

Kronikong instabilidad ng bukung-bukong

Ang pahinang ito ay isinalin ng makina at hindi pa nasusuri ng isang doktor. Ang **bersyong Ingles** ang siyang opisyal.

Ang iyong nararamdaman

Ang pangunahing palatandaan ng chronic ankle instability ay ang pakiramdam na maaaring bumigay ang iyong bukung-bukong. Madalas itong nangyayari kapag naglalakad sa hindi pantay na lupa o naglalaro ng sport. Maraming tao na may problemang ito ang paulit-ulit ding napipilipit ang bukung-bukong papasok.

Ang sakit ay nasa labas ng iyong bukung-bukong, sa kahabaan ng bony ridge sa ibaba ng ankle knob. May tendensiya itong lumala kapag naglalakad sa mga slope, graba o damo, o kapag mabilis kang nagpapalit ng direksyon habang may aktibidad. Ang bukung-bukong ay maaari ring magmukhang puffy sa paligid ng joint line sa halip na malubhang pasa o namamagâ, dahil ito ay isang matagal nang problema sa halip na isang bagong pinsala. Ang ilang tao ay nakapapansin ng bahagyang pamamaga na nananatili pagkatapos ng aktibidad.

Sa paglipas ng panahon, ang paulit-ulit na pagkapilipit ay maaaring makaapekto sa kung gaano mo kahusay nararamdaman kung nasaan ang iyong paa. Dahil dito, ang bukung-bukong ay pakiramdam na hindi gaanong matatag sa mga hagdan, sa mga ladder, o kapag bumababa mula sa kerb nang hindi tumitingin sa ibaba. Ang mga simpleng gawain ay maaaring maging mas mahirap: pagtayo sa bench para magluto, paglalakad ng aso sa nature strip, o pagdaan sa isang shopping centre nang hindi binabantayan ang bawat hakbang. Para sa mga aktibong tao at mga atleta, maaari itong maging napakalimitado, at para sa iba, nakakaabala pa rin ito sa pang-araw-araw na buhay.

Ang mga sintomas na ito ay madalas na nagsisimula pagkatapos ng isang ankle sprain na hindi kailanman ganap na gumaling. Humigit-kumulang isa sa tatlong tao ang mayroon pa ring mga sintomas sa bukung-bukong pagkatapos ng isang malalang sprain, at marami ang may mga permanenteng pagbabago sa joint. Maaari mo ring mapansin na ang iyong tuhod sa panig na iyon ay pakiramdam na hindi gaanong healthy, dahil ang dalawang joint ay nagtutulungan kapag ikaw ay gumagalaw.

Kung ang alinman dito ay pamilyar, mahalagang ipasuri ang iyong bukung-bukong. Maaaring suriin ng iyong surgeon ang labas ng iyong bukung-bukong at tingnan ang mga scan upang makita kung aling mga ligament ang maluwag at kung may iba pang kasangkot sa loob ng joint.

Ano ang aktwal na nangyayari

Ang iyong ankle joint ay pinagdurugtong ng mga matitibay na strap na tinatawag na ligaments. Sa labas ng ankle ay mayroong tatlo nito, at pinipigilan nila ang joint na tumagilid papasok. Ang nasa harap ang pinakamahina sa tatlo, kaya ito ang madalas mapunit kapag naitilid ang iyong ankle.

Kapag unang na-sprain ang iyong ankle, isa o higit pa sa mga strap na ito ang nababangat o napupunit. Sa karamihan ng mga tao, gumagaling ang mga ito at humihigpit muli. Sa humigit-kumulang isa sa tatlong tao, nananatili itong maluwa. Ang maluwa na strap ay hindi kayang hawakan nang mahigpit ang joint sa puwesto nito, kaya ang ankle ay patuloy na tumatagilid papasok habang may aktibidad. Iyon ang pagbigay (giving way) na iyong nararamdaman.

