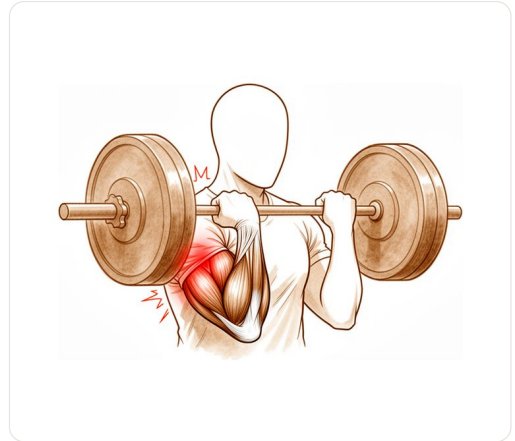


# Pagsira ng Distal Biceps

Ang pagputol ng distal biceps tendon sa siko.

Kieran Hirpara © ⓘ 4.0



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

## Ano ang nararamdaman mo

Maaaring mapansin mo ang biglaang matulis na sakit sa harap ng iyong itaas na braso malapit sa siko. Karaniwang nangyayari ito kapag nagbuhat ka ng mabigat o kung ikaw ay nag-strain ng iyong braso. Maraming tao ang naglalarawan nito bilang pakiramdam na parang pinukpok o pinatukan sa bahaging iyon. Maaari mo ring makita o maramdaman ang pamamaga sa iyong itaas na braso, minsan ay tinatawag na “Popeye muscle.” Nangyayari ito dahil ang tendon ay humiwalay sa buto.

Maaaring mahina ang iyong braso kapag sinusubukan mong yumuko ng iyong siko o ikutlit ang palad pataas. Maaaring maging mahirap ang mga simpleng gawain. Maaaring mahirapan kang magbuhat ng bag ng bilihin, magbukas ng lata, o gumamit ng screwdriver. Maaaring maging awkward o masakit ang pag-abot sa likod ng iyong likod upang i-fasten ang bra o ang pagtupi ng isip na damit. May mga tao na mahirap matulog sa apektadong gilid dahil ang presyon ay nagpapalala sa masakit na lugar.

Karaniwang lumala ang sakit pagkatapos ng aktibidad. Maaaring mas malala ito kapag gumising ka sa umaga kung natulog ka na may yumuyuko na braso. Ang pahinga ay karaniwang tumutulong upang mapahinahon ang sakit, ngunit maaaring tumagal ang kahinaan. Kung mayroon kang bahagyang sugat, maaaring mas mababa ang sintomas kumpara sa kumpletong pagputol, ngunit apektado pa rin nito ang iyong pang-araw-araw na gawain. Mas malaki ang posibilidad na magkaroon ng bahagyang sugat ang mga kababaihan kaysa sa kumpletong sugat.

Kung mayroon kang iisang sugat ng maikling ulo ng biceps, maaaring maramdaman mo ang puwang o sulcus sa kalamnan. Ito ay bihira, ngunit nangangailangan ng maagang atensyon kung mayroon kang malaking kahinaan. Susuriin ng iyong doktor ang mga senyales na ito upang desisyunin ang pinakamainam na landas. Karamihan sa mga taong may distal na sugat ng biceps ay nakakaranas ng katulad na mga pattern ng sakit at kahinaan, anuman kung ang sugat ay acute o chronic. Ang magandang balita ay ang surgical repair ay nagbibigay ng consistently magandang resulta para sa patient-scored outcomes. Maaari kang mag-expect ng mahusay na

functional outcomes sa higit sa 1 taon pagkatapos ng repair, anuman kung gumagamit ng bioabsorbable o nonabsorbable screws.

## Ano ang nangyayari talaga

---

Ang kalamnan ng iyong biceps ay nagtatapos sa iyong siko bilang isang makapal at matibay na tendon. Isipin ang tendon na ito bilang isang lubid na may mataas na kapasidad na nag-uugnay sa kalamnan ng iyong itaas na braso sa buto ng iyong babaeng braso. Ang pangunahing tungkulin nito ay tumulong sa pagbaluktot ng iyong siko at pag-ikot ng palad pataas. Kapag naputol o naputol ang tendon na ito, nababasag ang ugnayang iyon. Hindi na maaaring mahigpit na hilahin ng kalamnan ang buto, kaya nararamdaman mo ang biglaang kahinaan at sakit.

