



ආධාරක වෙලුම් යෙදීම

වළලුකර සන්ධිය පෙරලනොත්?

හි මාලිගේ එකම පුතාගේ තුන්වන උපන්දිනය සැමරීමට, ඔවුන් සාදයක් සුදනම් කර තිබිණ. ඒ සඳහා තෝරාගත් කොටසකට ඇරයුම් කර තිබූ අතර මාද ඒ අතර විය. මා එහි ගොස් සිටින අතරතුර හිමාලිගේ යෙහෙළියක් තම සැමියා ද සමඟ එහි පැමිණියාය. ඇ තරමක අපහසුවෙන් ඇවිදගෙන ආ අතර වළලුකර සන්ධිය (Ankle Joint) වෙලුම් පටියකින් වෙලා තිබිණ.

රජීවේ ආර්යා ළමා රෝහලේ භෞතචිකිත්‍ය උදය පී. චන්දසේන

“ආත්ත මරා, මොකද නාම හොඳ නැද්ද කකුල?” හිමාලි ඔවුන් පිළිගන්නා අතර තුර ඇසීය.

“නාම කකුලට බර වැටෙන කොට රිදෙනවා. ටිකක් ඉදිමිලාත් කියෙනවා” තමා පිළිතුරු දුන්නාය.

“මේවා මේ විහිත් ඇතිකරගන්න ඒවා. මොනව කරන්නද? මට තමයි ප්‍රශ්න. දැන් ගෙදර හැම වැඩක්ම කරන්න වෙලා නියෙන්නෙ මට” තමාගේ සැමියා ජගත් කීවේය.

“දැන් සති දෙක තුනක් විතර වෙනව නේද? මෙව්වර කල්? මොනවද කළ ප්‍රතිකාර? හිමාලි තැවත ඇසුවාය.

“ඔව් පසුගිය 24 වැනිද නේ. ඒයේට මාසයයි. තවම අමාරුව නියෙනවා. “තමා පිළි-

තුරු දුන්නාය. “ඔයා මේ දවස්වල වැඩට යන්නෙ කොහොමද? කකුලෙ අමාරුවත් එක්ක?” හිමාලිගෙන් තවත් ප්‍රශ්නයක්.

“මම දැන් වැඩට යන්නෙ මෙයාව ඔරිස් එක ලගින් බස්සවාගෙන. ආපහු එතකොටත් මම ගිහින් මෙයාව එක්කරගෙන එනවා.” ජගත් පැවසුවේ අසල සිටි මාදෙස ද බලා සිතහසෙමිනි.

“ඇයි කකුල පෙරළිලාද?” මා තිකමට මෙන් ඇසූ විට “ඔව් මේ අඩි උස සෙරෙප්පු දල වෙච්ච දෙයක්” යැයි ජගත් පැවසුවේය.

එකෙනෙහිම යමක් මතක් වූ සැටියක් හිමාලිගේ මුහුණේ දිස්විය. හොඳ වෙලාවට තමා ආවේ.

ඔයාගෙ ප්‍රශ්නයට උපදෙසක් මෙයාගෙන්

ගත්ත පුළුවන්. මේ මගේ හොඳම යහළුවෙකි. ෆිසියෝ තෙරපිස්ට්(Physiotherapist) කෙනෙක්. අනේ මෙයාට මොකද ,වලා නියෙන්තෙ බලන්නකෝ. පුළුවන් උදව්වක් කරන්න. මේ දෙන්න මගෙන් එක්ක එකට ඔෆිස් යන යාච්චෝ දෙන්නෙක්" හිමලා අප අතර සම්බන්ධයක් ඇති කරමින් පැවසුවාය.

