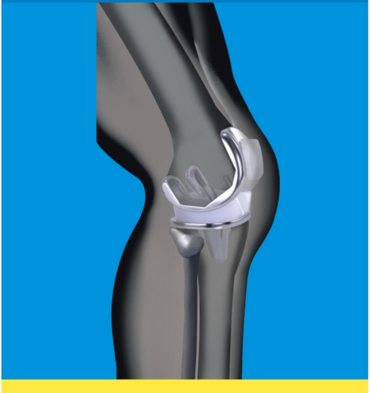
உங்கள் முழங்கால் மூட்டு வலி உங்கள் தினசரி செயல்பாடுகளை பாதிக்கிறதா?

பழைய இயக்கத்தை மீண்டும் பெற்று வழக்கமான
தினசரி வாழ்க்கையைத் நீங்கள் தொடர
உங்கள் மருத்துவரால் உங்களுக்கு உதவமுடியும்.

மேலும் அறிந்துகொள்ள.. தொடர்ந்து படியுங்கள்

நோயாளிகளுக்கான வழிகாட்டுக் கையேடு

கீல்வாதம் மற்றும் முழுமையான முட்டி மாற்று அறுவை சிகிச்சை



முழங்கால் மூட்டுவலி என்பது ஆஸ்டியோ ஆர்த்ரைடீஸ் எனப்படும் முதுமை கால மூட்டழற்சிக்கான மிக முக்கியமான அறிகுறிகளில் ஒன்றாகும். அத்துடன் இது உங்கள் இயக்கங்களை கட்டுப்படுத்தி விடுவதோடு தினசரி செயல்பாடுகளில் உங்கள் இயக்கத்தின் வழியையும் மாற்றிவிடக்கூடும்.

ஒட்டுமொத்த முழங்கால் மூட்டுமாற்று அறுவை சிகிச்சையில் (TKR) தற்போதுள்ள ஏற்பட்டுள்ள முன்னேற்றங்களின் மூலம் உங்கள் முழங்கால் மூட்டின் செயல்பாடுகளை மீண்டும் பெறமுடிவதோடு உங்கள் தினசரி செயல்பாடுகளையும் குறிப்பாக முட்டியை மடக்கி செய்யும் நடவடிக்கைகளை இயல்பாக மேற்கொள்ள உதவுகிறது.

ஆஸ்டியோ ஆர்த்ரைடீஸின் அடிப்படை விவரங்களை அறிந்து கொள்வதற்கு இந்த கையேடு உங்களுக்கு உதவுவதோடு அதனைக் கையாள்வதற்கான குறிப்புகளையும் வழங்குகிறது. மேலும் ப்யூக்கல் - பப்பாஸ்-ன் ஒட்டுமொத்த முழங்கால் மூட்டுமாற்று அறுவை சிகிச்சை வழிமுறையையும் மற்றும் அது எவ்வாறு உங்கள் முழங்கால் மூட்டின் செயல்பாடுகளை மேம்படுத்த உதவுகிறது என்பது பற்றிய விவரத்தையும் சுருக்கமாக வழங்குகிறது.

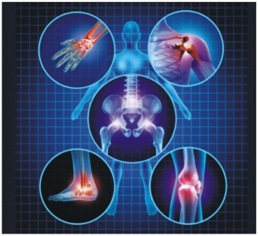
முழங்கால் மூட்டு வலி

ஆர்த்ரைடீஸ் என்பது என்ன?

ஆர்த்ரைடீஸ், உலகின் இலட்சக்கணக்கான மக்களை பெருமளவில் பாதித்துள்ள 100 விதமான மருத்துவ நிலைகளைக் குறிக்கிறது. இருப்பினும் 50 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களிடம் காணப்படும் ஆஸ்டியோஆர்த்ரைடீஸ் தான் ஆர்த்ரைடீஸ் என பொதுவாகக் கருதப்படுகிறது.

ஆஸ்டியோஆர்த்ரைடீஸ் என்பது என்ன?

