

Pinsala sa lateral ankle ligament

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

Ang iyong nararamdaman

Karamihan sa mga pinsala sa ligament ng bukung-bukong ay nangyayari sa labas ng bukung-bukong, kapag ang iyong paa ay tumagilid papasok sa ilalim mo. Tinatawag itong inversion injury. Ang ligament sa harap ng labas ng bukung-bukong, na kilala bilang anterior talofibular ligament o ATFL, ang karaniwang unang napipinsala. Kung mas malala ang pinsala, ang ligament sa ibaba nito, ang calcaneofibular ligament, ay maaari ring mapunit.

Karaniwan mong maaalala ang sandali ng pagkapilipit, na sinusundan ng sakit, pasa, at pamamaga sa labas na bahagi ng iyong bukung-bukong. Maaaring malaki ang pamamaga. Masakit ang pagtayo o paglalagay ng bigat sa paa, at ang pinakamaliit na pagtatangkang itagilid ang bukung-bukong papasok ay lubhang masakit. Ang bahaging masakit ay karaniwang nasa ibaba at bahagyang nasa harap ng butong nakaungos sa labas ng iyong bukung-bukong.

Nagiging mahirap ang mga pang-araw-araw na gawain na nagbibigay ng bigat sa labas ng bukung-bukong. Ang paglalakad sa loob ng silid, pagtayo habang nagluluto, pag-akyat sa hagdan, at mabilis na paghakbang ay maaaring magdulot ng sakit. Ang hindi pantay na lupa, gaya ng gilid ng bangketa o damuhan, ay isang karaniwang trigger. Ang sakit ay madalas na lumalala pagkatapos ng aktibidad at maaaring kumutrob sa gabi sa mga unang araw.

May ilang bagay tungkol sa iyong bukung-bukong na maaaring magpadali sa pagkakaroon ng pinsalang ito. Kung ang iyong paa ay likas na may mataas na arch at nakatagilid palabas, mas madali itong tumagilid sa panlabas na gilid. Kung napilipit na ang bukung-bukong na ito noon, mas malaki ang posibilidad na mangyari itong muli.

Mahalagang malaman na ang napilipit na bukung-bukong ay hindi laging sprain lamang. Ang parehong pinsala ay maaari ring may kasamang maliit na fracture o pinsala sa mga tendon na bumababa sa labas ng iyong bukung-bukong. Iyan ang dahilan kung bakit sinusuri ng iyong surgeon ang iyong buong binti at paa, hindi lamang ang bahaging masakit, at maaaring mag-utos ng X-ray upang suriin kung may bali.

Kung ang sakit, pamamaga, o pakiramdam na bumibigay ang bukung-bukong ay tumagal ng anim na linggo o higit pa, maaaring kailanganin ang mga karagdagang scan gaya ng MRI upang makita kung ano pa ang nangyayari.

Ano ang aktwal na nangyayari

Ang iyong bukung-bukong ay isang hinge na pinagsasama ng buto at ng mga strap ng matitibay na tissue na tinatawag na mga ligament. Ang tatlong ligament sa panlabas na bahagi ng iyong bukung-bukong ay gumagana gaya ng mga guy rope sa isang tent. Pinipigilan ng mga ito ang iyong paa na tumagilid papasok kapag ikaw ay naglalakad, tumatakbo, o lumalapag.

Kapag ang iyong paa ay tumagilid sa ilalim mo, ang mga rope na iyon ay sobrang nababanat o napupunit. Higit sa 75% ng mga pinsala sa ligament ng bukung-bukong ay nangyayari sa panlabas na bahaging ito. Ang harapang rope, ang ATFL na nabasa mo sa itaas, ang pinakamahina sa tatlo, kaya ito ang unang napupunit. Kung mas malala ang pagpihit, napupunit din ang ibabang rope, at sa isang malalang pinsala, ang tatlo ay bumibigay.

Inilalarawan ito ng mga doktor sa pamamagitan ng mga grade. Ang grade I sprain ay nangangahulugang ang ligament ay nabanat ngunit hindi napunit. Ang grade II ay nangangahulugang partial tear. Ang grade III ay nangangahulugang ang ligament ay fully torn. Karamihan sa mga pinsalang ito, kahit ang mga full tear, ay gumagaling nang walang surgery.