Karaniwang nangyayari ang pinsalang ito kapag sinusubukan mong mag-angat ng mabigat na bagay o kumuhin ng nahuhulog na bagay habang tuwid ang iyong braso. Ang puwersa ay nagdudulot ng sobrang stress sa tendon, na nagdudulot ng pagputol nito. Maaaring marinig mo ang isang “pop” o mararamdaman ang matulis na pagputol. Pagkatapos ng pinsala, maaaring magpukpok ang kalamnan sa iyong itaas na braso, na lumilikha ng kitang-kitang bulge. Nangyayari ito dahil hindi na hawak ng tendon ang kalamnan sa kanyang normal na posisyon malapit sa siko.

Ang siko ay isang kumplikadong hinge joint. Umaasa ito sa mga buto, ligamento, at tendon na magtrabaho nang sama-sama para sa katatagan. Kapag nasira ang tendon ng biceps, maaari itong makaapekto sa paraan ng paggalaw ng iyong siko at pagdala ng bigat. Titingnan ng iyong surgeon ang putol upang malaman kung ito ay kumpleto o bahagya. Ang bahagyang putol ay nangangahulugang may ilang hibla pa rin ang nakakabit, habang ang kumpletong putol ay nangangahulugang ganap na nawala ang pagkakabit ng tendon.

Ang pag-aayos ng tendon ay muling nagdadala ng mahalagang ugnayan sa pagitan ng kalamnan at buto. Ang mga makabagong teknik sa operasyon ay nagbibigay-daan sa iyong surgeon na muling ikabit ang tendon nang ligtas sa buto ng babaeng braso. Anuman ang paggamit ng mga absorbable o non-absorbable anchors, ang layunin ay ibalik ang tendon sa kanyang orihinal na lokasyon. Pinapayagan nito ang tissue na gumaling at muling makuha ang lakas.

Ang oras ay mahalaga para sa iyong paggaling. Karamihan sa mga problema pagkatapos ng operasyon ay nagmumula sa paghintong masyado bago mag-operasyon o paggamit ng malaking incision na nakakaabala sa mga nakapaligid na tissue. Kung hihintayin mo ang higit sa 21 araw, maaaring magkaroon ng scar ang tendon sa isang maikli na posisyon, na nagpapatibay sa pag-aayos. Gayunpaman, maaari pa ring magbigay ng mahusay na functional outcomes ang mga delayed repairs. Pipiliin ng iyong surgeon ang pinakamainam na paraan upang bawasan ang mga komplikasyon at tulungan kang bumalik sa mga normal na gawain nang ligtas.

## Ano ang maaari naming gawin para dito

---

Maaari kang magsimula sa pagpapahinga ng iyong braso at pag-iwas sa mabibigat na pag-angat o mga galaw ng pag-ikot na nagdudulot ng tensyon sa harap ng iyong siko. Maaaring irekomenda ng iyong surgeon ang isang panahon ng pisikal na terapiya upang matulungan ang pagbawas ng pamamaga at mabagal na pagbalik ng

galaw. Ang layunin ay panatilihin ang kasukasan habang nagpapahinga ang sugatang tendon. Dapat mong bigyan ng patas na pagkakataon ang konservatibong pamamaraan na ito bago isaalang-alang ang mas invasive na mga hakbang.

Kung mararamdaman mo ang sakit, maaaring imungkahi ng iyong surgeon ang mga over-the-counter na gamot pang-alis ng sakit o anti-inflammatory na gamot upang matulungan kang pamahalaan ang hindi komportableng pakiramdam. Ang mga gamot na ito ay hindi nagpapagaling sa tendon, ngunit maaari nilang gawing mas matibay ang mga araw-araw na gawain habang nagre-recover ka. Sa ilang kaso, maaaring gamitin ang mga inyeksyon tulad ng cortisone upang paitiisin ang pamamaga. Gayunpaman, ang mga treatment na ito ay hindi nag-aayos ng sarili ng napunit na tendon. Ang kanilang epekto ay pansamantala, at hindi sila solusyon sa pangmatagalan para sa isang kumpletong pagputol.

Ang operasyon ay itinuturing kapag ang non-surgical na pag-aalaga ay hindi nakakapagpahinga sa iyong mga sintomas o kapag kailangan mong muling makuha ang buong lakas para sa trabaho o sports. Usapin ng iyong surgeon ang pinakamainam na oras para sa pag-aayos, na binabanggit na ang mga resulta ay napakahusay kahit na maantala ang pag-aayos ng higit sa 21 araw. Ang operasyon ay kinabibilangan ng pag-attach muli ng napunit na tendon sa buto upang muling ibalik ang lakas ng iyong braso. Ang pamamaraang ito ay nagbibigay ng consistently magagandang resulta sa mga resulta na sinusukat ng pasyente at lakas. Para sa mga partial na pagputol na hindi nakakabuti sa pagpapahinga, ang operasyon ay isang viable na opsyon din. Sa bihirang mga kaso kung saan hindi maiaattach muli nang direkta ang tendon, maaaring gumamit ang iyong surgeon ng graft upang mabuo muli ang lugar. Ang kabuuang rate ng seryosong komplikasyon mula sa operasyon ay mababa, anuman ang ginamit na teknika.

