

Pinsala sa syndesmosis

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

Ang iyong nararamdaman

Ang syndesmotic injury ay nakakaapekto sa mga ligament na humahawak sa dalawang buto ng iyong ibabang binti nang magkasama sa itaas lang ng iyong bukung-bukong. Ang sakit ay karaniwang nakakalat sa paligid ng bukung-bukong sa halip na sa isang partikular na spot, at madalas itong nasa harap at panlabas na bahagi, sa itaas lang ng mga outer ankle ligament. Maaari ka ring makaramdam ng tenderness malapit sa panloob na bahagi ng bukung-bukong.

May mga partikular na paggalaw na nagpapalala rito. Ang paglalakad paakyat ng burol, pag-pivot o pag-twist, at pagtayo gamit ang ball ng isang paa ay karaniwang nagdudulot ng sakit. Ang pagpihit ng iyong paa palabas, o pagbaluktot nito pataas patungo sa iyong shin, ay maaari ring magdulot ng sakit. Karaniwan ang pamamaga at pasa, at ang pasa ay maaaring umabot nang mataas sa binti o tumawid sa panloob na bukung-bukong. Kung unstable ang bukung-bukong, ang paglalagay ng weight dito ay karaniwang masyadong masakit.

May ilang pattern ng flare-up na nagtuturo sa injury na ito sa halip na isang simpleng sprain. Ang sakit na nananatili sa kabila ng pahinga ay isang tipikal na senyales. Sa kabilang banda, ang sprain na ganap na humuhupa sa pagitan ng mga episode ay nagpapahiwatig ng ibang problema sa mga outer ankle ligament. Ang pamamaga at paninigas na nananatili, panghihina kapag nagtutulak gamit ang paa (pushing off), at pakiramdam na maaaring bumigay ang bukung-bukong ay maaaring magpatuloy nang matagal pagkatapos ng orihinal na injury, kahit na ang mga standard testing ay tila normal.

Ang mga pang-araw-araw na gawain ay maaaring maging mahirap. Ang pag-akyat ng hagdan o burol, pagbangon mula sa upuan, at pagtayo sa isang paa para magbihis ay maaaring lahat masakit. Maaaring mapansin mo na hindi ka makapagtulak nang maayos kapag naglalakad, kaya mas ginagamit mo ang kabilang binti.

May ilang maagang warning signs na mahalaga. Kung hindi ka talaga makapag-bear ng weight, kung ang pamamaga ay mabilis at matindi, o kung ang pasa ay malawak sa panloob o itaas na bahagi ng binti, mas malamang na involved ang syndesmosis. Ang mga injury na ito ay madaling makaligtaan, at kung minsan ay napagkakamalang isang straightforward sprain sa simula. Kung ang alinman dito ay katulad ng nararamdaman ng iyong bukung-bukong, mahalagang ma-assess ito nang maayos sa halip na hintayin itong humupa nang kusa.

Ano ang aktwal na nangyayari

Ang iyong ibabang binti ay may dalawang buto, ang tibia at ang fibula, na magkatabi sa itaas lang ng iyong bukung-bukong. Pinagsasama sila ng isang kumpol ng malalakas na ligament na tinatawag na syndesmosis. Isipin ito bilang isang matibay na strap na pumipigil sa dalawang buto na maghiwalay kapag ikaw ay naglalakad. Tumutulong din ito sa pagdadala ng bigat ng iyong katawan pababa sa binti, kaya mayroon itong mahalagang tungkulin sa tuwing ikaw ay nakatayo.

Nangyayari ang pinsala kapag ang iyong paa ay nakatiklop paitaas patungo sa iyong shin at sabay na pumipilipit palabas. Ang puwersa ng pagpilipit na iyon ay maaaring maghiwalay sa dalawang buto at pumunit sa strap. Kung malala ang pinsala, maaaring madamay din ang ibang istruktura, gaya ng ligament sa panloob na bahagi ng bukung-bukong o ang mismong buto ng fibula. Upang aktwal na maghiwalay ang mga buto, kailangang mapunit ang ilang malalakas na ligament at isang matigas na membrane sa pagitan nila.