May ilang bukung-bukong na nananatiling maluwag pagkatapos gumaling ng unang pinsala. Tinatawag itong chronic instability. Ang ligament ay maaaring gumaling sa isang nabanat na posisyon, gaya ng isang elastic band na nawala na ang snap. Ang bukung-bukong ay dumedepende rin sa mga nerve na nakakaramdam kung nasaan ang iyong paa sa espasyo, at ang mga ito ay maaaring humina pagkatapos ng paulit-ulit na mga sprain. Ang resulta ay ang pakiramdam na bumibigay ang bukung-bukong sa hindi pantay na lupa o habang nag-iisport, na nabasa mo sa itaas.

May papel din na ginagampanan ang hugis ng iyong ankle joint. Ang panlabas na buto ng bukung-bukong, ang fibula, ay nakalagay sa isang groove sa buto ng binti (shin bone). Ang ilang tao ay may groove na hindi gaanong mahigpit ang paghawak sa fibula, na maaaring magpadali sa pag-destabilise ng joint kapag ang mga ligament ay nasugatan.

Kung ang iyong bukung-bukong ay patuloy na bumibigay sa kabila ng wastong rehabilitasyon, ang surgery ay maaaring maghigpit o muling bumuo ng mga panlabas na ligament upang maibalik ang suportang gaya ng rope.

Ano ang maaari naming gawin tungkol dito

Karamihan sa mga ankle sprain ay gumagaling nang walang operasyon. Sa mga unang araw, sisimulan ka namin sa rest, ice, compression at elevation, na madalas tawaging RICE, na may limitadong weight bearing kung ang pagtayo o paglalakad ay napakasakit. Habang pinahihintulutan ng mga sintomas, babalik ka sa protektado at progresibong weight bearing. Ang physiotherapy naman ay nakatuon sa balanse, sa iyong pakiramdam kung nasaan ang posisyon ng paa sa espasyo, at sa pagpapalakas ng mga kalamnan sa labas ng iyong bukung-bukong.

Ang pagsasanay na ito ay nagpapababa ng pagkakataon na ma-sprain muli ang bukung-bukong. Ang pagsusuot ng functional brace kasabay ng pagsasanay na iyon ay lalong nagbabawas ng panganib na bumalik ang sprain. Karaniwan naming binibigyan ang approach na ito ng humigit-kumulang anim na linggo upang makita ang magiging resulta nito.

Ang pagpapaginhawa ng sakit ay simple sa phase na ito. Ang mga simpleng gamot sa sakit at anti-inflammatories, na iniinom ayon sa direktiba ng iyong GP o pharmacist, ay tumutulong sa iyo na patuloy na gumalaw habang gumagaling ang ligament.

Ang operasyon ay isinasaalang-alang kapag ang bukung-bukong ay patuloy na bumibigay sa kabila ng wastong rehabilitasyon, o kapag ang isang malalang stretch na ligament ay hindi nakabalik sa dating lakas nito. Ang operasyon ay hinihigpitan o muling binubuo ang mga outer ligament ng bukung-bukong upang maibalik ang suportang tila lubid, at ito ay isinasaalang-alang kapag ang non-operative care ay hindi nagbigay ng sapat na pagbuti. Ang ilang high-level athletes na may bago at kumpletong tear ay maaaring alukin ng maagang repair sa halip na subukan muna ang physiotherapy. Kung ang operasyon ay angkop para sa iyo ay isang desisyong gagawin nating magkasama, tinitimbang ang kailangan ng iyong bukung-bukong laban sa kung ano ang mahalaga para sa iyo.

Ano ang dapat asahan

Para sa karamihan ng mga tao, gumagaling ang sprained ankle. Ang karamihan sa mga pinsalang ito, kahit ang mga full tear, ay bumubuti nang walang operasyon. Sa mga unang linggo, nababawasan ang sakit at pamamaga, at mas normal na ang iyong paglakad habang gumagaling ang ligament.

