

මැණික් කටුව සන්ධියේ චලන සීමාකරන

වැලමිටේ වේදනාව

රජීවේ ආර්යා ළමා රෝහලේ භෞතචිකිත්සක
උදය පී. චන්ද්‍රසේන

සා මානස ගෘහණියකට තම නිවසේ කොතරම් නම් වැඩ රාජකාරී කොටසක් කිරීමට සිදුවේද? එදිනෙදා ජීවිතය ගතකිරීමේදී මෙසේ කළ යුතු කාර්යයන් සඳහා තම දෙපාවලට වඩා තම අත්වල ක්‍රියාකාරීත්වය වැනි දේවල දී වැලමිටේ වේදනාවක් ඇත්නම් එවැනි දේ කිරීම අපහසුවේ. මැණික් කටුව සන්ධියේ චලන භාවිත කරමින් කරන දෑ වලදී වැලමිට සන්ධිය අසල වේදනාව ඇතිවන අවස්ථා අතුරින් විශේෂ අවස්ථා දෙකක් පිළිබඳ අද අපි සලකා බලමු. ස්ත්‍රී පුරුෂ දෙපක්ෂයේම තරුණ - වැඩිමහලු වියේ පසුවන පුද්ගලයින් මෙම තත්ත්වයෙන් පීඩා විඳින අවස්ථා බොහෝ විට දැකිය හැකිය. එයින් වැඩිපුරම ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු වනුයේ කාන්තාවන් ය. ව්‍යාංජන භාජනය එසවීමේ දී, බත් බෙදීමේ දී, දරුවා එසවීමේ දී, රෙදි වැනීමේදී වැනි අවස්ථාවන් හි දී ඔවුහු බොහෝ අපහසුතාවන්ට මුහුණ දෙන බව පවසති.

තදකළවට වේදනාවක් දැනේ

කිසිම වැඩක නොයෙදී විවේකව සිටින විටදී ඔවුන්ගේ වැලමිට සන්ධියේ පිට-පැත්ත තෙරපීමක් කළ විට අධික වේදනාවක් ඇතිවේ.

මෙය විටෙක ඉතා අපහසුකාරී වේදනාවක් බව ඔවුන් පවසයි. මෙම තත්ත්වය "ටෙනිස් එල්බෝ"(Tennis elbow) ලෙස නම්කරයි.

ටෙනිස් එල්බෝ (Tennis elbow)

මෙම නම භාවිත කිරීමට බලපා ඇත්තේ බොහෝ ටෙනිස් ක්‍රීඩකයන්ට මෙම රෝගී තත්ත්වය ඇති විය හැකි බැවිනි.

මෙහිදී වේදනාව ඇතිවන්නේ වැලමිට සන්ධියේ පිටපැත්ත තෙරපූ විටය.

එනම් මැණික් කටුව සන්ධිය දිගහැරීමට හෝ පිටුපසට නැවීම සඳහා යොදාගනු ලබන මාංශපේශීන් ආරම්භ වන ස්ථානයයි.

(Commen extensor origin)

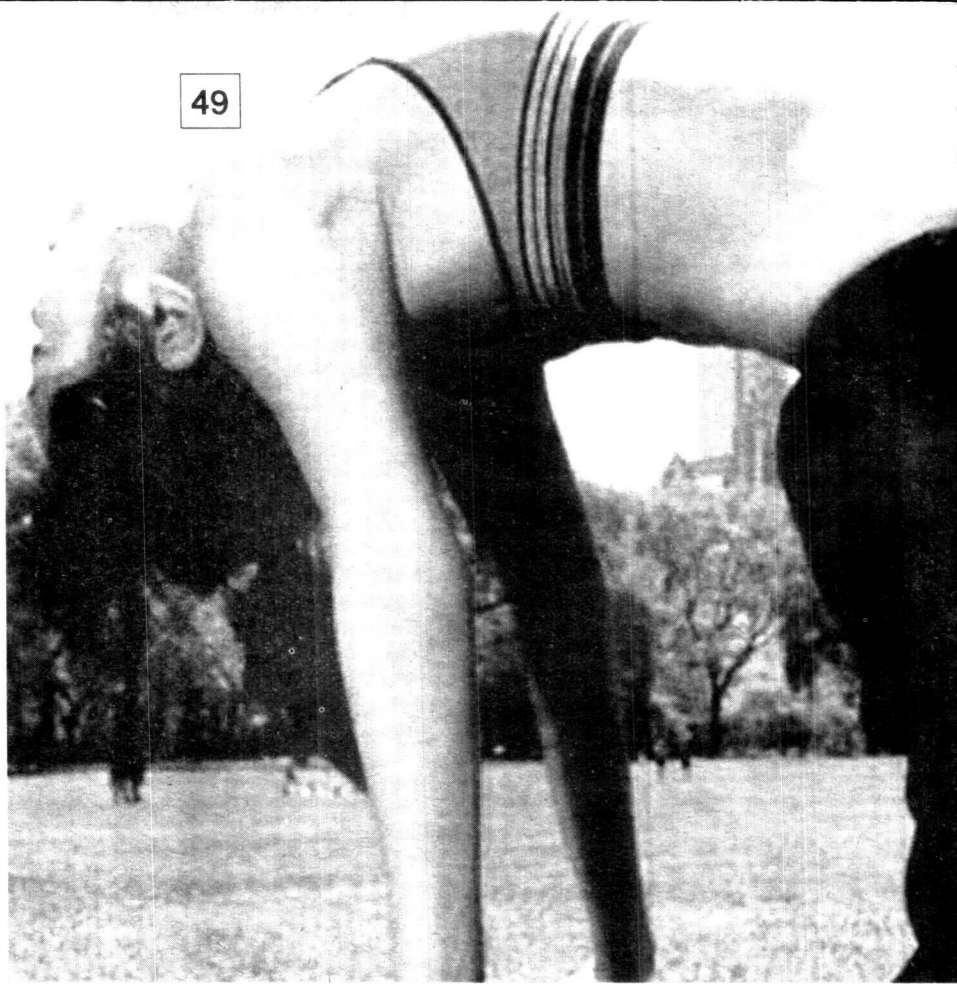
මෙම මාංශපේශී නිතරම අධික ලෙස ක්‍රියාත්මකවීමේදී එම මාංශපේශීවල ඇරඹුම් ස්ථානය මෙය පූර්ණ බාහුවට අදාළ අස්ථියේ පහළ කෙළවරේ පිටපැත්ත නිතර ඇදීමකට ලක්වී සුළු හෝ මධ්‍ය ලෙස ආබාධයකට ගොදුරු විය හැකිය. අසාමාන්‍ය ලෙස ඇදීමක්, පේශී කොටසක් බිඳීයාමක් හෝ යම් ප්‍රදාහ තත්ත්වයක් වුවද ඇතිවිය හැකිය.