පැමිණි කාරණාව පසෙක ලා මා ඔවුන් සමඟ කථාවට වැටින. තම රාජකාරිය අවසන් කර උමීරයේ ගොස් ගම්පහින් බැස තම බසය වෙත කඩිනමින් ගමන් කරද්දී පාරේ වූ වලකට කකුල තැබීම නිසා වළලුකර සන්ධිය පෙරලී ඇත. ඒ මොහොතේ එතරම් වේදනාවක් නොදැනීම නිසා ඒ පිලිබඳ නොතකා හැර ඇත. නමුත් තම තවසට පැමිණ ටික වේලාවක් ගතවන විට වළලුකර සන්ධිය ක්‍රමයෙන් ඉදිමීමටත්, වේදනාව ඇතිවීමටත් පටන්ගෙන ඇත. "පසුවද උදේ ඇඳෙන් බැසීමට නොහැකි වන තරමට ඉදිමුම වැඩිවී තිබූ බව ඈ පැවසීය. පාදය බිම තබනවාත් සමඟ ඉවසාගත නොහැකි වේදනාවක් දැනී ඇත. සේවයට යාමට නොහැකි නිසා එදින නිවාඩුවක් ගත් ඈ ඉතා අපහසුවෙන් තම සැමියාගේ දරුවන්ගේ ආහාර ආදිය සුදුසුකම් කර දී ඇත. තවද ලබාගන්නා ලද නිවාඩුවෙන් උපරිම ප්‍රයෝජන ගැනීමට යැයි සිතා ගෙදර දොර කටයුතු කිහිපයකම යෙදී ඇත. ගේ අතුගැම, රෙදි සේදීම ආදිය ඒ අතර විය. නමුත් රෝගී තත්ත්වය උදෙසා කිසිවක් කර නැත. සේවයට නොගිහින සිටීම ඈ ලැබූ එකම ප්‍රතිකාරයයි යැයි ඈ සිතා ඇත.

එහෙත් ඉදිමීම සහ වේදනාව ස්වල්පයක් හෝ අඩු නොවීය. ඉදිමීම සවස් වන විට අධික විය.

සවස නිවසට පැමිණි ජගත්, නිවසේ තිබූ ලේපයක් වළලුකර ආසන්නයේ තවරා තදින් අතගැවේය. නමුත් එතරම් සුවයක් නොලැබුන නිසා දින කිහිපයක්ම සේවයට යාමට ඈට නොහැකි විය. මේ අනුව වෛද්‍ය උපදෙස් පැහීමට ඈ තීරණය කළේ දින ගණනකට පසුවය.

වේදනානාශක ඖෂධ හා බැන්ඩේජයක් පලදින ලෙස උපදෙස් ලැබී තිබිණ. මෙසේ දින කිහිපයක් ඖෂධ පානය කරන විට වේදනාව තරමක් අඩු වී ගියද, ඉදිමුමත්, කකුලට බරදීමත් ගැන සතුටු විය හැකි දියුණුවක් ඇති නොවීය. මේ වන විට ඉදිමුම සවසට වැඩිවීමත්, උදේට අඩුවීමත් දැකිය හැකි බව කියයි. දැනට දින කිහිපයකට පෙර සිට තැවත සේවයට යාමට ඈට සිදුවූයේ වර්ෂය මුලම තම නිවාඩු අවසන් වන වාට ඈ අකමැති වූ නිසයි.

මෙම අතතුර සිදුවී ඇති කෙනෙකු ඔබ දැක ඇත. තැනහොත් ඔබ මුහුණ දී තිබෙන්නට පුළුවන. මේ පිලිබඳ ඔබ යම් දැනුවත් වීමක් අවශ්‍ය බව මාගේ හැඟීමයි. එසේ වී තම මෙය

මෙතරම් දුරදිග නොයවා බේරාගත හැකි වීමට තිබිණ.

හදිසි අනතුරු

අප ඇවිදින විට එක් පාදයක් තබා අනෙක් පාදය ඔසවා ඉදිරියට තැබීමේදී අපගේ සිරුරේ සම්පූර්ණ බර පොළොවේ වැදී ඇති පාදයට ලැබේ. එවැනි විටෙක හදිසියේ නොසිතූ පරිදි වළලුකර සන්ධිය ඇදවී ගියහොත් එම වළලුකර සන්ධියේ ස්ථාවර බව (Stability) පවත්වාගෙන යාම සඳහා පවතින බන්ධනී (Ligaments) ඇදී යාමෙන් (Sprain) ඒවා ආබාධයට ලක් වේ.

