



වෛද්‍ය
හර්ෂ අලුත්ගෙ

Dr Harsha Aluthge
MBBS, FRACGP, DFM, RCGP(UK)
General Practitioner
Greenvale Medical Centre



උරහිසේ ඇතිවන වේදනාව Shoulder Pain

උරහිසේ ඇතිවන වේදනාව අප සමාජයේ ඉතා සුලභය. තරුණ උදවියගේ හා ළමුන්ගේ බෙහෝ විට මෙය කිසියම් ආබාධයකට ලක්වීමක් (උදා : ක්‍රීඩා කිරීමේදී හෝ බරක් ඉසිලීමේදී) නිසා ඇති වේ.

නමුත් වයස් ගත වන විට හන්දිය ආශ්‍රිත අවයව වල ගෙවීම (wear and Lear) නිසා ඇතිවන අතුරු ප්‍රතිවිපාක නිසා උරහිසේ වේදනාව සුලභව ඇතිවේ.

උරහිසේ හන්දියේ ව්‍යුහය කෙසේද?

උරහිසේ ඇතිවන වේදනාව වඩා හොඳින් අවබෝධ කර ගැනීම පහසු වීම පිණිස උරහිසේ හන්දියේ ව්‍යුහය පිළිබඳ මදක් සලකා බැලීම වැදගත්ය.

උරහිසේ හන්දිය ඉතා සංකීර්ණ ව්‍යුහයක් වන අතර ප්‍රධාන වශයෙන් (Glenohumeral Joint) හා (Acromio clauicular Joint) යනුවෙන් හැඳින්වෙන හන්දි දෙකක එකතුවකි.

උරහිසේ හන්දිය ආශ්‍රිතව මාංශපේශි වීම මාංශපේශි අස්ථි වලට සම්බන්ධවන Tendon නමැති ව්‍යුහයක් (Ligaments) නමැති හන්දියේ සම්තුලිතාවය වැදගත් වන ව්‍යුහයක්, (Joint Capsule) හෙවත් හන්දිය ආවරණය කරන පටලය හා Bursa නමැති ඝර්ශනය අවම කරන තරලයකින් පිරී ප්‍රදේශ ආදිය ඇතුළත්ය.

මේ සෑම කොටසකටම පාහේ ඇතිවන ආබාධ නිසා උරහිසේ වේදනාව ඇතිවිය හැකිය.

උරහිසේ වේදනාවට හේතුකාරක මොනවාද?

01. (osteoarthritis) අස්ථි වල අග කොටස් ආවරණය කරන කාටිලේජ් වල ගෙවීම නිසා ඇතිවන හන්දි ප්‍රදහය මෙයට හේතු වේ.

02. Inflammation of the Shoulder Capsule හන්දිය ආවරණය කරන Synovial Membrane නමැති පටකයේ ඇතිවන ඉදිමීම වේදනාව ඇතිවීමට හේතුවේ. මෙය Synovitis නමින් හැඳින්වේ. මෙය යම්කිසි අනතුරක් ආබාධයක් නිසා හෝ හේතුවන වෙනත් ආබාධයක් injury නිසා හෝ Rheumatoid orthotic වැනි හදි ප්‍රදාහයට හේතුවන වෙනත් ආබාධයක් නිසා ඇතිවිය හැකිය.

03. Frogen shoulder හෙවත් adhesive causalities හන්දිය ආවරණය කරන පටලයේ ඉදිමීම හා ඝණවීම නිසා හන්දියේ වලනයට බාධා ඇතිවීමෙන් ඇතිවන තත්වයකි. හන්දියේ වලනයක් සීමා සහිත වේ.

04. Lignent and tendon spruins Liga- ment නමැති හන්දියේ ස්ථාවරතාවයට වැදගත් වන කොටස් වල ඇතිවන ආතතියක් (sprain) හෝ ඉරිමක් නිසා ඇතිවන වේදනාව බෙහෝ විට කෙටි කාලීනවේ.

05. (Tendon) වලට හානි වීමෙන් ඇතිවන වේදනාව කෙටි කාලීන හෝ දිගුකාලීන විය හැකිය. හන්දියේ වලනයට ඉවහල්- වන rotator cuff mussels නමැති මාංශපේශි වලට අදාල Tendon වලට හානි පැමිණවීමෙන් ඇතිවන උරහිසේ වේදනාව ඉතා සුලභය. මෙය rotator cuff ලෙස හැඳින්වේ.

06. බෙල්ලේ හා පිටකොන්දේ උඩ කොටසේ ඇතිවන වේදනාව - neck and back upper pain සමහර විට මෙම වේදනා උරහිසේ ඇතිවනවා මෙන් දැනිය හැකිය.

07. Roofeced pain කලාතුරකින් උදරයේ හෘදය වස්තුවේ හෝ පෙනහලු වල ඇතිවන ආබාධ නිසා උරහිසේ වේදනාවන් ඇතිවිය හැකිය. උදා:- පිත්තාශයේ ගල් ඇතිවීම. හෘදයාබාධයකදී නියුමෝනියා වැනි තත්වයකදී

බෙහෝ විට ඉහත කී රෝග වලදී උරහිසේ වේදනාවට අමතරව එම අවයව ආශ්‍රිත ප්‍රදේශ වලද රෝග ලක්ෂණ පෙන්නවන අතර උරහිසේ වේදනාව ඇතිවන සෑම විටකදී මෙන්ම හෘදයාබාධයක් වැළඳී ඇතැයි අනියත බියක් ඇතිකර ගැනීමට හේතුවක් නැත.