எலும்புகளின் எளிதாக இயக்கத்திற்காகவும் எலும்புகளுக்கிடையிலான உராய்வினைத் தடுக்கும் பொருட்டும் அவற்றுக்கிடையில் உள்ள பஞ்சு போன்ற மிருதுவான திசுக்களாலான குருத்தெலும்புகளில் ஏற்படும் பாதிப்புதான் ஆஸ்டியோ ஆர்த்ரைடீஸ் (OA) என விளக்கப்படுகிறது. குருத்தெலும்பு தேய்மானம் அடையும் போது, எலும்புகள் ஒன்றோடொன்று உராயத் தொடங்குகின்றன. இது வலியை ஏற்படுத்துவதோடு, அந்த மூட்டின் பயன்பாட்டிலும் இறுக்கத்தை ஏற்படுத்தி விடுகிறது. இரண்டு எலும்புகளை இணைத்து மூட்டாக செயல்படவைக்க உதவும் தசைநார்களையும் மெனிஸ்கை (மூட்டின் குழிவுப் பகுதியை பிரிக்கும் அமைப்பு) மற்றும் தசைகளையும் இந்த ஆஸ்டியோ ஆர்த்ரைடீஸ் பாதித்து விடுகிறது. ஒரு காலகட்டத்திற்குப் பின் முழங்கால் மூட்டுமாற்று அறுவை சிகிச்சைக்கான தேவையையும் ஆஸ்டியோ ஆர்த்ரைடீஸ் ஏற்படுத்தி விடுகிறது.



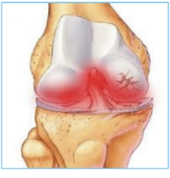
ஆஸ்டியோஆர்த்ரைடீஸினால் பாதிக்கப்படும் பொதுவான மூட்டுக்கள் எவை?

பெரும்பாலும், ஆஸ்டியோஆர்த்ரைடீஸ் முழங்கால் மூட்டுகளைத் தான் பாதிக்கின்றன. சில சமயங்களில் அது இடுப்பு மற்றும் தோள்களையும் பாதிக்கின்றது. காயம் அல்லது அசாதாரணமான உடல்ரீதியான அழுத்தத்தினால் இதர மூட்டுக்களை ஆஸ்டியோஆர்த்ரைடீஸ் வெகு அரிதாக பாதிக்கின்றது.

முழங்கால் மூட்டு ஆஸ்டியோஆர்த்ரைடீஸ்

முழங்கால் மூட்டு ஆஸ்டியோஆர்த்ரைடீஸுக்கான அறிகுறிகள் மற்றும் அடையாளங்கள் என்னென்ன?

பொதுவாக ஆஸ்டியோஆர்த்ரைடீஸினால் பாதிக்கப்பட்ட முழங்கால் மூட்டுகள் இறுக்கமாகி விடுவதோடு காலைப் பொழுதுகளில் முழங்கால் மூட்டுக்களின் பயன்பாட்டின்போது மற்றும் அதற்குப் பிறகு பெரிதும் வலிமிக்கதாக ஆக்கிவிடுகிறது. செயல்பாடுகள் இல்லாத நேரங்களுக்கு பின்னரும் அந்த இறுக்கம் தொடர்கிறது. அத்துடன் அந்த



மூட்டுக்களில் வீக்கமும் சூடாக இருப்பதுபோன்ற உணர்வும் ஏற்படுவது இயல்பே. பாதிக்கப்பட்ட நபர் நடக்கும்போது, படியேறும்போது, நாற்காலி மற்றும் கார் ஆகியவற்றில் உட்கார்வதையும் எழுவதையும் கடினமாகவே உணர்வார்கள்.

முழங்கால் மூட்டில் ஏற்படும் ஆஸ்டியோஆர்த்ரைடீஸ் வயது சம்பந்தப்பட்டதா?

