

# Osteoarthritis ng Siko

Lateral na X-ray na nagpapakita ng osteoarthritis ng siko — pagpapapit ng espasyo ng kasukasan at pagbuo ng bone spur.

Kieran Hirpara © ① ④ 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 mong may sakit sa iyong siko, lalo na kung ikaw ay lalaki na higit sa 40 taong gulang at gumagawa ng mabigat na trabaho. Ang arthritis na dulot ng pagkasira ay mas karaniwan sa mga matatanda at sa mga lalaki. Ang nakaraang sugat sa siko ay nagpapataas din ng iyong panganib. Maaaring maranasan mo ang sakit kapag sinusubukan mong tuwidin o baluktotin ang iyong braso nang buo. Maaaring maging matigas ang kasukasan, na nagpapahirap sa paggalaw nito sa buong saklaw nito.

Ang mga simpleng gawain ay maaaring maging nakakairita. Maaaring mahirapan kang umabot sa likod ng iyong likod upang i-fasten ang bra o itago ang damit. Ang pag-angat ng mga bagay ay maaaring mag-trigger ng matulis na sakit. May ilang tao rin ang nararamdaman ang pamamanhid o pangangati sa kanilang ring at little fingers. Nangyayari ito dahil ang ulnar nerve, na tumatakbo malapit sa siko, ay maaaring magkaroon ng iritasyon dahil sa pagbabago ng istruktura ng kasukasan.

Maaaring lumala ang iyong mga sintomas pagkatapos mong gamitin ang iyong braso ng ilang oras. Ang pagpapahinga ay madalas na nagdadala ng ginhawa. Gayunpaman, maaari ka ring gumising sa gabi na may discomfort. Ang sakit na ito ay maaaring makagambala sa iyong tulog kung ikaw ay maghiga sa gilid na iyon. Titingnan ng iyong surgeon ang iyong partikular na mga sintomas, edad, at pang-araw-araw na pangangailangan upang tukuyin ang pinakamainam na landas.

Sa maagang yugto, ang mga non-surgical na paggamot ay karaniwang unang hakbang. Ang mga conservative na hakbang na ito ay maaaring magbigay ng ginhawa sa maraming tao. Kung patuloy ang sakit sa mga dulo ng galaw, maaaring talakayin ng iyong surgeon ang arthroscopic surgery. Ang minimally invasive na prosedurang ito ay maaaring tumulong sa paglinis ng mga debris at pagpapabuti ng galaw. Para sa mga malubhang kaso kung saan ang sakit ay nangyayari sa lahat ng mga galaw, maaaring isaalang-alang ang total elbow replacement. Ito ay isang malaking opsyon na nakalaan para sa mga partikular na sitwasyon dahil sa potensyal na komplikasyon.

Ang iyong plano ng paggamot ay magiging tailored sa iyong natatanging sitwasyon at mga pangangailangan sa functional.

## Ano ang nangyayari talaga

---

Sa iyong siko, ang makinis na patong sa mga dulo ng iyong mga buto ay nagsisira. Ito ay arthritis na dulot ng pagkasira dahil sa paggamit. Sa karamihan ng mga kaso, ito ay unang nangyayari sa pangunahing bahagi ng bisagra ng iyong kasukasuan. Napapalitan ng mas maliit ang espasyo sa pagitan ng mga buto, lalo na kung saan ang mga buto ng braso ay nagtatagpo sa buto ng itaas na braso. Habang nagbabago ang kasukasuan, bumubuo ang maliit na paglago ng buto. Tinatawag itong bone spurs (mga butil ng buto). Maaari nitong harangan ang iyong galaw. Halimbawa, maaaring tumama ang isang spur sa ibang buto kapag pinalawak mo ang iyong braso.

Ang iyong siko ay umaasa sa malalakas na ligaments upang manatiling matatag. Ang mga ligaments na ito ay gumagana tulad ng mga lubid na nag-iipon ng mga buto. Kung mahina o naputol ang isang ligament, ang mga buto ay magkukuskos sa isa't isa nang maling paraan. Ang karagdagang stress na ito ay mabilis na nagpapabilis ng pagkasira dahil sa paggamit. Maaari rin nitong sanhi ng sakit at kawalan ng katatagan. Tinitingnan ng iyong doktor ang mga pagbabago sa buto at kalusugan ng ligament upang maunawaan ang iyong partikular na sitwasyon.

