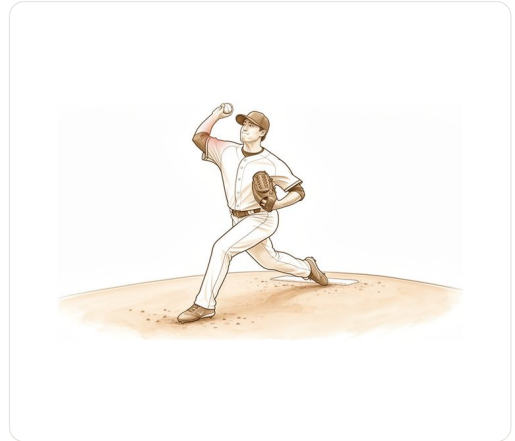


Sugat sa Ulnar Collateral Ligament (Tommy John Injury)



Sugat sa ulnar collateral ligament (Tommy John): ang paulit-ulit na valgus stress habang nagtataya ay nagdudulot ng strain sa ligament sa loob na bahagi ng 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.

Ang nararamdaman mo

Kung marami kang pagtatapon (baseball, javelin, o anumang isport na may mahigpit na pagtatapon sa itaas ng ulo), maaaring mapansin mo ang pananakit o sakit sa loob na bahagi ng siko. Madalas itong dumating sa sandali ng pinakamataas na pagsisikap, bago ang iyong braso ay mabilis na umunlad papunta sa harap upang palayain. Maraming pagtatapon ang naglalarawan nito bilang malalim, patuloy na pananakit sa itaas ng buto na bumubuo sa loob na bahagi ng siko.

Ang ibang karaniwang senyales ay ang pagbabago ng iyong pagtatapon. Nawawalan ka ng kaunting bilis, nawawalan ng karaniwang katumpakan o “lakas” ang iyong mga pagtatapon, o simpleng hindi mo na kaya ang pagtatapon nang matigas o matagal na dati. Minsan, ang sakit ay unti-unting lumalala sa loob ng isang season; minsan, isang pagtatapon lamang ang nagdudulot ng matulis na sakit o “lakas” at biglang naramdaman ng siko na hindi matatag o walang kapakinabangan.

May ilang tao rin ang namamalas ng pamamanhid, kawalan ng pakiramdam o pamamanhid na dumadaloy patungo sa anghas at maliit na daliri. Nangyayari ito dahil may isang nerbiyos na dumadaan sa likod ng loob na siko, at pamamaga o kawalan ng katatagan sa lugar na iyon ay maaaring mag-irita nito.

Ano ang nangyayari

Ang matibay na banda ng tisyu na tinatawag na **ulnar collateral ligament (UCL)** ay matatagpuan sa loob na bahagi ng iyong siko. Ang tungkulin nito ay pigilan ang siko na magbukas sa loob na bahagi kapag may puwersa

na tumutula sa direksyong iyon, isang galaw na tinatawag na **valgus**. Ang paghahagis ay nagdudulot ng napakalaking, paulit-ulit na stress sa ligamentong ito. Ang bawat matinding paghahagis ay bahagyang umaunat sa ligamento, at sa loob ng libu-libong paghahagis, maaaring dahan-dahang magkasira, manipis, at mahina ang ligamento. Sa mas bihirang kaso, ang isang napakalakas na paghahagis ay maaari nitong punitin.

Kapag sira ang UCL, hindi na nito kayang hawakan nang mahigpit ang siko, kaya ang kasukasuan ay bahagyang maluwas sa ilalim ng mga puwersa ng paghahagis. Ang kaluwagan na ito ang nagdudulot ng sakit, pagkawala ng bilis at kontrol, at minsan ay mga sintomas sa nerbiyos. Ito ang parehong pinsala na naging sikat bilang **“Tommy John,”** na pinangalanan mula sa unang baseball pitcher na nagkaroon ng pagsasaulit ng ligamento sa pamamagitan ng operasyon at bumalik sa paghahagis.

Mahalagang malaman na ito ay halos eksklusibong pinsala para sa mga atleta na nagpapahagis. Para sa mga taong hindi gumagawa ng paulit-ulit na paghahagis sa itaas, ang nasirang UCL ay bihirang magdulot ng mga problema sa pang-araw-araw na buhay, dahil ang karaniwang mga gawain ay hindi nagbibigay ng stress sa ligamento gaya ng ginagawa ng pagpapahagis.

Mga maitutulong namin dito

Ang tamang gamutan ay nakadepende sa kung gaano kaganda ang pinsala sa ligamento, at pati na rin kung kailangan mo bang bumalik sa pagtatasa ng mataas na antas ng paghahagis.

