

கைகால் மூட்டு ஆஸ்டியோஆர்த்திரைட்டிஸ்

கைகட்டியில் ஆஸ்டியோஆர்த்திரைட்டிஸ், இயல்பான மூட்டு
இடைவெளிகளின் இழப்பு.

Kieran Hirpara © ① ④ 4.0



இயந்திர மொழிபெயர்ப்பு — தாய்மொழி தமிழ் மதிப்பாய்வாளர் அவர்களால் சரிபார்க்கப்பட்டது.

நீங்கள் உணரும் அறிகுறிகள்

உங்கள் கைக்கட்டு பகுதியில் ஆழமான, வலி மிக்க வலியை நீங்கள் உணரலாம். எலும்புகளுக்கு இடையே உள்ள மென்மையான குஷன் போன்ற மென் எலும்பு (cartilage) சிதைவடைவதால் இது ஏற்படுகிறது. இந்த வலி பொதுவாக உங்கள் கைக்கட்டு பகுதியின் மையத்திலோ அல்லது விரல்விரலின் பக்கத்திலோ இருக்கும். தினசரி வேலைகளைச் செய்யும் போது இந்த வலி அதிகரிக்கும்.

எளிய இயக்கங்களும் கடினமாக மாறலாம். பொருட்களைக் கடினமாகப் பிடிக்கவோ அல்லது கதவு கைப்பிடியைத் திருப்பவோ கடினமாக இருக்கலாம். உங்கள் பின்னால் சென்று ப்ராவை அணைப்பது கடினமாகவும் வலியாகவும் இருக்கலாம். சட்டையை உள்ளிடுவதற்கு உங்கள் முழு கையையும் நகர்த்த வேண்டியிருக்கலாம். கெட்டிலோ அல்லது காய்கறி பை போன்ற எடை குறைந்த பொருட்களைக் கூட தூக்குவது கூர்மையான வலியை ஏற்படுத்தலாம்.

வலி செயல்பாட்டிற்குப் பிறகு அதிகரிக்கலாம். நீங்கள் கைகளைப் பயன்படுத்திய ஒரு நீண்ட நாள் முடிந்த பிறகு, இரவில் வலி துடிப்பதாக உணரலாம். சிலர் தங்கள் கைக்கட்டு பகுதியை தலையணையில் வைப்பது வலியைக் குறைக்க உதவுகிறது என்று கண்டறிந்துள்ளனர். இருப்பினும், கடினத்தன்மை என்பது முக்கியமான அம்சமாகும். காலை எழுந்தவுடன் உங்கள் கைக்கட்டு பகுதி மிகவும் கடினமாகவும் நகர்த்த கடினமாகவும் இருக்கலாம். இந்த காலை கடினத்தன்மை நீங்கள் நகரும் போது சிறிது தளர்வடையும், ஆனால் நீங்கள் மிகவும் நேரம் ஓய்வு எடுத்தால் அது மீண்டும் வரலாம்.

இந்த வலியின் காரணமாக தூக்கம் கடினமாக இருக்கலாம். பல நோயாளிகள் பாதிக்கப்பட்ட கைக்கட்டு பகுதியின் மீது அழுத்தம் ஏற்படாமல் பக்கவாட்டில் படுத்த முடியாது என்று கண்டறிந்துள்ளனர். உங்கள் மூட்டுக்கு அழுத்தம் ஏற்படுத்தாத நிலையைக் கண்டறிய

முயற்சித்து நீங்கள் தூக்கம் இல்லாமல் திரண்டுகொண்டிருக்கலாம். இந்த தூக்கமின்மை உங்களை பகலில் சோர்வாகவும் மன உளைச்சலுடனும் உணர வைக்கலாம்.