Minsan, may karagdagang buto na bumubuo sa mga malambot na tissue sa paligid ng kasukasuan pagkatapos ng isang sugat o operasyon. Tinatawag itong heterotopic ossification. Maaari nitong lumikha ng matigas na hadlang na humahadlang sa iyo na gumalaw ng iyong siko nang buo. Ito ay naiiba sa normal na proseso ng pagkasira dahil sa paggamit. Ito ay hiwalay na isyu na titingnan ng iyong doktor kung mayroon kang mekanikal na hadlang sa paggalaw.

Ang mga pagbabago sa iyong kasukasuan ang nagpapaliwanag kung bakit nararamdaman mo ang sakit at tibay. Ang pagkawala ng makinis na cartilage ay nangangahulugang ang mga buto ay nagkukuskos sa isa't isa. Ang mga bone spurs ay pisikal na humahadlang sa iyong braso na gumalaw nang malaya. Ang mga isyu sa ligament ay nagpapakita ng kasukasuan na tila maluwag o hindi matatag. Ang pag-unawa sa mga partikular na pagbabagong ito ay tumutulong sa iyong doktor na pumili ng tamang gamot para sa iyo.

## Ano ang maaari naming gawin dito

---

Ang nonoperative na paggamit ay nananatiling unang hakbang sa maagang pamamahala ng osteoarthritis ng siko. Ang nonsurgical na pamamahala ay maaaring magbigay ng ginhawa sa maagang yugto ng arthritis ng siko. Posibleng irekomenda ng iyong surgeon ang self-care at physiotherapy bago isaalang-alang ang ibang mga opsyon. Layunin ng mga hakbang na ito na bawasan ang sakit at panatilihin ang kasalukuyang range of motion. Maaari kang gumamit ng yelo o init upang pabagaan ang stiffness. Ang mga banayad na ehersisyo ay tumutulong upang panatilihin ang paggalaw ng joint nang hindi nagdudulot ng karagdagang pinsala. Bigyan ng sapat na oras ang approach na ito bago lumipat sa mas malakas na mga paggamot.

Kung hindi sapat ang mga simpleng hakbang, maaaring talakayin ng iyong surgeon ang medical management. Karaniwang kasama nito ang mga gamot pang-alis ng sakit at anti-inflammatory drugs upang matulungan kang

pamahalaan ang pang-araw-araw na discomfort. Sa ilang kaso, maaaring mag-alok ng mga injection. Ang mga cortisone injection ay maaaring bawasan ang inflammation at sakit para sa isang limitadong panahon. Layunin ng mga hyaluronic acid injection na lubricate ang joint, bagaman nag-iiba ang ebidensya para sa long-term na benepisyo. Ang mga platelet-rich plasma (PRP) injection ay gumagamit ng sarili mong blood components upang itaguyod ang paggaling, ngunit hindi garantisado ang mga resulta. Magbibigay ng payo ang iyong surgeon kung aling opsyon ang angkop sa iyong partikular na kondisyon at antas ng sakit.

Isinasaalang-alang ang surgery kapag naabot na ng conservative care ang hangganan nito at nananatiling disabling ang mga sintomas. Ang angkop na paggamot para sa arthritis ng siko ay nakadepende sa etiology, severity, edad ng pasyente, at functional demands. Para sa maraming pasyente, ang surgical debridement ay isang epektibong paggamot para sa mga disabling na sintomas ng primary elbow osteoarthritis na may acceptable complication rate. Ang prosedurang ito ay kinabibilangan ng pag-alis ng bone spurs at inflamed tissue upang mapabuti ang paggalaw at mabawasan ang sakit. Ito ay ligtas at epektibo sa paggamot ng elbow osteoarthritis. Ang arthroscopic debridement ay nagbibigay ng sapat na relief ng sakit, pagpapabuti ng elbow motion, at magandang functional outcome. Sa mas malalang kaso kung saan malaki ang pinsala sa joint, maaaring maging opsyon ang total elbow replacement. Kasama nito ang pagpapalit ng mga damaged na joint surfaces ng mga artificial components. Ang interposition arthroplasty ay isa pang opsyon para sa ilang pasyente, na gumagamit ng mga tissue grafts upang mag-cushion sa joint. Itatakda ng iyong surgeon ang pinakamainam na surgical path batay sa iyong indibidwal na pangangailangan at yugto ng iyong sakit.