Ang hindi pampasurgery na gamutan ang unang pinipili para sa bahagyang o mababang antas ng pagputol, at para sa sinumang hindi kailangang maghagis nang kompetitibo. Ito ay nangangahulugan ng panahon ng pahinga mula sa paghahagis, pagkatapos ay isang maingat na yugto-yugto na programa ng rehabilitasyon na muling nagtatayo ng lakas sa forearms, balikat, at core, nagwawasto ng mekaniks ng paghahagis, at dala ka pabalik sa paghahagis nang dahan-dahan sa pamamagitan ng isang istrukturadong “programa ng paghahagis.” Ang mga inyeksyon ng mga sangkap tulad ng platelet-rich plasma (PRP) ay minsan inaalok upang hikayatin ang paggaling, ngunit ang ebidensya na tumutulong sila ay patuloy na hindi tiyak.

Ang pampasurgery ay itinuturing kapag ang ligamento ay ganap na naputol, o kapag ang magandang rehabilitasyon ay hindi nagbigay-daan sa isang dedikadong manlalaro na bumalik sa mound. Mayroong dalawang pangunahing operasyon:

- **UCL reconstruction (“Tommy John surgery”).** Ang nasirang ligamento ay muling binubuo gamit ang tendon graft, karaniwang kinukuha mula sa iyong sariling forearm o binti, inilalagay sa maliit na buto na mga butas upang muling lumikha ng bagong, matibay na ligamento. Ito ang matagal nang itinatag, patunay na operasyon para sa mga manlalaro.
- **UCL repair with an internal brace.** Sa mga piniling mas batang atleta na ang ligamento ay malinis na naputol mula sa buto sa isang dulo (imbes na magulo sa buong haba nito), ang doktor ay maaaring tahiin ang ligamento pabalik at patibayin ito ng isang matibay na tape. Ito ay karaniwang nagbibigay-daan sa mas mabilis na pagbabalik sa paghahagis, at ito ay nakalaan lamang para sa tamang uri ng pagputol.

Sa parehong operasyon, sinisiyasat din ng doktor ang nerbiyos sa loob ng siko at pinoprotektahan o nililipat ito kung ito ay napapabigat.

Ano ang inaasahan

Para sa karamihan ng mga manlalaro na naglalaro ng paghahagis at mayroong operasyon, ang prognosis ay tunay na maganda: ang malaking karamihan ay bumabalik sa kanilang dating antas ng paghahagis, bagaman nangangailangan ito ng pasensya. Ang rekonstruksyon (Tommy John) ay karaniwang nangangahulugan ng isang hakbang-hakbang na paggaling sa loob ng humigit-kumulang isang taon o higit pa bago makapaglaro nang kompetitibo, habang ang pag-aayos gamit ang internal brace sa angkop na pasyente ay maaaring mabilisan. Sa anumang paraan, ang pagbabalik ay pinapagana ng isang mahaba at estrukturadong programa ng rehabilitasyon, hindi lamang ng operasyon; ang pagmadali sa pagbabalik ang pangunahing dahilan ng mga pagkabigo.

Ang paggaling ay hindi garantisadong magkapareho sa lahat: may maliit na bilang ng mga atleta na hindi bumabalik sa parehong antas, at ang mga sintomas ng nerbiyos o ang graft ay minsan ay nangangailangan ng patuloy na pag-aalaga. Ngunit sa malinaw na diagnosis, ang tamang pagpili ng paggamot, at komitido sa rehabilitasyon, ang mga resulta ng pinsalang ito ay isa sa pinakamagandang resulta sa sports surgery.

Kailan kumonsulta sa doktor

- **Pain sa loob ng siko kapag nagtatayo**, lalo na kung paulit-ulit ito o lumalala sa loob ng isang season.
- **Pagbaba ng bilis, katumpakan, o tibay** sa pagtatayo na hindi nawawala kahit pahinga.
- Biglaang “**pop**” o **matulis na sakit sa loob ng siko** habang nagtatayo, pagkatapos nito ay pakiramdam ng kahinaan o kawalan ng katatagan ng braso.
- **Pagkadama ng kawalan ng pakiramdam, pangangati, o kahinaan** sa anghas at maliit na daliri.
- **Pain sa loob ng siko sa isang batang o lumalaking manlalaro**: ang growth plate ng bata ay maaaring masaktan dahil sa parehong stress ng pagtatayo at nangangailangan ng agad na pagsusuri.