වෛද්‍යවරයෙකු හමු වී පරීක්ෂා කර ගැනීමෙන් එම රෝග තත්ව වෙන්කර හඳුනා ගැනීමට ඉවහල් වේ.

උරහිසේ වේදනා තත්ව රෝග නිර්ණය කරගන්නේ කෙසේද?

ඔබගේ වෛද්‍යවරයා විසින් රෝග ඉතිහාසය විමසීමෙන් හා ශාරීරික පරීක්ෂාවකින් පසු බෙහෝ විට රෝගය නිර්ණය කරගැනීමට

හෝ අනුමාන වශයෙන් නිර්ණය කරගැනීමට හැකි වේ.

රෝග තත්වය වඩාත් නිවැරදිව තහවුරු කර ගැනීමට හා ප්‍රතිකාර ක්‍රමය නිර්ණය කර ගැනීමට උපකාරීවනු පිණිස පහත සඳහන් පරීක්ෂණ එකක් හෝ කිහිපයක් සිදුකල හැකිය.

- 01. (x - ray) බොහෝ විට අස්ථි වලට හානි සිදුවීම හෝ ආතරයිටිස් වැනි රෝග තත්ව නිර්ණය කරගැනීමට උපකාරීවේ.
- 02. Ultra Sound Scan විශේෂයෙන් ඉහත සඳහන් කල rotator cuff injury Tendon නමැති රෝග තත්ව හා bursitis නමැති රෝග තත්වය හඳුනා ගැනීමට මෙය උපකාරී වේ.
- 03. CT හෝ MRI Scan උරහිසේ වේදනා නිර්ණය කරගැනීමට මෙම පරීක්ෂණ (first line investigation නොවන අතර) බොහෝ විට අස්ථියක බිදී යාමක් හෝ කාටිලේජ් වල සංකීර්ණ බිඳීමක් වැනි අවස්ථාවක එහි තීව්‍රතාවය නිර්ණය කරගැනීමට හා ශල්‍ය කර්මයක් කිරීමට තීරණය කර ඇතිවන වැඩි දුර විස්තර දැන ගැනීමට වැනි අවස්ථා වලදී මෙම පරීක්ෂණ සිදු කරනු ලැබේ.

උරහිසේ වේදනාව සඳහා ඇති ප්‍රතිකාර මොනවාද?

01. Anti inflammatory meditation විශේෂයෙන් වේදනාව හා ඉදිමීම සඳහා තාවකාලිකව උපකාරී වේ.

එසේ ම Bursitis වැනි තත්වවලදී Ste- roid නමැති ඖෂධ වර්ගයේ එන්නතක්

හන්දියට ලබා දීමෙන් වේදනාව හා ඉදිමීම අඩුකරගැනීමට ඉවහල් වේ.

එසේම Frozen Shoulder නමැති තත්වයේදී හන්දියට Saline yd Ste- roid ලබා දීමේ ප්‍රතිකාර ක්‍රමයක් වන Hydrodialation නමැති ප්‍රතිකාරය භාවිතා කරනු ලැබේ.

- 02. Physiotherapy දිගුකාලීනව උරහිසේ ඇතිවන රෝග තත්ව බෙහොමයකට උපකාරීවන ප්‍රතිකාර ක්‍රමය මෙයයි. විශේෂයෙන් ම හන්දියේ තද ගතිය හා දුර්වලතාවය වලක්වා දිගු කාලීනව ශක්තිමත් කර නැවත ක්‍රීඩා වලට හෝ රැකියා වලට යොමු කරවීම සඳහා ඉමහත් ලෙස උපකාරී වන ප්‍රතිකාරයකි.
- 3. Occupational Therapy උරහිසේ වේදනාව නිසා තමන්ගේ දෛනික කටයුතු කරගැනීමට අපහසු උදවියට උපකාරී වීම පිණිස උදව් කිරීම මෙමගින් සිදු වේ. එසේම රැකියාවක් කරන උදවියට නැවත රැකියාවට යාම සඳහා උපකාරීවීම සුදුසු වැඩ නිර්ණය කිරීම වැනි කාර්යයන් සිදු කිරීම සඳහා Occupational Therapist නමැති අතුරු වෛද්‍ය නිලධාරීන් උපකාරීවේ.
- 4. Surgery බොහෝ දුරට අනෙකුත් ප්‍රතිකාර වලින් සුව නොවන හා ඉතා තදබල ලෙස අනතුරට ලක් වී ඇති විටක ශෛල්‍යකර්මය උපකාරී වනු ඇත. ශෛල්‍යකර්මයක් සිදු කිරීමට නිර්ණය කිරීමේදී පුද්ගලයාගේ වයස ඔහුගේ වැඩ කරන කාර්යයන් ක්‍රීඩකයෙක් නම් ක්‍රීඩාවේ ස්වභාවය ඇතුළු විවිද සාධක සලකා බලා නිර්ණය කිරීම සිදු කරනු ලැබේ.



TuitionZone
Inspired way of learning

NOW ENROLLING

WHY STUDY WITH TUITION ZONE?

- A tuition centre, located in the heart of Cranbourne & Keysborough, serving surrounding suburbs
- Home based tuition available for most of the south eastern suburbs in Melbourne
- Experienced tutors at affordable prices
- Catering For Students From Prep - VCE
- Scholarships / Selective School Preparations
- No Term Payments
- Pay As You Go With Easy Debit Payments
- Proven Results
- Providing Study Notes, Assessment & Exam Preparation

Class Coordinator **AMILA ARACHCHI**

☎ 1300 830 991
☎ 0430 718 187

info@tuitionzone.com.au
www.tuitionzone.com.au
3 / 159 Sladen Street, Cranbourne VIC 3977
11 Petunia Drive, Keysborough VIC 3173