உங்கள் கைக்கட்டு பகுதியை நகர்த்தும் போது உடைந்து போகும் சத்தம் அல்லது கிளிக் சத்தம் கேட்கலாம். இது பாதுகாப்பு மென் எலும்பு இல்லாத இடத்தில் எலும்பு எலும்புடன் உராய்வதால் ஏற்படுகிறது. இது அச்சத்தை ஏற்படுத்தலாம், ஆனால் இது முன்னேறிய ஆர்த்தரைடிஸ் (arthritis) இன் ஒரு பொதுவான அறிகுறியாகும். இந்த அறிகுறிகளைப் புரிந்து கொள்வது உங்கள் சிகிச்சையைத் திட்டமிட உதவுகிறது. உங்கள் குறிப்பிட்ட நிலைக்கு சிறந்த வழியைப் பற்றி பேசும் போது நீங்கள் கேட்கப்பட்டதாகவும் ஆதரவளிக்கப்பட்டதாகவும் உணர உறுதியளிக்கிறோம்.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

உங்கள் கைகாம்பு எட்டு சிறிய எலும்புகளால் கட்டியாக அமைந்துள்ளது. ஆஸ்டியோஆர்த்தரைடிஸில் (Osteoarthritis), இந்த எலும்புகளை மூடியிருக்கும் மென்மையான குருத்தெலும்பு (cartilage) அரித்துப் போகிறது. குருத்தெலும்பை ஒரு ஷாக் அப்சார்பர் அல்லது கெட்டாக் (gasket) போல எண்ணுங்கள். அது இல்லாமல், எலும்புகள் ஒன்றுக்கொன்று உராய்ந்து கொள்கின்றன. இது வலி, தடிப்பு மற்றும் வீக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது.

அரிப்பு-அழிவு ஆர்த்தரைடிஸ் (wear-and-tear arthritis) பெரும்பாலும் குறிப்பிட்ட இடங்களில் தொடங்குகிறது. இது உங்கள் முன்கை கைகாம்புடன் இணையும் இடத்தில் அல்லது கார்பல் எலும்புகளுக்கு இடையே தொடங்கலாம். மூட்டு மேற்பரப்பு சீரழியும் போது, உங்கள் கைகாம்பு அதன் இயற்கையான மிதமான இயக்கத்தை இழக்கிறது. அதை நகர்த்தும் போது உராய்வு அல்லது தடைப்பட்ட உணர்வை நீங்கள் அனுபவியலாம். கதவு கைபிடியை சுழற்றுதல் போன்ற எளிய பணிகளில் கடினத்தன்மை ஏற்படலாம்.

உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர், இந்த சேதம் உங்கள் கைகாம்பின் இயக்கத்தை எவ்வாறு மாற்றுகிறது என்பதை விளக்குகிறார். உதாரணமாக, நான்கு-கோண ஆர்த்ரோடெசிஸ் (four-corner arthrodesis) எனப்படும் நுட்பம், சில எலும்புகளின் நிலையை மாற்றுகிறது. இந்த மாற்றம் மீதமுள்ள மூட்டுகளின் மீது அதிக மோதலை ஏற்படுத்தலாம். காலப்போக்கில், இந்த கூடுதல் மோதல் அந்தப் பகுதிகளில் மேலும் அரிப்பை ஏற்படுத்தலாம்.

ஒரு அறுவை சிகிச்சையும் உங்கள் கைகாம்பை அதன் அசல், சரியான நிலைக்கு மீட்டமைக்க முடியாது என்பதை நாங்கள் அறிவோம். ஒவ்வொரு விருப்பமும் இழப்புகளைக் கொண்டது. இணைப்பு நடைமுறைகள் (fusion procedures) வலியைக் குறைக்க இயக்கத்தைக் கட்டுப்படுத்துகின்றன. மூட்டுப் பிரதியீடு (joint replacement) இயக்கத்தைப் பேணுவதை நோக்கமாகக் கொண்டது, ஆனால் அதிக அபாயங்களைக் கொண்டுள்ளது. உங்கள் தினசரி தேவைகள் மற்றும் செயல்பாட்டு நிலைக்கு ஏற்ற பாதையை உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் விவாதிப்பார்.