ගොල්ෆර්ස් එල්බෝ (Golfer's elbow)

මෙයද ඉහත රෝගී තත්ත්වයට බොහෝ සේ සමාන රෝගී තත්ත්වයකි. මෙහිදී තදින් වැලමිට සන්ධියේ ඇතුළු පැත්ත ඇඟිල්ලෙන් තදකළ විට වේදනාව දැනීම විශේෂත්වයකි. තවද, මැණික් කටුව නැවෙන සේ යම් බර දෙයක් කරන අවස්ථාවන්හිදී වේදනාව අධික වේ.

මීට හේතුව වනුයේ මෙහිදී බලපානු ලබන්නේ මැණික් කටුව නැවීමට උපයෝගී වන මාංශපේශී ආරම්භවන ස්ථානයේ (Commen flexor origin) ඇතිවන අසාමාන්‍යතාවකි.



මේ සඳහා ක්‍රේස් බැන්ඩේජ් හෝ යම් පතුරු ආධාරකයක් යොදාගත හැකිය. මේ සඳහා භෞතචිකිත්සක ප්‍රතිකාර පවතී. එමඟින් මෙම තත්ත්වයන් ඉතා කෙටිකලකින් සුවපත් කරගත හැකි වේ. විවේක ගන්නා කාලය තුළදී විශේෂ ව්‍යායාම කිහිපයක් නිවැරදි ලෙස කිරීම මඟින් මාංශපේශී දුර්වලවීම, ක්ෂය වීම හා සන්ධි තදවීම වළක්වා ගත හැකිය.

එනම් ගොල්ල ක්‍රීඩකයන්ට හා එවැනි වලන සහිත පුද්ගලයන්ට මෙම තත්ත්වය බොහෝසේ ඇතිවිය හැකිය. මෙහිදී ද ඉහත පරිදි මාංශපේශීවල ඇදීමක් හෝ පටල ඉරියාමක් හෝ ප්‍රදහන තත්ත්වයක් ඇතිවිය හැකිය.

මූලික ප්‍රතිකාර

මෙම තත්ත්වයන් දෙකම හදිසියේ ඇතිවිය හැකිය. එවිට එම ස්ථානයේ අසිස් ගැල්වීම (තැවීම) මගින් ක්ෂණික සහනයක් මෙන්ම ආබාධ තත්ත්වය පාලනයක් කරගත හැකිය.

විවේක ගැනීම එනම් මැණික් කටුව සන්ධියේ වලන සීමාවන පරිදි ඉරියව්ගත කිරීම වැදගත් වේ.

මේ සඳහා ක්‍රේස් බැන්ඩේජ් හෝ යම් පතුරු ආධාරකයක් යොදාගත හැකිය. මේ සඳහා භෞතචිකිත්සක ප්‍රතිකාර පවතී. එමඟින් මෙම තත්ත්වයන් ඉතා කෙටිකලකින් සුවපත් කරගත හැකි වේ. විවේක ගන්නා කාලය තුළදී විශේෂ ව්‍යායාම කිහිපයක් නිවැරදි ලෙස කිරීම මගින් මාංශපේශී දුර්වලවීම, ක්ෂය වීම හා සන්ධි තදවීම වළක්වා ගත හැකිය.

විද්‍යුත් විකිරිත සාව

අල්ට්‍රාසවුන්ඩ් (ultra sound) ප්‍රතිකාරය නියම පරිදි ලබාදීම, මගින් මෙම තත්ත්වය පාලනය කර ගැනීම පහසුවේ. මූලික අවධියේදී කිරණ කැඩී කැඩී යන පරිදි (pulsed) ලබා දෙනු ඇත. දිනක් හැර දිනක් බැගින් දින කිහිපයක භෞතචිකිත්සක ප්‍රතිකාර මගින් රෝග සුවපත් කරගත හැකිවේ. තාවන තාවන ඇතිවිය හැකි අතර ඒ පිළිබඳව රෝගියා දැනුවත් කිරීම ඉතා වැදගත් වේ.

වැලමිට සන්ධිය සාමාන්‍ය වේ

මෙම තත්ත්ව දෙකේදීම වැලමිට සන්ධියේ වලනවලට කිසිදු බාධාවක් සිදු නොවේ.