இருக்கலாம். ஆனால் அதனால்தான் இருக்க வேண்டும் என்று அவசியம் இல்லை. உண்மையில் ப்ரைமரி மற்றும் செகண்டரி என இருவிதமான ஆஸ்டியோஆர்த்ரைடீஸ் உள்ளது. ப்ரைமரி ஆஸ்டியோஆர்த்ரைடீஸ் பொதுவாக வயது காரணமாகவும் தேய்மானம் காரணமாகவும் 50 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு ஏற்படுகிறது. செகண்டரி ஆஸ்டியோ ஆர்த்ரைடீஸ் என்பது காயம் அல்லது உடல்பருமன் காரணமாக இளவயதிலேயே 10 வயது முதல் ஏற்படக்கூடிய ஒன்றாகும்.

உங்கள் வாழ்க்கைத் தரத்தை முழங்கால் மூட்டு ஆஸ்டியோ ஆர்த்ரைடீஸ் எவ்விதம் மிக மோசமாக பாதிக்கிறது?

ஆர்த்ரைடிஸ் பாதித்த முழங்கால் மூட்டினால் ஏற்படும் இறுக்கம் மற்றும் வலியானது, நடப்பது, படி ஏறுவது மற்றும் உங்கள் பணிகளை மேற்கொள்வது, விளையாடுவது அல்லது எளிதாக இயங்குவது போன்ற இயல்பான செயல்பாடுகளைக் கூட கடினமானதாக்கி விடுகிறது. ஆகவே தான், அது உங்களை எப்படி பாதிக்கிறது, அதனுடன் எப்படி வாழ்க்கையை நடத்துவது எனப்படும் வாழ்க்கைத்தர மேலாண்மை போன்ற நிலைகளை நீங்கள் அறிந்துகொள்வது மிக முக்கியமானதாக உள்ளது.

முழங்கால் மூட்டு ஆஸ்டியோஆர்த்ரைடீஸ் சிகிச்சைக்கான தேர்வுகள்

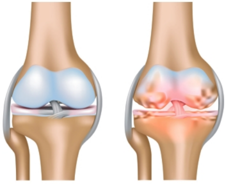
வலி நிவாரணம் மற்றும் இயக்கத்தை மீட்டுப்பெறுவது ஆகியவையே முழங்கால் மூட்டு ஆஸ்டியோஆர்த்ரைடீஸ் சிகிச்சையின் முதல் குறிக்கோளாகும். ஆரம்பகட்ட சிகிச்சைத் திட்டமானது உடல் எடை குறைத்தல், உடற்பயிற்சி, வலிநிவாரண மருந்துகள், மற்றும் பிஸியோதெரபி ஆகியவற்றை உள்ளடக்கியது. இருப்பினும், உங்களது இயக்கம் வெகுவாக பாதிக்கப்பட்டிருந்தால் மொத்த முழங்கால் மூட்டுமாற்று அறுவை சிகிச்சையை மருத்துவர் உங்களுக்கு பரிந்துரைக்கலாம்.

முழுமையான முழங்கால் மூட்டுமாற்று அறுவை சிகிச்சை (TKR)

முழுமையான முழங்கால் மூட்டு ஆர்த்தோபிளாஸ்டி (TKA) என்றும் அறியப்படும் இந்த சிகிச்சையானது முற்றிலும் சிதைந்துபோன முழங்கால் மூட்டிற்கு பதில் செயற்கை முழங்கால் மூட்டு (பொருத்துதல்) மாற்றிப் பொருத்தப்படுகிறது. ஒரு சாதாரண முழங்கால் மூட்டின் வழக்கமான உறுதி மற்றும் இயக்கத்தை உறுதிசெய்யும் வகையில் இது வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது.

முழங்கால் மூட்டுமாற்று அறுவை சிகிச்சை யாருக்குத் தேவை?

முழங்கால் மூட்டு ஆஸ்டியோ ஆர்த்ரைடீஸினால் அவதியுறும் பொதுவான நோயாளிகளுக்கு தாங்கமுடியாத வலி ஏற்படும்போது, மோசமாக சிதைந்திருக்கும் போது மற்றும் நோயாளிகளின் தினசரி வாழ்வியல் நடவடிக்கைகளே முடக்கப்படும் நிலையில் இந்த முழங்கால் மூட்டு மாற்று அறுவை சிகிச்சை அவசியமாகிறது.