## Ano ang inaasahan

---

Maaari kang mag-expect ng mahusay na pangmatagalang resulta pagkatapos ng operasyon upang ayusin ang puting tendon ng biceps. Anuman kung ang iyong surgeon ay gumamit ng mga absorbable na turnilyo na natutunaw o nonabsorbable na turnilyo na nananatili sa lugar, ang iyong mga functional outcome sa higit sa 1 taon ay mahusay. Karamihan sa mga pasyente ay nagsasabi ng patuloy na magagandang resulta batay sa kanilang pakiramdam at pagganap sa pang-araw-araw na buhay. Kahit na mayroon kang partial na tear na hindi gumaling sa pamamagitan ng pahinga, ang surgical repair ay nananatiling isang viable na option pagkatapos na mabigo ang nonsurgical treatment.

Ang timing ay may malaking papel sa iyong karanasan sa paggaling. Kung maghihintay ka ng higit sa 21 araw bago makuha ang repair, maaari pa ring mag-expect ng mga functional outcome na katulad ng mga naiproseso agad. Gayunpaman, ang delayed repair ay may kaakibat na mataas na rate ng mga unang komplikasyon. Karamihan sa mga isyu mula sa operasyon ay pangunahing naa-attribute sa delay na ito sa timing. Ito ay sekundaryong nauugnay din sa pangangailangan para sa malawak na exposure ng harap ng braso sa panahon ng proseso. Kung ang iyong tear ay chronic o recurrent, ang reconstruction na gumagamit ng donor tissue (allograft) ay ligtas at epektibo. Ang pamamaraang ito ay nagdudulot ng mahusay na patient-reported outcomes at range of motion na walang malalaking komplikasyon sa mga pinag-aralan na grupo.

Ang mga seryosong komplikasyon ay bihira. Ang major complication rate pagkatapos ng distal biceps tendon repair ay 4.6%. Sa kabuuan, ang isang sa 20 na pasyente ay magkakaroon ng major complication, at ang isang sa

limang pasyente ay magkakaroon ng minor complication. Ang nerve injury ang pinakakaraniwang isyung maaari mong harapin. Sa kabila ng mga risk na ito, ang kabuuang rate ng seryosong komplikasyon ay nananatiling mababa anuman ang surgical approach. Ang antas ng pagsasanay ng iyong surgeon ay hindi malaki ang pagbabago sa mga profile ng risk na ito kumpara sa malalaking pag-aaral.

Kung pipili kang hindi magkaroon ng operasyon, o kung ang tear ay pamamahalaan nang conservative, ang mga outcome ay karaniwang mas mahina kaysa sa surgical repair. Ang operasyon ang nagbibigay ng pinakamagandang pagkakataon para sa pagpapanumbalik ng lakas at function. Bagama't ang mga chronic repair ay maaaring may bahagyang mas mataas na agad na rate ng komplikasyon kaysa sa mga acute, ang mga long-term functional result ay katulad. Dapat mong inaasahan ang isang panahon ng pag-aadjust. Ang mga unang linggo ay maaaring magdulot ng discomfort at limitadong galaw, ngunit ang layunin ay ang pagbabalik sa normal na paggamit. Karamihan sa morbidity ay nagmumula sa mga delay o malawak na surgical exposure, kaya ang pagsunod sa payo ng iyong surgeon tungkol sa timing at aftercare ay mahalaga para sa pinakamagandang posibleng outcome.

## Kailan kumonsulta sa doktor

---

Kumonsulta sa iyong doktor kung mayroon kang patuloy na sakit na hindi gumagaling kahit magpahinga. Humingi ng pagsusuri ng espesyalista kung napapansin mo ang kahinaan o kawalan ng katatagan sa iyong braso. Humingi ng tulong kung ang iyong siko ay nakakabit o biglang bumabagsak. Kontakin ang iyong doktor kung ang mga sintomas ay nakakaapekto sa iyong tulog o trabaho. Humingi ng tulong para sa anumang biglaang paglala ng sakit. Maaaring magpahiwatig ang mga senyales na ito ng pagputol ng tendon ng distal biceps. Inirekomenda ang maagang interbensyon kung nararamdaman mo ang puwang sa kalamnan o mayroon kang malaking kahinaan. Ang pagkaantala sa pagkukumpuni ay maaaring magpalaki ng panganib ng komplikasyon. Susuriin ka ng iyong surgeon upang matukoy ang pinakamainam na hakbang.