විවේක ගැනීම

මෙවැනි සන්ධියක හෝ මාංශපේශියක ඇතිවන ආබාධ තත්ත්වයකදී විවේක ගැනීම අත්‍යවශ්‍ය අංගයකි. තැවත තැවතත් එම සන්ධියේ ක්‍රියාකාරීත්වයක් ඇති වුවහොත්, එම සන්ධියේ ඇති බන්ධනී තවදුරටත් ඇදී යාමක් ඇතිවීම නිසා ස්ථාවර බව තවදුරටත් තැනීවියයි. එවිට එම බන්ධනී හා සම්බන්ධ රුධිර නාල පලුදුවීම නිසා අධික රුධිර වහනයක් (එම සන්ධියේ ඇතිවිය හැකිය. හැකි උපරිම ලෙස මුල්දිනයේ හා දෙවැනි දිනයේ විවේක ගැනීම එම සන්ධියට බරවැටීම, අධික ක්‍රියාකාරී බව අවම ලෙස පවත්වා ගැනීම) අත්‍ය-

වශ්‍ය වේ. මෙහිදී තමරා කර ඇත්තේ සේවයට නොගොස් නිවසේ රැඳී සිට, බොහෝ ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමයි. එවිට බලාපොරොත්තු වන විවේකය එම සන්ධියට ලැබී නැත.

අයිස් ප්‍රතිකාරය (Ice Therapy)

එම බන්ධනීවල සිදුවන අධික රුධිරය ගැලීම අවම කරගැනීම සඳහා අයිස් යොදාගත හැකිය. අයිස් කැට කිහිපයක් රෙදි කැබැල්ලක (අත්පිස්තාවක) මතා එම ආබාධය ඇති වූ සන්ධිය අවට හොඳින් තබා ගැනීම සිදුකළ යුතුය. එක දිනටම අයිස් සම මත තබාගැනීම නොකළ යුතුය. සාමාන්‍යයෙන් තවත ආකාරයට සම මත තබමින් තැවත ඉවත් කරමින් විනාඩි 3-5 පමණ අයිස් තැවීම මගින් ආබාධිත තත්ත්වය බොහෝ දුරට අවම කරගත හැකි වේ. අතතුර සිදුවී මුල් පැය 24 තුළදී කිහිපවරක් මෙම ප්‍රතිකාරය ලබාදිය හැකිතම ඉතා සාර්ථක ප්‍රතිඵල අත්කර ගත හැකිය.

බැන්ඩේජ් කිරීම

අතතුර සිදුවූ සන්ධියේ වලන අවම කිරීම සඳහා විවේක ගන්නා අතරතුර මුල් දින කිහිපය තුළ සන්ධිය වෙලුම් පටියකින් වෙලා තබන්නට උනන්දුවිය යුතුය. එමගින් සන්ධියේ



වළලුකර සන්ධියේ බන්ධනී පිහිටා ඇති අයුරු



පාදය ඔසවා තැබීම

ඉදිමෙන ගතිය බොහෝ දුරට අවම කර ගත හැකි වනවා මෙන්ම සන්ධිය නොසොල්වා තබා ගැනීමටත් හැකිවේ. බැන්ඩේජ් භාවිතයේදී "ක්‍රේප් බැන්ඩේජ්" (Crape bandage) ;යාද ගත හැකි අතර එය යෙදීම ප්‍රවේශමෙන් කළ යුතු වේ. ඊට හේතුව වනුයේ එම බැන්ඩේජය අධික ලෙස තද වැඩිවීමක් සිදුවිය හැකි නිසා ය.

එසේ තද වැඩිවුවහොත් එම ස්ථානය හරහා රුධිර ධාවනයට බාධා ඇතිවිය හැකිය. එය හයාතකය.

එමනිසා තරමක තදගතියක් ඇතිවනසේ මෙය භාවිත කළ යුතුය. අනෙක නම් බැන්ඩේජය නිවැරදි පිළිවෙලට එනම් ආබාධයට ලක්වූ බන්ධනීය තවදුරටත් ඇදීමකට ලක් නොවන පරිදි බුරුල්ව පවතින පරිදි යෙදිය යුතුය. බැන්ඩේජය යෙදීමෙන් පසුව පාදයේ නියපොතු නිල්වීමක් (පැහැය වෙනස්වීමක්) පාදයේ ඇඟිලි ඉදිමීමක් ඇතිවුවහොත්, ඇඟිලි ප්‍රදේශයේ වේදනාවක් ඇතිවුවහොත් බැන්ඩේජය බුරුල් කිරීම හෝ ඉවත්කිරීම සිදුකළ යුතුය.