நோக்கம் வலியை நிறுத்தி, உங்களுக்கு நிலையான கைகாம்பை வழங்குவதாகும். நீங்கள் சில இயக்க வரம்புகளை இழக்கலாம், ஆனால் நம்பகத்தன்மையைப் பெறுவீர்கள். வலி நிவாரணத்திற்காக இந்த இழப்பு மதிப்புள்ளது என்று பல நோயாளிகள் கருதுகின்றனர்.

குறைந்த அசௌகரியத்துடன் உங்கள் தினசரி வாழ்க்கைக்குத் திரும்ப உங்களை உதவுவதில் நாங்கள் கவனம் செலுத்துகிறோம்.

இதற்காக நாங்கள் செய்யக்கூடியவை

மேல் உறுப்பு சிறப்பு மருத்துவரான டாக்டர் கியாரன் ஹிர்பாரா, மாதர் தனியார் மருத்துவமனை, ராக்கம்ப்டனில், உங்கள் குறிப்பிட்ட தேவைகளை மையமாக வைத்து இந்த பிரச்சனையை எங்கள் கிளினிக்கில் கையாளுகிறார். நோயாளிகள் பொது மருத்துவர் அல்லது இயற்பியல் சிகிச்சையாளரின் பரிந்துரையின் பேரில் எங்கள் கிளினிக்கிற்கு வருகிறார்கள். ஒரு கிளினிக் மதிப்பீடு (வரலாறு, சோதனை மற்றும் தேவைப்பட்டால் படம்பிடிப்பு) நோயறிதலை உறுதி செய்கிறது. சிதைவு அல்லது நீண்டகால பிரச்சினைகளுக்கு, நாங்கள் பொதுவாக செயல்முறை சிகிச்சையை முயற்சிக்கிறோம் — செயல்பாடு மாற்றம், இயற்பியல் சிகிச்சை அல்லது கை சிகிச்சை, ஸ்ப்ளாண்டிங் (சுருக்கம்/ஆதரவு), மற்றும் செலுத்துதல் — மற்றும் அது போதுமான மேம்பாட்டைத் தரவில்லை என்றால் அறுவை சிகிச்சையைக் கருதுகிறோம். கட்டமைப்பு அல்லது கடுமையான பிரச்சினைகளுக்கு, முந்தைய செயல்முறை சிகிச்சை முயற்சி இல்லாமலேயே, உடனடியாக அறுவை சிகிச்சை பரிந்துரைக்கப்படலாம்.

உங்கள் கையைப் பயன்படுத்தும் முறையை மாற்றுவதன் மூலம் நீங்கள் தொடங்கலாம். வலியை உருவாக்கும் கனமான பொருட்களைத் தூக்குவது அல்லது மீண்டும் மீண்டும் பிடிப்பதைத் தவிர்க்க நாங்கள் ஆலோசனை அளிக்கிறோம். ஒரு இயற்பியல் சிகிச்சையாளர் உங்கள் கைகாலை நகர்வதற்கு மற்றும் சுற்றியுள்ள தசைகளை வலுப்படுத்த உங்களுக்கு பயிற்சிகளைக் கற்பிக்கலாம். ஸ்ப்ளாண்டிகள் (ஆதரவுகள்) தினசரி பணிகளின் போது மூட்டை ஆதரிக்கலாம். இந்த அணுகுமுறை செயல்பட சில வாரங்கள் கொடுக்க நாங்கள் பொதுவாக பரிந்துரைக்கிறோம். உங்கள் வலி தொடர்ந்தால், நாங்கள் மருந்தை பரிந்துரைக்கலாம். மருந்தகத்தில் கிடைக்கும் வலி நிவாரணிகள் அல்லது எதிர்ப்பு வீக்க மருந்துகள் வசதியை நிர்வகிக்க உதவலாம். சில சந்தர்ப்பங்களில், நாங்கள் மூட்டிற்குள் செலுத்துதலை வழங்குகிறோம். குர்டிசோன் செலுத்துதல் குறிப்பிட்ட காலத்திற்கு வீக்கம் மற்றும் வலியைக் குறைக்கிறது. ஹையலுரோனிக் அமிலம் அல்லது PRP செலுத்துதல்கள் மூட்டை மென்மையாக்க முயற்சிக்கின்றன, இருப்பினும் விளைவுகள் மாறுபடும். இந்த சிகிச்சைகள் ஆர்த்தரைட்டைத் தலைகீழாக மாற்றாது, ஆனால் உங்கள் வசதி மற்றும் செயல்பாட்டை மேம்படுத்தலாம்.