May ilang bukung-bukong na hindi gumagaling nang ganoon kadali. Humigit-kumulang isa sa tatlong tao ang mayroon pa ring mga sintomas sa bukung-bukong pagkatapos ng isang acute sprain, at sa marami sa kanila ay lumalabas ang mga pagbabago sa mismong joint. Kung ang iyong bukung-bukong ay patuloy na bumibigay, o ang sakit at pamamaga ay tumatagal ng anim na linggo o higit pa, nagpapahiwatig ito ng higit pa sa isang simpleng sprain. Ang mga scan tulad ng MRI ay maaaring magpakita kung ano pa ang nangyayari.

Mahalaga ang paraan ng iyong pag-unlad sa mga unang linggo. Ang hindi kakayahang tumalon at lumapag sa loob ng dalawang linggo matapos ang unang sprain, o ang pagkakaroon pa rin ng mahinang balanse at mababang self-reported function sa loob ng anim na buwan, ay nagpapataas ng posibilidad na maging unstable ang bukung-bukong sa katagalan. Ito ang dahilan kung bakit napakahalaga ng maagang rehabilitasyon at balance work na inilarawan sa itaas.

Kung hahayaang maluwa ang bukung-bukong at patuloy itong tumatagilid, ang paulit-ulit na pagbibigay nito ay maaaring makagagas sa joint surface sa paglipas ng panahon. Karamihan sa mga kaso ng ankle arthritis na nagmula sa pinsala ay nagsisimula sa ligament damage, kaya ang isang patuloy na unstable na bukung-bukong ay nararapat gamutin kaysa balewalain.

Kapag ang non-operative treatment ay hindi sapat, ang operasyon upang higpitan o muling buuin ang mga outer ligament ay maaaring magbalik ng stability. Karamihan sa mga taong sumailalim sa simpleng operasyon para sa maluwa na bukung-bukong ay nag-uulat pagkatapos na ang bukung-bukong ay pakiramdam na stable,

at pagkalipas ng isang taon, karaniwang nagpapakita ang mga X-ray ng isang stable na bukung-bukong na may full movement.

Ang operasyon ay hindi garantiya ng pagbabalik sa eksaktong kalagayan mo noon. Sa mga bata at teenager na sumailalim sa modified Broström procedure, humigit-kumulang isa sa apat ang muling nagkaroon ng sprained ankle pagkalipas ng lima hanggang sampung taon, at halos kalahati ang hindi nakabalik sa kanilang dating antas ng sports. Ito ay pinaka-nakita sa mga atleta at sa mga ang lower ligament, ang calcaneofibular ligament, ay napinsala rin.

Anuman ang maging takbo ng iyong bukung-bukong, ito ang tapat na larawan: karamihan sa mga bukung-bukong ay gumagaling sa tamang maagang pangangalaga, ang ilan ay nangangailangan ng operasyon upang manatiling stable, at isang maliit na bilang ang may mga sintomas sa katagalan.

Kailan dapat magpatingin

Karamihan sa mga pilay na bukung-bukong (twisted ankles) ay gumagaling sa simpleng pangangalaga, ngunit may mga senyales na nangangahulugang kailangan ng masusing pagsusuri ng iyong bukung-bukong.

Magpatingin sa iyong GP kung hindi mo kayang itukod ang paa kahit kaunti, kung masakit kapag pinipindot ang buto sa labas o loob ng iyong bukung-bukong, o kung masakit ang panlabas na gilid ng iyong paa o ang base ng iyong maliit na daliri sa paa. Ang mga bahaging ito ay maaaring magpahiwatig ng bali sa buto sa halip na sprain, at maaaring kailanganin ang mga X-ray. Humingi ng pagsusuri mula sa isang espesyalista kung ang sakit, pamamaga, o pakiramdam na bumibigay ang bukung-bukong ay tumatagal ng anim na linggo o higit pa, kung patuloy na napipilipit ang bukung-bukong habang nag-iisport o sa hindi pantay na lupa, o kung ito ay nagla-lock, sumasabit, o tumutunog (clicks). Ang pamamanhid sa itaas ng iyong paa pagkatapos ng pinsala ay dapat din suriin.