Mayroong ikalawang bahagi ang problema. Ang iyong ankle ay dumedepende rin sa mga nerve upang maramdaman kung nasaan ang iyong paa at upang mabilis na mag-react kung nagsisimula itong tumilid. Pagkatapos ng paulit-ulit na sprains, ang sensing system na ito ay nagiging mapurol, kaya ang mga kalamnan ay hindi humihigpit sa tamang oras upang saluhin ang joint. Ang dalawang problemang ito ay nagpapalala sa isa't isa: ang maluwa na joint ay nakakalito sa mga nerve, at ang mabagal na reaksiyon ay hinahayaan ang joint na tumilid muli.

Ang resulta ay isang cycle. Ang bawat bagong pagtilid ay lalong nagbabangat sa mga ligament at lalong nagpapapurok sa sensing. Sa paglipas ng panahon, ang ankle ay maaari ring magkaroon ng paninigas o mga pagbabago sa alignment sa heel at midfoot na nagpapataas ng posibilidad ng pagtilid sa simula pa lamang.

Ito ang dahilan kung bakit ang mga sintomas na nabasa mo sa itaas ay patuloy na bumabalik. Ang pagiging maluwa ang nagiging sanhi ng pagtilid, at ang mapurol na sensing ang nagpapaliwanag kung bakit pakiramdam ay hindi matatag ang ankle sa mga hagdan o hindi pantay na lupa kahit na hindi ito aktwal na bumibigay. Napapansin din ng ilang tao ang pamamaga na nananatili, dahil ang mga surface ng joint ay nai-stress sa tuwing ito ay tumitilid.

Ang mabuting balita ay ang dalawang bahagi ng problema ay maaaring gawan ng paraan. Ang mga ehersisyo ay maaaring mag-retrain sa sensing at magpalakas sa mga kalamnan na nagpapatatag sa joint. Kung ang mga ligament ay nananatiling masyadong maluwa sa kabila nito, maaaring gamitan ng surgery upang pahigpitan silang muli.

Ano ang maaari naming gawin tungkol dito

Dahil ito ay isang matagal nang problema, karaniwan kaming nagsisimula sa non-operative care. Ang physiotherapy ang pangunahing lunas. Pinapalakas nito ang mga kalamnan sa labas ng iyong bukung-bukong at muling sinasanay ang iyong balanse, upang mas mabilis na mag-react ang iyong paa kapag nagsisimulang tumagilid ang bukung-bukong. Maaari rin kaming magdagdag ng brace o taping upang panatilihin matatag ang bukung-bukong habang may aktibidad, at isang insole na may wedge sa outer edge kung ang iyong sakong ay nakatagilid papasok. Bigyan ito ng sapat na pagkakataon bago isaalang-alang ang operasyon, dahil nangangailangan ito ng ilang linggo ng pare-parehong pagsisikap upang mabago ng mga ehersisyo ang kilos ng iyong bukung-bukong.

Kapag ang mga hakbang na ito ay hindi nakalutas sa problema, ang operasyon ang maaaring susunod na hakbang. Ang karaniwang operasyon ay hinihigpitan ang mga nabanat na ligament sa labas ng iyong bukung-bukong at pinapatibay ang mga ito gamit ang kalapit na tissue, upang ang joint ay muling maging matatag. Kung ang mismong ligament tissue ay masyadong gasgas na, maaaring gumamit ng tendon graft upang muling itayo ito. Ang ilan sa mga repair na ito ay maaaring gawin sa pamamagitan ng maliliit na hiwa gamit ang camera sa loob ng joint, na maaari ring magpahintulot sa amin na suriin at gamutin ang iba pang mga problema sa loob ng bukung-bukong sa iisang session. Pag-uusapan namin kung aling opsyon ang angkop sa iyong bukung-bukong, sa kalidad ng iyong tissue, at sa iyong mga layunin sa aktibidad, at magpapasya nang magkasama kung ang operasyon ay tama para sa iyo.

