மென்மையான திசுக்களை சரிபார்க்க இந்த ஸ்கேன்கள் உங்கள் மணிக்கட்டின் சரியான நிலையை அறுவை சிகிச்சைக்கு முன் காண்பிக்கும். உங்கள் அறுவை சிகிச்சைக்கு முந்தைய இரவு நள்ளிரவு முதல் நீங்கள் உண்ணாவிரதம் இருக்க வேண்டும். உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் உங்களுக்கு குறிப்பிட்ட அறிவுறுத்தல்களைக் கொடுத்த பிறகு மட்டுமே இரத்தத்தை மெல்லியமாக்கும் மருந்துகளை உட்கொள்வதை நிறுத்துங்கள். நீங்கள் உட்கொள்ளும் அனைத்து மருந்துகளின் முழுமையான பட்டியலையும் எடுத்துச் செல்லுங்கள். தளர்வான, வசதியான ஆடைகளை உங்கள் சந்திப்புக்கு அணியுங்கள். அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு யாராவது உங்களை வீட்டிற்கு அழைத்துச் செல்ல ஏற்பாடு செய்யுங்கள், ஏனென்றால் நீங்கள் உங்களை ஓட்ட முடியாது. இந்த செயல்முறை முழுவதும் நீங்கள் பாதுகாப்பாகவும் வசதியாகவும் இருப்பதை உறுதிப்படுத்த நாங்கள் உங்களுடன் உங்கள் மயக்க மருந்து திட்டத்தை மதிப்பாய்வு செய்வோம்.

அன்று

நீங்கள் மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்படுவீர்கள். உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் திட்டத்தை உறுதிப்படுத்த உங்களை சந்திப்பார். இந்த அறுவை சிகிச்சை பொது மயக்க மருந்தின் கீழ் செய்யப்படுகிறது. நீங்கள் அறுவை சிகிச்சைக்கு முழுமையாக தூங்குவீர்கள். சில நோயாளிகளுக்கு அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிந்தைய வலி நிவாரணத்திற்கான பிராந்திய நரம்புத் தடுப்பு இருக்கலாம் உங்கள் தனிப்பட்ட சூழ்நிலைகளின் அடிப்படையில் நாள் குறித்து மயக்க மருத்துவர் முடிவு செய்கிறார்.

நாங்கள் இந்த அறுவை சிகிச்சையை ஒரு திறந்த அணுகுமுறையைப் பயன்படுத்தி செய்கிறோம். இதன் பொருள் நாங்கள் அறுவை சிகிச்சை தளத்தின் மீது ஒரு வழக்கமான வெட்டு செய்கிறோம். நாங்கள் ஸ்கோப்கள் அல்லது மாற்று வெட்டுக்களைப் பயன்படுத்துவதில்லை. செயல்முறை முடிந்ததும், நீங்கள் எங்கள் மீட்பு பகுதியில் எழுந்திருப்பீர்கள். நீங்கள் மயக்க மருந்திலிருந்து மீளத் தொடங்கும்போது எங்கள் குழு உங்கள் ஆறுதல் மற்றும் ஸ்திரத்தன்மையைக் கண்காணிக்கும்.

அறுவை சிகிச்சையின் உள்ளடக்கம்

மொத்த மணிக்கட்டு இணைப்பு என்பது உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் உங்கள் மணிக்கட்டு எலும்புகளை ஒன்றாக இணைக்கும் ஒரு செயல்முறையாகும், இதனால் அவை ஒரு திடமான துண்டாக வளர்கின்றன. இது அணிந்த மூட்டு மேற்பரப்புகளின் வலிமிகு அரைப்பதை நிறுத்துகிறது. உங்கள் மணிக்கட்டின் முன் பகுதியில் ஒரு வெட்டு மூலம் இந்த அறுவை சிகிச்சையை நாங்கள் செய்கிறோம். இந்த திறந்த அணுகுமுறை உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளருக்கு சிகிச்சை தேவைப்படும் பகுதிக்கு தெளிவான அணுகலை வழங்குகிறது.

கையில், உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் எலும்புகளின் முனைகளிலிருந்து சேதமடைந்த மண்டை ஓடுகளை நீக்குகிறார். இறுதியாக அவை ஒன்றாகச் சந்தித்து குணமடையும்படி கடினமான விளிம்புகளை மென்மையாக்குவதைப் போல இதை நீங்கள் சிந்திக்கலாம். உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் பின்னர் சிறிய உலோக திருகுகள் அல்லது தகடுகளைப் பயன்படுத்தி இந்த எலும்புகளை சரியான நிலையில் வைத்திருக்கிறார். இந்த உள்வைப்புகள் ஒரு உள் வார்ப்பைப் போல செயல்படுகின்றன, உங்கள் உடல் இணைப்பை குணப்படுத்தும் போது எல்லாவற்றையும் சீராக வைத்திருக்கும்.