## Ano ang inaasahan

---

Ang iyong paglalakbay sa arthritis na dulot ng pagkasira ng siko ay karaniwang nagsisimula sa non-surgical na paggamot. Ito ang pamantayang unang hakbang para sa mga maagang sintomas. Isasapanlipunan ng iyong surgeon ang plano batay sa iyong edad, kung gaano kalala ang pinsala, at kung ano ang pangangailangan ng iyong braso. Sa mga maagang yugto, ang pahinga, terapiya, at iba pang non-surgical na paraan ay madalas na nagbibigay ng makabuluhang ginhawa. Maraming tao ang nakakaramdam na ang kanilang mga sintomas ay nagiging sapat na upang pamahalaan ang kanilang pang-araw-araw na buhay nang walang kailangan ng operasyon.

Kung hindi nakakapigil ang mga konservatibong hakbang sa sakit o stiffness, maaaring pag-usapan ng iyong surgeon ang mga surgical na opsyon. Ang tamang pagpili ay nakadepende sa kung ang arthritis ay dulot ng lumang sugat o natural na nabuo, at kung gaano karami pa ang galaw na mayroon ka. Para sa mild hanggang moderate na mga kaso, ang arthroscopic osteocapsular arthroplasty (isang keyhole na proseso upang alisin ang mga bone spur at pagsamatin ang joint capsule) ay isang ligtas at epektibong landas. Karaniwang pinapabuti nito ang sakit at function na may mababang risk ng mga komplikasyon. Ang open surgery ay nag-aalok ng katulad na resulta sa mga kamay ng karanasan, bagaman ang ilang mga pasyente ay maaaring maranasan ang pagbabalik ng stiffness sa paglipas ng panahon.

Para sa mas advanced na sakit, ang joint replacement ay isang opsyon para sa mga selektibong pasyente. Gayunpaman, ang total elbow replacement ay karaniwang hindi inirerekomenda para sa mga aktibong indibidwal. Ito ay may mas mataas na rates ng komplikasyon at hindi tumatagal nang matagal sa ilalim ng mabigat na paggamit. Kung ikaw ay mas bata o napaka-aktibo na may severe na post-traumatic arthritis, ang

partial replacement (hemiarthroplasty) ay maaaring isaalang-alang. Mag-ingat na ang approach na ito ay may mataas na rates ng pagkakaroon ng kailangan ng revision surgery sa hinaharap.

Sa kabuuan, ang karamihan sa mga pasyenteng dumadaan sa debridement (paglilinis ng joint) ay nag-uulat ng sapat na function at ginhawa sa sakit sa short hanggang medium term. Bagama't maaaring bumaba ang range of motion nang kaunti sa pagitan ng short- at medium-term follow-up pagkatapos ng ilang arthroscopic na mga proseso, ang trade-off ay madalas na kumikita para sa pagbawas ng sakit. Kung hindi gagamutin, ang arthritis ay may tendency na umunlad, na nagdudulot ng lumalaking stiffness at sakit. Sa tamang pamamahala, inaasahan mo ang malaking pagpapabuti sa kalidad ng buhay, bagama't kailangan mong tanggapin na ang ilang pagkawala ng galaw o kailangan ng mga future na proseso ay posible depende sa kalagayan ng iyong kondisyon.

## Kailan kumonsulta sa doktor

---

Kumonsulta sa iyong doktor kung mayroon kang patuloy na sakit sa siko na hindi gumagaling kahit magpahinga. Humingi ng pagsusuri ng espesyalista kung mararamdaman mo ang kahinaan, kawalan ng katatagan, o pagkakasara ng kasukasuan. Ang mga sintomas na nakakaapekto sa iyong pagtulog o trabaho ay dapat ding pansinin. Biglaang paglala ng sakit ay isa pang dahilan upang humingi ng tulong medikal. Ang osteoarthritis ng siko ay karaniwan, na apektado ang 55.0% ng mga taong may edad na 40 taon pataas. Madalas nitong sanhi ang sakit at limitadong galaw. Ang maagang hindi-operatibong paggamot ay makakatulong sa mga maagang yugto. Inaangkop ng iyong doktor ang paggamot base sa iyong edad, lakas ng sakit, at pang-araw-araw na pangangailangan. Huwag balewalain ang mga sintomas na nakakaapekto sa iyong pang-araw-araw na buhay.