Ano ang dapat asahan

Bihirang gumaling nang kusa ang chronic ankle instability. Ang pagkaluwag at ang nabawasang pakiramdam (dulled sensing) na nagiging sanhi ng pagbigay ay may tendensiyang manatili, at ang mga sintomas ay madalas na pabalik-balik depende sa aktibidad sa halip na tuluyang mawala. May ilang tao na nakapapansin na nakakayanan ng kanilang bukung-bukong sa loob ng ilang buwan, ngunit muling napipilipit sa hindi pantay na lupa o habang nag-iisport. Kung walang gamutan, maaaring magpatuloy ang siklo ng pagkapilipit at muling pagka-sprain, at ang paulit-ulit na stress sa joint ay maaaring humantong sa mga permanenteng pagbabago sa paglipas ng panahon.

Sa tamang pangangalaga, karamihan sa mga tao ay nakakaranas ng tunay na pagbuti. Ang mga ehersisyo na nagpapalakas sa bukung-bukong at muling nagsasanay sa balanse ay maaaring magpaayos ng mga sintomas para sa maraming tao, lalo na kung sinimulan nang maaga at ginawa nang konsistent. Kung hindi sapat ang mga hakbang na ito, maaaring higpitan ng operasyon ang mga maluwag na ligament at ibalik ang stability. Ang mga taong sumasailalim sa operasyong ito ay madalas na nakakakuha muli ng isang matatag at walang sakit na bukung-bukong na kayang suportahan ang pang-araw-araw na aktibidad at sport, at ang mga naayos na ligament ay pinoprotektahan ang joint mula sa karagdagang pagkapudpod sa mga susunod na taon.

Ang paggaling ay nangangailangan ng pasensya. Gamit man ang mga ehersisyo o operasyon, ang bukung-bukong ay nangangailangan ng ilang linggo ng konsistent na pagtatrabaho upang maibalik ang lakas at katatagan nito. May ilang tao na napapansin na mas maaasahan na ang kanilang bukung-bukong sa loob ng ilang buwan, habang para sa iba ay mas matagal bago nila ito mapagkatiwalaan sa mga hagdan, slope, o hindi pantay na lupa. Ang rehabilitation program na iyong sinusunod ay kasinghalaga ng mismong gamutan, kaya mahalagang ituloy ang buong programa sa halip na huminto kapag naramdaman nang mas mabuti ang bukung-bukong.

Katapatan din na sabihing hindi lahat ng bukung-bukong ay bumabalik sa dati nitong kalagayan bago ang unang sprain. May ilang tao na nananatili ang bahagyang mga sintomas kahit pagkatapos ng gamutan, at may maliit na bilang na patuloy na nakararamdam na hindi gaanong matatag ang bukung-bukong kaysa sa gusto nila. Ang outlook ay karaniwang mas mabuti kapag ang problema ay naagapan nang maaga kaysa pagkatapos ng maraming taon ng paulit-ulit na pagkapilipit. Kung ang iyong mga sintomas ay tumagal na ng higit sa ilang buwan sa kabila ng wastong mga ehersisyo at suporta, makabubuting talakayin ang iyong mga opsyon sa iyong

surgeon upang makapagpasya kayo sa landas na angkop para sa iyong bukung-bukong at sa iyong mga layunin sa aktibidad.

Kailan dapat magpatingin

Magpatingin sa iyong GP kung ang iyong bukung-bukong ay patuloy na bumibigay o tumatagilid papasok, lalo na sa hindi pantay na lupa o habang nag-iisport, at hindi ito bumuti pagkatapos ng ilang buwan ng wastong mga ehersisyo at suporta. Humingi ng pagsusuri ng isang espesyalista kung ang labas ng iyong bukung-bukong ay nananatiling masakit o namamagâ, kung paulit-ulit mong napipilipit ang parehong bukung-bukong, o kung ang kasukasan ay pakiramdam na hindi matatag sa mga hagdan, dalisdis, o gilid ng bangketa kahit hindi ito aktibong tumatagilid. Ang mga ito ay mga palatandaan na ang mga ligament ay maaaring maluwag pa rin at nararapat na suriin bago pa magdulot ng pagkasira ng kasukasan ang higit pang pagtagilid. Walang emergency rito, ngunit mas maagang masuri ang bukung-bukong, mas mabuti ang mga opsyon.