சாதாரண மூட்டு   பாதிக்கப்பட்ட மூட்டு

முழங்கால் மூட்டுமாற்று அறுவை சிகிச்சையின் பலன்கள் என்னென்ன?

வலி நிவாரணம்தான் முழங்கால் மூட்டுமாற்று அறுவை சிகிச்சையின் முதல் பலனாகும். சிதைவை சரிசெய்வது, செயல்பாடுகளை மீட்டுப்பெறுவது மற்றும் மூட்டின் உறுதி ஆகியவை அதனால் பெறப்படும் கூடுதல் பலன்களாகும்.

எலும்பின் தரம், தசைநார்களின் நிலை மற்றும் வலிமை, உடல்பருமனின் அளவு ஆகியவற்றுடன் உள்ளுறுப்புகளின் வகை, அறுவை சிகிச்சைக்குப் பின்னரான பிஸியோதெரபி ஆகியவற்றைப் பொறுத்து மூட்டுமாற்று அறுவை சிகிச்சைக்குப் பின்னர் மூட்டின் வளையும் தன்மை மாறுபடும்.

தினசரி வாழ்வின் செயல்பாடுகளில் எந்த மாதிரியான முன்னேற்றங்களை ஒருவர் எதிர்பார்க்க முடியும்?

பெரும்பாலான நோயாளிகள் முழங்கால் மூட்டுமாற்று அறுவை சிகிச்சைக்குப் பின் அவர்களது தினசரி செயல்பாடுகளை பெருமளவு இயல்பாகவே மேற்கொள்ள முடிகிறது. நடப்பதற்கு தேவைப்படும் வாக்கிங் ஸ்டிக் பயன்படுத்தும் மிகவும் வயதானவர்களைத் தவிர இதர நோயாளிகள் தாங்களாகவே நடக்கமுடிகிறது. மாடிப்படிகள் ஏறமுடிகிறது. அத்துடன் நாற்காலி அல்லது சோபாக்களிலிருந்து தாங்களாகவே எழுந்து கொள்ள முடிகிறது.

அறுவை சிகிச்சைக்குப் பின் எவ்வளவு காலம் மருத்துவமனையில் ஒருவர் தங்க வேண்டியிருக்கும்?

முழங்கால் மூட்டுமாற்று அறுவை சிகிச்சைக்குப் பின் சராசரியாக 3 முதல் 5 நாட்கள் வரை ஒருவர் மருத்துவமனையில் தங்க வேண்டியிருக்கும்.

இரத்தம் ஏற்பாடு செய்ய வேண்டியிருக்குமா?

சாதாரணமாக முழங்கால் மூட்டுமாற்று அறுவை சிகிச்சையில் இரத்தம் ஏற்றும் அவசியம் இல்லை. மிகவும் அரிதான சமயங்களில், தேவைப்படும் போது அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் அதனை முன்னதாகவே தெரிவிப்பார் மற்றும் அதனை ஏற்பாடு செய்ய மருத்துவமனையே உதவும்.

அறுவை சிகிச்சைக்குப் பின் எவ்வளவு காலத்திற்கு பிஸியோதெரபி செய்ய வேண்டியிருக்கும்?

அறுவை சிகிச்சைக்குப் பின்னர் 10 நாட்களுக்கு பிஸியோதெரபி மையத்திலோ அல்லது வீட்டிலேயோ ஒருவர் பிஸியோதெரபி செய்து கொள்ள வேண்டும். பின்னர் ஓரிரண்டு மாதங்களுக்கு புறநோயாளியாக பிஸியோதெரபி மையத்தில் சிகிச்சையை தொடரும்படி நிபுணர்கள் பரிந்துரைக்கலாம்.

ஒருவர் முழுவதும் குணமடைய எவ்வளவு காலம் ஆகலாம்?