Kapag napinsala ang strap, nawawala ang bahagi ng katatagan (stability) ng joint ng bukung-bukong. Ang maliit na buto sa ilalim ng iyong bukung-bukong, ang talus, ay maaaring bahagyang gumalaw mula sa tamang posisyon habang ikaw ay kumikilos. Ang paggalaw na iyon ang sanhi ng sakit, pamamaga, at pakiramdam ng pag-give-way na inilarawan sa itaas. Ang napunit na ligament ay maaari ring mamaga at magkaroon ng peklat, na maaaring kumurot sa mga tissue sa harap ng bukung-bukong at magpanatili sa sakit.

Kung mananatiling magkahiwalay ang mga buto at hindi ito magagamot, ang joint ay maaaring mapudpod nang hindi pantay sa paglipas ng panahon at magkaroon ng wear-and-tear arthritis. Ito ang dahilan kung bakit mahalaga ang tamang diagnosis. Ang ilang pinsala ay stable, ibig sabihin ay na-strain ang strap ngunit pinapanatili pa rin ang mga buto sa kanilang posisyon. Ang mga ito ay karaniwang gumagaling nang walang operasyon, sa pamamagitan ng protected weight bearing. Ang iba naman ay unstable, ibig sabihin ay maaaring maghiwalay ang mga buto, at ang mga ito ay nangangailangan ng operasyon upang pagdikitin sila habang gumagaling. Mahalagang maayos ito nang maaga, dahil ang mga pagkaantala na lampas anim na buwan ay nauugnay sa mas malalang function sa huli.

Ano ang maaari naming gawin tungkol dito

Dahil ang pinsalang ito ay maaaring hindi mapansin, gumagamit kami kung minsan ng mga scan na malinaw na nagpapakita ng mga ligament bago magpasya kung ano ang gagawin.

Kung ang iyong pinsala ay stable, ibig sabihin ay ang strap ng mga ligament ay strained ngunit pinapanatili pa rin ang mga buto sa kanilang posisyon, hindi kailangan ng operasyon. Pinoprotektahan namin ang bukung-bukong habang ito ay gumagaling at hinahayaan kang maglagay ng bigat dito nang unti-unti. Ang physiotherapy ay tumutulong sa iyo na maibalik ang paggalaw, lakas, at kumpanyansa sa bukung-bukong. Para sa ilang tao, sapat na ang soft dressing bilang suporta sa simula, habang ang iba naman ay nangangailangan ng cast hanggang sa tatlong linggo. Ang tamang dami ng pahinga mula sa weight bearing ay nag-iiba-iba, at gagabayan ka namin dito.

Kung ang pinsala ay unstable, ibig sabihin ay maaaring maghiwalay ang mga buto, karaniwang inirerekomenda ang operasyon. Ang paghihintay ng higit sa anim na buwan ay nagpapalala sa resulta, kaya layunin naming

ayusin ito nang maaga. Pinapanatili ng operasyon na magkasama ang dalawang buto habang gumagaling ang mga ligament. Maaari itong gawin gamit ang screw, isang matibay na tahi at isang maliit na button, o sa pamamagitan ng direktang pagkukumpuni ng mga napunit na ligament. Pag-uusapan namin kung aling opsyon ang angkop sa iyong pinsala at magkakasundo sa isang plano.

Pagkatapos ng operasyon, tumutulong ang physiotherapy upang pabilisin ang iyong paggaling. Karamihan sa mga tao ay bumabalik sa normal na aktibidad, kabilang ang sports, humigit-kumulang apat na buwan pagkatapos ng operasyon.

Ano ang dapat asahan

Ang outlook ay nakadepende kung ang iyong pinsala ay stable o unstable. Ang isang stable na pinsala, kung saan ang strap ng mga ligament ay humahawak pa rin sa mga buto sa kanilang posisyon, ay karaniwang gumagaling nang walang operasyon. Pinoprotektahan mo ang bukung-bukong, unti-unting nilalagyan ng bigat, at ibinabalik ang lakas sa pamamagitan ng physiotherapy. Ang mga taong ginamot sa paraang ito ay nag-uulat ng mabuting function sa katagalan, at kakaunti ang muling napipinsala ang bukung-bukong.