காம்பன்டேட்டிவ் (செயல்முறை) சிகிச்சை போதுமான மேம்பாட்டைத் தரவில்லை என்றால் அறுவை சிகிச்சை கருதப்படுகிறது. நோக்கம் வலியைக் குறைத்து நிலைத்தன்மையை மீட்டமைப்பதாகும். விருப்பங்கள் இணைப்பை உள்ளடக்கியது, இது வலியூட்டும் இயக்கத்தை நிறுத்த எலும்புகளை ஒன்றாக இணைக்கிறது, அல்லது மாற்றத்தை உள்ளடக்கியது, இது சேதமடைந்த மேற்பரப்புகளை செயற்கையானவைகளுடன் மாற்றுகிறது. குறிப்பிட்ட மூட்டைப் பொறுத்து, உங்கள் தேவைகள் மற்றும் சிக்கல்களின் ஆபத்து அடிப்படையில் நாங்கள் சிறந்த விருப்பத்தைத் தேர்வு செய்கிறோம். பெரும்பாலான சூழ்நிலைகளில் கைகால் ஆஸ்டியோஆர்த்தரைட்டிற்கு ஒரு தனிப்பட்ட விருப்பம் இல்லை. ஒரு பொதுவான முடிவுக்கு எட்ட நாங்கள் உங்களுடன் இந்த விருப்பங்களை விவாதிக்கிறோம்.

எதிர்பார்க்க வேண்டியவை

சிகிச்சையின் பிறகு வார்ப்பு வாரங்கள் அல்லது மாதங்கள் வரை வலி மற்றும் கடினத்தன்மை உணரப்படலாம். வலி நிவாரணம் என்பது மிகவும் பொதுவான நோக்கமாகும், மற்றும் சரியான பராமரிப்புடன் பெரும்பாலானவர்கள் தங்கள் அறிகுறிகள் குறிப்பிடத்தக்க அளவு குறையும் என்பதைக் காண்கிறார்கள். சிகிச்சை இல்லாமல், அழிவு மற்றும் தேய்மான ஆர்தரைடிஸ் (wear-and-tear arthritis) பொதுவாக தொடர்ந்து இருக்கும் அல்லது காலப்போக்கில் மெதுவாக மோசமடையும். உங்கள் அறிகுறிகள் வருவதும் செல்வதும் இருக்கலாம், ஆனால் அடிப்படை மூட்டு சேதம் முன்னேறும்.

உங்கள் கைகூட்டு இணைப்பு (wrist fusion) தேர்ந்தெடுத்தால், நம்பகமான வலி நிவாரணத்தை எதிர்பார்க்கலாம். இந்த செயல்முறை கடுமையான ஆர்தரைடிஸிற்கு மிகவும் பொதுவான மீட்பு விருப்பமாகும். இது மூட்டை நிலைப்படுத்துகிறது மற்றும் முடக்குவாதத்தைக் குறைக்கிறது. இருப்பினும், இது அனைத்து திசைகளிலும் உங்கள் கைகூட்டு இயக்கத்தைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. நீங்கள் முழுமையான கைகூட்டு செயல்பாட்டை மீட்டெடுக்க மாட்டீர்கள். உங்கள் பிடிக்கும் சக்தி பொதுவாக மேம்படும், ஆனால் உங்கள் இயக்க வரம்பு குறைவாக இருக்கும்.