ஒருவர் முழுவதும் குணமடைவதற்கு 2 முதல் 3 மாதங்கள் ஆகலாம். அதற்குப் பின் அறுவை சிகிச்சை நிபுணரின் ஆலோசனையின் பேரில் விளையாட்டுகளில் பங்கேற்பது, சைக்கிள் ஓட்டுவது, நீச்சல் செய்வது, கார் ஓட்டுவது மற்றும் பாலியல் செயல்பாடுகளில் ஈடுபடுவது ஆகியவற்றை மேற் கொள்ளலாம்.

பாதிக்கப்பட்ட முழங்கால் மூட்டு

மாற்றிப்பொருத்தப்பட்ட முழங்கால் மூட்டு

முழங்கால் மூட்டுமாற்று அறுவை சிகிச்சைக்குப் பின்னர் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய முன்னெச்சரிக்கைகள் என்ன?

முழங்கால் மூட்டுமாற்று அறுவை சிகிச்சைக்குப் பின், செயற்கை மூட்டின் ஆயுளை குறைக்கும் வகையில், குதிப்பது, ஓடுவதை தினசரி பழக்கமாக வைத்துக் கொள்வது போன்ற முழங்கால் மூட்டின்மீது அதிக அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தும் செயல்களை தவிர்க்கவேண்டும். மேற்கத்திய பாணியிலான கழிப்பறையை பயன்படுத்துவது நல்லது. பிஸியோதெரபி மருத்துவர் கூறும் வழிகாட்டுதல்கள் மற்றும் நுட்பங்களை தினசரி செயல்பாடுகளில் பின்பற்ற வேண்டியது அவசியம்.

புதிதாக மாற்றப்பட்ட முழங்கால் மூட்டு எவ்வளவு நாட்கள் வரை நீடிக்கும்?

தற்போதுள்ள முழங்கால் மூட்டு பொருத்தும் முறையானது 25 வருடங்கள் அல்லது அதற்கு மேல் நீடிக்கும் வகையில் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. எலும்பின் தரம், உடல் பருமன் மற்றும் அறுவை சிகிச்சைக்குப்பின் நோயாளியின் வாழ்க்கை முறை ஆகிய காரணிகளைப் பொறுத்து பொருத்தப்பட்ட முழங்கால் மூட்டின் ஆயுள் மாறுபடும்.

ஆல்டியஸ்™

ப்யூக்கல் – பப்பாஸ்™

மொபைல் பேரிங் முழங்கால் மூட்டுமாற்று முறை

மூன்றாம் தலைமுறை நியூ ஜெர்ஸி நீ என்றும் அறியப்படுகிறது.

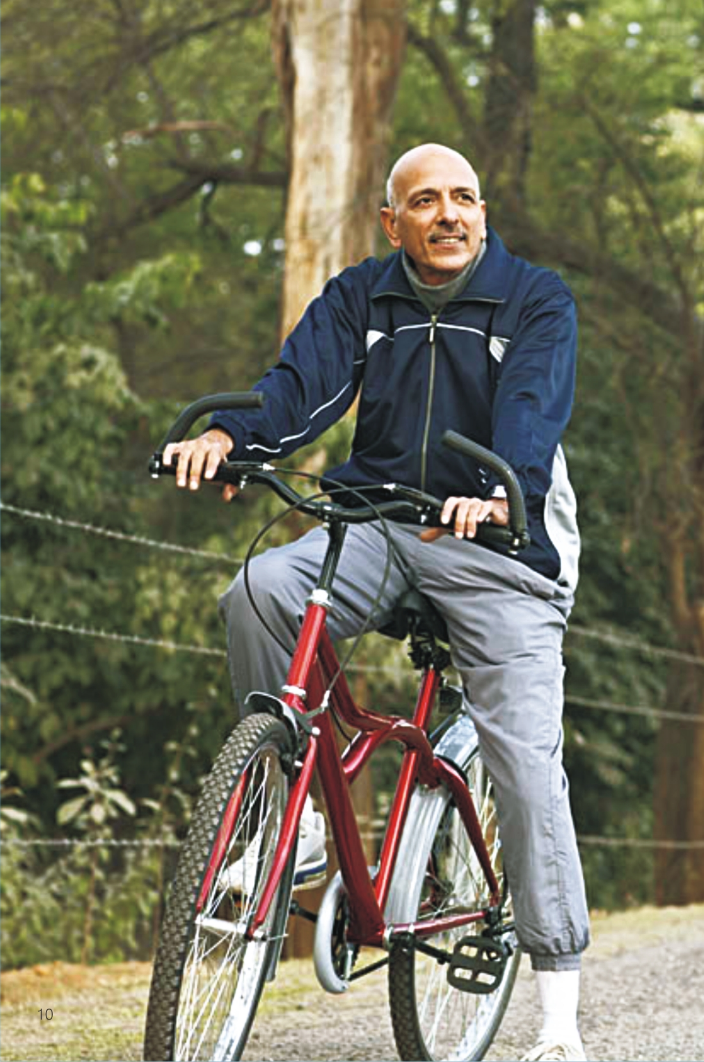
இந்த முறையானது கீழ்குறிப்பிடப்பட்டவர்களால் உருவாக்கப்பட்டது.