Ang isang unstable na pinsala ay nangangailangan ng operasyon upang pagdikitin ang mga buto habang gumagaling ang mga ligament. Kapag nagawa ito nang maayos, kung saan ang mga buto ay nakalinya nang tumpak at mahigpit na nahahawakan, karamihan sa mga tao ay nakakabalik sa normal na aktibidad. Humigit-kumulang apat na buwan pagkatapos ng operasyon, karamihan sa mga tao ay nakakabalik na sa kanilang mga nakasanayang aktibidad, kabilang ang sports. Maraming tao ang nananatiling may mabuting function ng bukung-bukong pagkalipas ng ilang dekada, kahit na kung minsan ay nagpapakita ang mga scan ng wear-and-tear arthritis sa joint. Sa isang long-term study, lahat ng mga sumailalim sa direktang pagkukumpuni ng mga ligament ay nagsabing gagawin nila itong muli kung kinakailangan.

Ang paggaling ay bihirang maging isang tuwid na linya. Sa simula, ang paglalagay ng bigat sa paa ang mahirap na bahagi, at ang muling pagpapagalaw ng bukung-bukong ay nangangailangan ng tuloy-tuloy na trabaho sa physiotherapy. Ang maagang pagsisimula ng weight bearing at paggalaw ay tumutulong upang mas gumana nang maayos ang iyong bukung-bukong sa mga unang linggo, bagaman hindi ito nangangahulugang mas mabilis kang makakabalik sa trabaho. Ang bilis ng pagbabalik ng mga tao sa aktibidad ay malaki ang pagkakaiba sa bawat tao, kaya sikaping huwag ikumpara ang iyong sarili sa iba.

Kung ang isang unstable na pinsala ay hahayaan lamang, ang mga problema ay may tendensiyang magpatuloy sa halip na gumaling. Ang mga buto ay maaaring maghiwalay, ang joint ay maaaring mapudpod nang hindi pantay, at ang long-term instability ay maaaring mag-iwan sa iyo ng patuloy na sakit at mas mahinang bukung-bukong. Ang paghihintay ng higit sa anim na buwan para sa operasyon ay nauugnay sa mas masamang function sa huli, kung kaya't mahalaga ang maagang assessment. Kung minsan, ang mga ligament ay gumagaling nang maluwag kahit pagkatapos ng gamutan, at ang isang maluwag o unstable na joint ay nauugnay sa mas mahinang resulta.

Ang ilang mga pinsala ay kinapapalooban din ng pinsala sa loob mismo ng ankle joint. Nangyayari ito sa hanggang kalahati ng mga unstable na pinsala, at nangangailangan ito ng karagdagang gamutan sa humigit-kumulang isa sa bawat limang kaso. Hahanapin ito ng iyong surgeon kapag pinaplano ang iyong pangangalaga.

Kailan dapat magpatingin

Ipa-assess agad ang iyong bukung-bukong kung hindi mo ito kayang tapakan kahit kaunti, kung mabilis at malala ang pamamaga, o kung malawak ang pasa sa panloob o itaas na bahagi ng binti. Ito ang mga maagang palatandaan na ang pinsalang ito ay higit pa sa isang simpleng sprain. Humingi ng pagsusuri ng isang espesyalista kung ang sakit ay nagpapatuloy sa kabila ng pahinga, kung pakiramdam mo ay hindi matatag o bumibigay ang bukung-bukong, o kung ang pamamaga at paninigas ay nananatili matapos ang pinsala. Madaling makaligtaan ang pinsalang ito, at kung minsan ay napagkakamalang isang simpleng sprain sa simula. Kung hahayaan itong masyadong matagal, ang paghihintay nang lampas anim na buwan bago ang operasyon ay nauugnay sa mas masamang function sa huli. Kung nasabihan ka na na ito ay isang sprain ngunit hindi gumagaling ang iyong bukung-bukong, mahalagang itanong kung nasuri na ang syndesmosis.