ඔසවා තබා ගැනීම (Elevation)

ඔබ විවේක ගැනීමේදී ආබාධයට ලක්වූ වළලුකර සන්ධිය ඔසවා තබා ගැනීම සිදු කළ යුතුය. එනම් ඔබ ඇඳෙහි වැනිරී සිටින විට පාදය ඇති පැත්තේ මෙට්ටය යටින් කොට්ටයක් හෝ දෙකක් තබා මෙට්ටය ඔසවා තැබීම සුදුසුය. එවිට ඔබගේ පාදය ඔබගේ හෘදය මට්ටමට වඩා වැඩි උසකින් පිහිටයි. එවිට ඉදිමෙන ගතිය බොහෝදුරට වළක්වා ගත හැකි වේ.

මෙය මුල් දින 2-3 තුළම සිදු කළ හැකි අතර තමරාට දැන්ම සිට එසේ කරන ලෙස මා උපදෙස් දුනි.

ඉහත දැක්වූවේ ආබාධය ඇතිවී මුල් දිනය හා දින දෙක සඳහා කළ යුතු දෙයයි. නමුත් අස්ථි බිඳීමක් පිළිබඳ යම් සැකයක් පවතිනම් ලගම පිහිටි වෛද්‍ය මධ්‍යස්ථානය හෝ රෝහලට ගොස් ප්‍රතිකාර ගැනීම (අවශ්‍ය විටෙක ම - කිරණ පරීක්ෂාව) සිදුකළ යුතුය. අස්ථි බිඳීමක් සිදුවී තැත්නම් බාහිර තුවාල ද නොමැතිවී වේදනා තාශක ලබාගනිමින් විවේක ගැනීම සිදුකළ හැකිය. අයිස් ප්‍රතිකාරය සුදුසු වන්නේ මුල් පැය 24 තුළදී පමණි.

ඉන් පසුව, භෞතචිකිත්සක ප්‍රතිකාර සඳහා යොමුවීම වඩාත් සුදුසුය. එහිදී ඔබට තාප ප්‍රතිකාරය ලබාදෙනු ලබන අතර, නිවැරදිව බැන්ඩේජ් කරන ආකාරය හා කළයුතු මෙන්ම නොකළයුතු ව්‍යායාම පිළිබඳ මූලික දැනුවත් කිරීමක් ලබාදෙනු ඇත.

ඔබ විවේක ගැනීමේදී ආබාධයට ලක්වූ වළලුකර සන්ධිය ඔසවා තබා ගැනීම සිදු කළ යුතුය. එනම් ඔබ ඇඳෙහි වැනිරී සිටින විට පාදය ඇති පැත්තේ මෙට්ටය යටින් කොට්ටයක් හෝ දෙකක් තබා මෙට්ටය ඔසවා තැබීම සුදුසුය. එවිට ඔබගේ පාදය ඔබගේ හෘදය මට්ටමට වඩා වැඩි උසකින් පිහිටයි. එවිට ඉදිමෙන ගතිය බොහෝදුරට වළක්වා ගත හැකි වේ. මෙය මුල් දින 2-3 තුළම සිදු කළ හැකි අතර තමරාට දැන්ම සිට එසේ කරන ලෙස මා උපදෙස් දුනිමි.

ප්‍රවේශමෙන් ව්‍යායාම කළ යුතුය

දින කිහිපයක් යනතුරු ඇවිදීම නොකළයුතු යැයි ඔබට උපදෙස් ලැබුනද, එම සන්ධියට ඉතා ප්‍රවේශමෙන් ව්‍යායාම කළ හැකිය. නැතහොත් එම සන්ධියේ වලනවලට යම් බාධාවක් ඇතිවිය හැකිය. බැන්ඩේජය සමඟම හෝ එය මඳකට ඉවත්කර සිදුකළ යුතු ව්‍යායාම හා ඒවා කරන නිවැරදි පිළිවෙල භෞතචිකිත්සක නිලධාරියකු ගෙන් දැනගත හැකිය. මෙම ව්‍යායාම වේදනාව ඇති නොවන පරිදින්, බන්ධනී ඇදීමක් සිදුනොවන පරිදින් කිරීම මෙහි අරමුණයි. තවද රුධිර ධාවනය ක්‍රමවත්වී, පාදයේ ඉදිමීම අවම වීමද මින් බලාපොරොත්තු වේ.