எலும்புகள் உறுதிப்படுத்தப்பட்டவுடன், உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் தையல் அல்லது ஸ்டேப்ல்களுடன் வெட்டு மூடுகிறார். பகுதியை பாதுகாக்க ஒரு பிணைப்பு பயன்படுத்தப்படுகிறது. இந்த அறுவை சிகிச்சை பொதுவாக மற்ற சிகிச்சைகள் வேலை செய்யாதபோது அல்லது முக்கிய நோக்கம் ஸ்திரத்தன்மை போன்ற கடுமையான ருமடோய்டு மூட்டுவலி போன்ற குறிப்பிட்ட சந்தர்ப்பங்களில் பயன்படுத்தப்படுகிறது. மூட்டு உருகுவதன் மூலம், உங்கள் மணிக்கட்டு இனி வளைக்காது என்றாலும், வலியின் மூலத்தை முழுமையாக அகற்றுவதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளோம்.

அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு

இந்த அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு பெரும்பாலான நோயாளிகள் ஒரு இரவு மருத்துவமனையில் தங்கியிருப்பார்கள், இருப்பினும் சிலர் அதே நாளில் வீட்டிற்குச் செல்ல முடியும். குணமடையும் எலும்புகளை பாதுகாக்க உங்கள் கையை இன்னும் வைத்திருக்க வேண்டும். உங்கள் மணிக்கட்டு அடுக்குகளில் இருக்கும்போது வாகனம் ஓட்ட வேண்டாம். உங்கள் மணிக்கட்டு இணைப்பு ஓட்டுவதற்கு முன் ஒரு அடுக்குகளில் சுமார் ஆறு வாரங்கள் தேவை. இயங்காத நிலையில் வாகனம் ஓட்ட வேண்டாம். அடுக்குகள் அகற்றப்பட்டு, உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் உங்களை விடுவித்தவுடன் நீங்கள் மீண்டும் வாகனம் ஓட்டலாம்.

மேல் கால் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு வாகனம் ஓட்டுதல்.

மீட்பு

உங்கள் மணிக்கட்டில் ஒரு வெட்டு இருக்கும். முதல் சில நாட்களில், வீக்கம் மற்றும் கடினத்தன்மை இயல்பானது. இதை உயர்த்துவதன் மூலமும், வலி நிவாரணத்தை பரிந்துரைப்பதன் மூலமும் நிர்வகிக்கிறோம். எலும்புகள் ஒன்றிணைக்கும்போது இணைப்பைப் பாதுகாக்க உங்கள் மணிக்கட்டில் சுமார் ஆறு வாரங்களுக்கு ஒரு அடுக்கு இருக்கும்; ஒரு வார்ப்பு பயன்படுத்தப்படவில்லை.

உங்கள் விரல்கள் மற்றும் முன் கையின் ஆரம்ப இயக்கங்கள் முக்கியம். அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு விரைவில் இந்த மென்மையான பயிற்சிகளைத் தொடங்க நாங்கள் உங்களை ஊக்குவிக்கிறோம். இது உங்கள் செயல்பாட்டை விரைவாக மீட்டெடுக்க உதவுகிறது மற்றும் தேவையான சிகிச்சை வருகைகளின் எண்ணிக்கையைக் குறைக்கலாம். உங்கள் கை சிகிச்சையை நீட்டிப்பு மறுவாழ்வில் ரூபி டீலன் வழங்குகிறார். குணமடையும் மணிக்கட்டுக்கு அழுத்தம் கொடுக்காத பாதுகாப்பான இயக்கங்கள் மூலம் அவர் உங்களுக்கு வழிகாட்டுவார்.

உங்கள் மணிக்கட்டு இயங்காத நிலையில் இருக்கும்போது அன்றாட வாழ்க்கை மாறுகிறது. நீங்கள் ஸ்பிளெண்டிட் இருக்கும்போது வாகனம் ஓட்ட முடியாது. அது அகற்றப்படும் வரை நீங்கள் காத்திருக்க வேண்டும், உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளர் உங்களை ஓட்டுவதற்கு அனுமதிக்கும் வரை காத்திருக்க வேண்டும். மேலதிக விவரங்களுக்கு மேல் கால அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு வாகனம் ஓட்டுவது குறித்த எங்கள் வழிகாட்டியைப் பார்க்கவும். வீட்டில், நீங்கள் ஒரு கை பணிகளுக்கு ஏற்ப மாற்றியமைப்பீர்கள். வீக்கத்தைத் தடுக்க தலையணைகளில் உங்கள் கையை ஆதரித்து தூங்குங்கள்.

உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் உங்கள் அடுத்த நடவடிக்கைகளை வழிநடத்துவார். உங்கள் காலவரிசை மற்றவர்களிடமிருந்து மாறுபடலாம். ஒரு நிலையான அட்டவணையை விட உங்கள் வசதி மற்றும் நிலையான முன்னேற்றத்தில் நாங்கள் கவனம் செலுத்துகிறோம்.

