

# Distal na Pagputol ng Triceps Tendon

Distal na pagputol ng triceps: ang tendon ng triceps ay napuputol sa likod ng siko, madalas habang nagtatayo ng mabigat o pagkabagsak.

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

Ang triceps ay ang malaking kalamnan sa likod ng iyong itaas na braso. Ang kanyang tendon ay nakadikit sa puntas ng siko (ang olecranon) at ito ang nagbibigay-daan sa iyo na tuwidin ang iyong braso. Kapag ang tendon ay naputol at nawala sa buto, kadalasan ay nangyayari ang pinsala sa isang sandali: madalas ay pagkabagsak sa isang nakalatag na kamay, o isang mabigat na pag-angat o itulak na biglang sumuko.

Sa oras na iyon, maaaring maramdaman mo ang matulis na sakit o isang “pop” sa likod ng siko. Pagkatapos, ang lugar ay magkakaroon ng pamamaga at dumi, at ang likod ng siko ay masakit kapag pinindot. Ang pinakamahalagang senyales ay kahinaan kapag sinusubukan mong tuwidin ang braso laban sa grabidad o resistensya: ang pagtutulak ng pinto, pagtayo mula sa upuan, o pag-angat sa itaas ay maaaring maramdaman na mahina o imposible. Minsan, maaaring maranasan mo (o ang iyong doktor) ang malambot na agwat o guhit sa tendon kaunti sa itaas ng puntas ng siko. Kung ang bahagya lamang ng tendon ang naputol, maaari mong mapanatili ang ilang kakayahang tuwidin ang braso ngunit mayroon pa ring sakit at kahinaan.

Ito ay isang bihirang pinsala (ang triceps ang pinakabihira na napuputol sa lahat ng mga tendon ng katawan), na bahagyang dahilan kung bakit ito maaaring malampasan sa unang pagsusuri.

## Ano ang nangyayari

Ang triceps tendon ay nahiwalay, bahagya o kumpleto, mula sa kanyang pagdikit sa olecranon. Ang kumpletong sugat ay nangangahulugan na ang kalamnan ay hindi na mahigpit na nakakonekta sa buto, kaya ang puwersa na ito ay hindi na maipapasa upang tuwidin ang siko. Ang bahagyang sugat ay nag-iwan ng ilang hibla na nakadikit, kaya may natitirang lakas pa.

Ang mga sugat na ito ay halos laging nangyayari kapag ang tendon ay binibigyan ng karga habang ang kalamnan ay masisipat nang mahigpit: ang braso ay pinipilit na yumuko sa eksaktong sandali na sinusubukan mong itwid o suportahan ito, halimbawa. May mga bagay na nagpapataas ng posibilidad na mahina ang tendon: mas karaniwan ito sa mga lalaki, lalo na sa mga naglilift ng bigat; ang paggamit ng anabolic steroid ay nagpapahina sa mga tendon at kinikilala bilang isang risk; at ang mga steroid injection sa paligid ng siko, paulit-ulit na bursitis ng siko (olecranon), at ilang mga kondisyon sa kalusugan tulad ng matagal nang sakit sa bato ay maaaring magpababa ng tibay ng tendon. Minsan, isang maliit na piraso ng buto ay nahihila kasama ang tendon, na tumutulong sa mga doktor na kumpirmahin ang diagnosis sa pamamagitan ng X-ray.

## Mga maaari naming gawin dito

---

Ang unang hakbang ay ang paggawa ng diagnosis. Kasama ng pagsusuri, isang X-ray ang kinukuha upang hanapin ang natatanging piraso ng buto, at karaniwang ginagamit ang ultrasound o MRI scan upang kumpirmahin kung ang sugat ay bahagya o kumpleto at kung gaano kalayo na ang tendon na lumayo.

Ang paggamot ay nakadepende sa kung gaano karaming tendon ang nasugatan at kung gaano karami mong kailangang gamitin ang braso:

- **Maliit na bahagyang sugat** (mas mababa sa kalahati ng tendon) sa mga taong may mababang pisikal na pangangailangan ay madalas na maipapamahalaan nang walang operasyon: isang panahon sa splint na may bahagyang baluktot na siko, sinundan ng unti-unting pagbabalik sa paggalaw at pagpapalakas.
- **Kumpletong sugat**, bahagyang sugat na nag-iiwan ng kahinaan, at mga sugat sa mga aktibo o may mahigpit na pisikal na pangangailangan ay karaniwang pinakamainam na gamutan sa pamamagitan ng operasyon upang ibalik ang tendon sa buto. Ito ay ginagana sa pamamagitan ng pagpasa ng matibay na tahi sa pamamagitan ng maliit na butas ng buto o sa pamamagitan ng pag-anchora ng tendon pabalik sa kanyang footprint gamit ang espesyal na implant. Ang maagang pag-aayos nito, bago ang tendon ay magkaroon ng peklat at magkurot, ay nagbibigay ng pinakamainam na resulta.

## Ano ang inaasahan

---

Kapag ang naputol na tendon ng triceps ay naayos nang maayos, ang mga resulta ay karaniwang napabuti: ang karamihan sa mga tao ay nakakabalik ng malakas at maaasahang pagpapalawak ng siko at nakakabalik sa trabaho at sports. Pagkatapos ng operasyon, ang siko ay protektado sa loob ng ilang linggo at unti-unting ginagalaw, kasama ang pagpapatibay na ipinakilala nang huli, kaya ang buong pagbabalik sa mabigat na pagbuhat ay tumatagal ng ilang buwan imbes na linggo. Ang iyong koponan ang gabay sa bilis.

Katulad ng anumang operasyon, may ilang panganib na dapat tandaan. Ang pangunahing mga ito ay ang pagkalabas ng tendon (re-rupture), kaya mahalaga ang maagang proteksyon at unti-unting pagbabalik sa pagbuhat, at mga problema sa paggaling ng balat sa ibabaw ng siko, kung saan manipis ang tissue. Ang stiffness at pansamantalang kahinaan habang bumubuo muli ang kalamnan ay normal na bahagi ng paggaling.

## Kailan kumonsulta sa doktor

---

- **Biglaang sakit o tunog ng “pop” sa likod ng siko** pagkatapos ng pagkabagsak o pag-angat ng mabigat, na sinundan ng pamamaga at pamumula. Kumonsulta agad para sa pagsusuri.
- **Pagkahirapan o kahinaan sa pagtutuwid ng siko** laban sa gravity o resistensya, o hindi kakayanang itaas ang sarili mula sa upuan gamit ang kamay na iyon.
- **Malambot na agwat o butas** na nararamdaman mo kaagad sa itaas ng puntong siko.
- Patuloy na sakit at kahinaan sa likod ng siko na hindi nawawala, kahit kayang-tuwid pa rin ang braso; maaaring mangyari ito sa bahagyang sugat. Ang mas maagang pagsusuri ay nagbibigay ng mas maraming pagpipilian sa paggamot at mas magandang resulta.