ආධාරකයක් භාවිත කිරීම

ඔබ ඇවිදීමේදී ශරීරයේ මුළු බර එම සන්ධිය හරහා යාම වැළැක්වීම සඳහා ලියක් (හැරමිටියක් - walking stick) හෝ කිහිලි කරුවන් (Crutch එකක්) භාවිතා කළ හැකිය.

අවට මාංශපේශිවල ශක්තිය වැඩිවිය යුතුය.

බන්ධනී ඇදුන විට එම සන්ධිය අස්ථාවර වන බව අප දනිමු. එම බන්ධනී ශක්තිමත් කිරීමක් සිදු නොවන අතර අවශ්‍ය මාංශපේශී තෝරාගෙන ඒවා ශක්තිමත් කිරීමට අවශ්‍ය ව්‍යායාමද සිදුකළ යුතුය.

නැවත නැවත මෙය සිදුවිය හැකිය

බන්ධනී ඇදී සන්ධිය අස්ථාවරවීම නිසා එම සන්ධියට බර වැටීමේදී ප්‍රවේශම් නොවුනහොත් නැවත නැවත එම සන්ධිය පෙරළී යාමට ඇති ඉඩකඩ වැඩිය. බොහෝවිට මෙසේ සිදුවේ. එමනිසා මාස කිහිපයක් යනතෙක් බැන්ඩේජයක් හෝ එය අපහසු නම් "ඇන්කල් ගෘඩ්" එකක් (ankle guard එකක්) පැළඳීම සිදුකළ හැකි අතර පාදය බිම තබා ඇවිදීමේ දී බොහෝ ප්‍රවේශමෙන් එසේ කළ යුතුය.

ඔබගේ පාවහන් පිළිබඳ උනන්දුවන්න

මෙසේ ඔබගේ වළලුකර ආබාධයකට ලක්වුවහොත්, අධි උස පාවහන් පැළඳීම අනතුරුදයක වෙයි. අධි පැතලි පාවහන් භාවිතයෙන් අනතුරුවලට භාජනයවීම අවම වේ. තවද විවිධ මෝස්තර සහිත අධි උස පාවහන් පැළඳීමේදී පාදය පෙරළීමේ අවදානමක් සමඟම කොන්දේ ආබාධ ඇතිවීමේ අවදානමක් ද පවතින බව දැනුවත් වන්න. කෙසේ වෙතත්, ඔබගේ පාවහන්වල අධිය පොළොවේ වදින කොටස උල් හැඩයක් ගනිනම් වඩාත් ප්‍රවේශම් විය යුතුය. පැතලි හැඩයක් ගනී නම් අවදානම තරමක් අඩුය.

වළලුකර සොලවන්න

ආබාධ තත්වය ක්‍රමයෙන් හොඳ අතට හැරී ඔබට ඇවිදීමට පුළුවන් වූ විගස ගෞරව දෙර, කාර්යාල කටයුතුවල නිරත වන ඔබගේ වළලුකර ඉදිමීමක් සිදුවේනම් (තමරාගේ මෙන්) ඉදගෙන යම් ක්‍රියාවක යෙදෙන විට, (කාර්යාලයේදී හෝ නිවසේදී) අදාළ වළලුකර සෙමින් ඉහලටත් පහලටත් වලනය කිරීම ඉතා අගනේය. වේදනාවක් ඇති නොවන පරිදි මෙය පුරුද්දක් කරගත්විට වළලුකර ඉදිමීම අවම කර ගත හැකි වනු ඇත.

තැනහොත් ඔබගේ වළලුකර ප්‍රදේශය බොහෝ කාලයක් යනතුරු ඉදිමෙන ගතියක් ඇතිවිය හැකිය.