என்ன தவறு நடக்கலாம்

பெரும்பாலான நோயாளிகள் நன்றாக இருக்கிறார்கள், ஆனால் எப்போதாவது பிரச்சினைகள் ஏற்படலாம். உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணரும் குழுவும் எந்தவொரு பிரச்சினையையும் ஆரம்பத்தில் கண்டறிய உங்களை உன்னிப்பாகக் கண்காணிப்பார்கள்.

முழுமையற்ற எலும்பு இணைப்பு என்பது மணிக்கட்டு இணைப்பில் ஒரு பொதுவான கவலையாகும். இதன் பொருள் எலும்புகள் திட்டமிட்டபடி ஒன்றாக இணைவதில்லை. உங்கள் மணிக்கட்டில் நீடித்த வலி அல்லது காலப்போக்கில் முன்னேறாத நிலையற்ற தன்மையை நீங்கள் கவனிக்கலாம். உங்கள் மணிக்கட்டு இன்னும் அமைதியாக இருக்க வேண்டும் என்று நீங்கள் உணர்ந்தால், அல்லது வலி நீடித்தால், தயவுசெய்து எங்கள் கிளினிக்கைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். உங்கள் முன்னேற்றத்தை நாங்கள் மதிப்பாய்வு செய்து மேலும் சிகிச்சை தேவைப்பட்டால் முடிவு செய்வோம்.

வன்பொருள் தொடர்பான சிக்கல்களும் ஏற்படலாம். இது உங்கள் எலும்புகளை இடத்தில் வைத்திருக்கப் பயன்படுத்தப்படும் திருகுகள், தகடுகள் அல்லது கம்பிகளை உள்ளடக்கியது. உலோகம் அமர்ந்திருக்கும் சருமத்தின் கீழ் கூர்மையான வலியை நீங்கள் உணரலாம் அல்லது கிளிக் செய்யும் உணர்வைக் கவனிக்கலாம். சில நேரங்களில் வன்பொருள் தளர்வடையலாம் அல்லது சுற்றியுள்ள திசுக்களை எரிச்சலடையச் செய்யலாம். உலோகத்தின் மீது ஏதாவது நகர்வதை நீங்கள் உணர்ந்தால் அல்லது புதிய மென்மையைக் கவனித்தால், எங்களுக்குத் தெரியப்படுத்துங்கள். வன்பொருள் சரிசெய்யப்பட வேண்டுமா அல்லது அகற்றப்பட வேண்டுமா என்பதை நாங்கள் சரிபார்க்கலாம்.

நீங்கள் முந்தைய மணிக்கட்டு மாற்று அறுவை சிகிச்சைக்கு உட்படுத்தப்பட்டிருந்தால், இணைப்பு ஒரு மீட்பு விருப்பமாக பயன்படுத்தப்படலாம். இது முந்தைய அறுவை சிகிச்சையுடன் ஒரு சிக்கலை சரிசெய்வதைக் குறிக்கிறது. இந்த மறுபரிசீலனை நடைமுறைகள் அவற்றின் சொந்த அபாயங்களைக் கொண்டுள்ளன. உங்கள் அடிப்படைக்கு ஒப்பிடும்போது நீங்கள் அதிக வலி, வீக்கம் அல்லது மணிக்கட்டை நகர்த்துவதில் சிரமத்தை அனுபவிக்கலாம். இந்த வகை அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு உங்கள் அறிகுறிகள் மோசமடைந்தால், உடனடியாக எங்கள் குழுவைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். மறுபரிசீலனை

சரியாக குணமடைவதை உறுதிசெய்து, எந்தவொரு புதிய சிக்கல்களையும் உடனடியாக தீர்க்க வேண்டும்.

இந்த பக்கத்தில் உள்ள சிக்கல்கள் அட்டவணை வழக்கமான விகிதங்களை பட்டியலிடுகிறது நீங்கள் விவரங்களை விரும்பினால்.

எப்போது எங்களை அழைக்க வேண்டும்

காய்ச்சல், அதிகரிக்கும் காய்ச்சல் அல்லது வெளியேற்றம், அல்லது திடீரென கடுமையான வலி இருந்தால் எங்களை அழைக்கவும். நீங்கள் கன்றுக்குட்டி வீக்கம், மூச்சுத் திணறல், உணர்வு இழப்பு அல்லது உங்கள் உறுப்பை நகர்த்த முடியாமை ஆகியவற்றைக் கவனித்தால் அவசரநிலைக்குச் செல்லுங்கள். எந்தவொரு சிக்கலையும் ஆரம்பத்தில் கண்டுபிடிக்க விரும்புகிறோம், இதனால் உங்கள் மீட்பு காலத்தில் உங்களைப் பாதுகாப்பாகவும் வசதியாகவும் வைத்திருக்க முடியும்.