உங்கள் மூட்டு மாற்று (joint replacement) தேர்ந்தெடுத்தால், அதிக இயக்கத்தை நோக்கிச் செல்வீர்கள். இந்த விருப்பம் இணைப்பை விட சிக்கல்களின் அதிக ஆபத்தைக் கொண்டுள்ளது. நீங்கள் தளர்வடைதல் அல்லது மேலும் அறுவை சிகிச்சை தேவை போன்ற பிரச்சினைகளை எதிர்கொள்ளலாம். ஒரு மாற்று தோல்வியடைந்தால், இணைப்பிற்கு மாற்றுவது ஒரு பாதுகாப்பான மற்றும் திறமையான மாற்றுத் திட்டமாகும். இந்த மீட்பு அறுவை சிகிச்சை செயல்பாட்டை நம்பகமாக மேம்படுத்துகிறது மற்றும் குறிப்பிடத்தக்க வலி நிவாரணத்தை வழங்குகிறது. மாறாக, இணைப்பு தோல்வியடைந்தால், நவீன மாற்றத்திற்கு மாற்றுவதும் சாத்தியமாகும்.

மீட்பு என்பது வரையறுக்கப்பட்ட செயல்பாட்டின் காலத்தை உள்ளடக்கியது. விரைவாக செயல்பாட்டு இயக்கத்தை மீட்டெடுக்க தொடக்கத்தில் மென்மையான இயக்கம் உதவுகிறது. நீங்கள் இந்த ஆரம்பத்தில் தொடங்கினால் குறைவான சிகிச்சை அறை வருகைகள் தேவைப்படும். பெரும்பாலானவர்கள் குறைந்த வலியுடன் தினசரி பணிகளுக்குத் திரும்புகிறார்கள், ஆனால் சில வரம்புகள் தொடர்கின்றன. சுமார் 20% நோயாளிகள் தங்கள் முடிவுடன் திருப்தி அடையவில்லை, அதே நேரத்தில் 86% முழுமையான பணிகளுக்குத் திரும்புகிறார்கள். உங்கள் மருத்துவர் இயக்கம் மற்றும் நிலைத்தன்மைக்கு இடையேயான வர்த்தகத்தை மதிக்க உங்களுக்கு உதவுவார். இந்த முடிவு உங்கள் செயல்பாட்டு நிலை மற்றும் சாத்தியமான மறுசெயல்பாட்டு ஆபத்துகளை ஏற்றுக்கொள்ள உங்கள் விருப்பத்தைப் பொறுத்தது.

யாரிடம் செல்ல வேண்டும்

ஓய்வு எடுத்தாலும் குறையாத தொடர்ச்சியான கைவிரல் வலி இருந்தால் உங்கள் பொது மருத்துவரை (GP) அணுகவும். பலவீனம், நிலையின்மை, அல்லது பூட்டுவது அல்லது திடீரென வலுவழிப்பது போன்ற உணர்வுகள் தென்பட்டால் நிபுணர் மருத்துவரை

அணுகுமாறு கேட்டுக்கொள்ளுங்கள். இந்த அறிகுறிகள் உங்கள் தூக்கத்தையோ அல்லது வேலையையோ பாதிக்கலாம். உங்கள் நிலைமை திடீரென மோசமடையும் போது உடனடியாக உதவி தேடுங்கள். உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் உங்களுக்கு அழற்சி மற்றும் தேய்மான மூட்டுவலி (wear-and-tear arthritis) உள்ளதா என்பதை மதிப்பிடுவார். கைவிரல் இணைப்பு (wrist fusion) அல்லது மூட்டு மாற்று அறுவை சிகிச்சை உங்களுக்கு ஏற்றதா என்பதை அவர் விவாதிப்பார். இரண்டு விருப்பங்களிலும் ஆபத்துகள் இருப்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள். கைவிரல் இணைப்பு நம்பகமான வலி நிவாரணத்தை வழங்குகிறது, ஆனால் இயக்கத்தைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. மூட்டு மாற்று அறுவை சிகிச்சை இயக்கத்தைப் பாதுகாக்கிறது, ஆனால் இதில் சிக்கல்களின் விகிதம் அதிகம். உங்கள் குறிப்பிட்ட தேவைகளை அடிப்படையாகக் கொண்டு, இந்த விருப்பங்களைப் பற்றி உங்களுக்கு வழிகாட்டுவதற்கு உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் உதவுவார்.