Dr. ஃப்ரெட்ரிக் F ப்யூக்கல்
தலைசிறந்த மூட்டுவியல் வல்லுநர்
மற்றும் மூட்டு மாற்று துறையின்
ஆராய்ச்சியாளர் மற்றும்
மேம்பாட்டாளர்

&

Dr. மைக்கேல் F பப்பாஸ்
மெக்கானிக்கல் இன்ஜினியரிங்
பேராசிரியர் மற்றும்
அதிநவீன வடிவமைப்பில்
உலகப் பிரசித்திபெற்ற வல்லுநர்

நியூ ஜெர்ஸி இன்ஸ்டிட்யூட் ஆஃப் டெக்னாலஜி



ஆல்டியஸ்™

ப்யூக்கல் - பப்பாஸ்™

மொபைல் பேரிங் முழங்கால் மூட்டுமாற்று முறை

மூன்றாம் தலைமுறை நியூ ஜெர்ஸி நீ

ஹைஃப்ளெக்ஸ் டிசைன்

- 162 டிகிரி வரையிலான அதிகபட்ச இயக்கம்

மிகக் குறைந்த அளவே எலும்பு துண்டிக்கப்படுகிறது

- இயற்கையான எலும்பு அதிகபட்சம் பாதுகாக்கப்படுகிறது

டிபியல் ஸ்டாப்பர் பின்

- நழுவுதல் இல்லை
- நழுவுவதால் அறுவை சிகிச்சை என்பது வெகு அரிதாகவே ஏற்படுகிறது

துல்லியமான ஒத்தநிலை & பொருத்துதல்

- அதிகபட்ச உறுதி

தொடர்பினால் ஏற்படும் இறுக்கம் குறைவு

- அதிகபட்ச ஆயுள்

மொபைல் பேரிங்

- இளம் மற்றும் வயதான நோயாளிகளுக்கு அதிக துடிப்பான வாழ்க்கை முறைக்கு வழிவகுக்கிறது
- கால்களை சம்மணமிட்டு உட்காருவது கூட முடிகின்றது

ஆல்டியஸ்™

ப்யூக்கல்-பப்பாஸ்™

ரெகுலர்

ஆல்டியஸ்™

ப்யூக்கல்-பப்பாஸ்™

கோல்டு

உங்களுக்கு வழங்குவோர்

எஜுகேஷன் செல்

ப்யூக்கல்-பப்பாஸ்™

TTK ஹெல்த்கேர் லிமிடெட், ஆர்த்தோ பிரிவு

ஸ்ரேஷ்டா பினாகிள், எண்.39, ஆலிவர் ரோடு, மயிலாப்பூர், சென்னை - 600 004. போன்; 044-24980532 / 2499 0343

மேலும் விவரங்களுக்கு, எங்கள் இணையதளம் *www.buechelpappas.com*-ஐ. பார்க்கவும்.

rhfactor.co.in