

PATIENT INFORMATION

Golfer's Elbow

Golfer's elbow: ang mga tendon na nagpapaliko sa iyong pulso at mga daliri ay nakakabit sa isang butong bump sa loob ng iyong siko, at ang sobrang paggamit ay nagdudulot ng sakit at degenerasyon kung saan sila nagtatagpo sa buto.

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 karanasan mo ang sakit at katigasan sa loob ng bahagi ng iyong siko. Ang lugar na ito ay kilala bilang medial humeral epicondyle. Karaniwang nagmumula ang hindi komportableng pakiramdam sa mga isyu sa common flexor origin, kung saan dumikit ang mga kalamnan ng iyong forearms sa buto. Maaaring mapansin mo na ang sakit na ito ay nagbabawal sa iyong mga pang-araw-araw na gawain at nagpapakahirap sa simpleng mga galaw.

Karaniwang lumalala ang sakit pagkatapos mong gamitin ang iyong braso. Ang mga gawain na nangangailangan ng pagkapit o pag-angat ay maaaring mag-trigger ng matulis na sakit. Maaaring mahirapan kang gawin ang mga pang-araw-araw na aksyon, tulad ng pag-abot sa likod para i-fasten ang bra o pagtupi ng isip. Kahit ang pagtulog sa apektadong gilid ay maaaring maging hindi komportable, na nagdudulot ng pagkagambala sa iyong pahinga. Susuriin ng iyong surgeon ang mga sintomas na ito upang kumpirmahin ang diagnosis at 排除 ang ibang mga isyu, dahil bihira ang mga isoladong sugat sa siko at madalas na nagpapahiwatig ang mga fracture ng pinsala sa malambot na tisyu.

Habang maaaring matagal ang sakit, may mga epektibong paraan upang pamahalaan ito. Ang mga opsyon sa paggamot, tulad ng percutaneous common flexor origin release, ay ipinakita na nagbibigay ng malaking at matatag na pagpapabuti sa sakit at kakayahan. Karaniwang pinapanatili ang mga benepisyo na ito sa loob ng isang taong panahon ng follow-up. Sa pamamagitan ng pagtugon sa pinagmulan ng sakit sa attachment site, layunin ng iyong surgeon na ibalik ang iyong kakayahang gumamit ng iyong braso nang walang hindi komportableng pakiramdam. Tumutulong ang pamamaraang ito upang muling makabalik ka sa iyong normal na rutina na may mas malaking ginhawa at kumpiyansa.

Ano ang nangyayari talaga

Ang golfer's elbow ay isang sugat na dulot ng pagkasira o pagkapagod ng mga tendon sa panloob na bahagi ng iyong siko. Ang mga tendon na ito ay nag-uugnay sa mga kalamnan ng iyong forearms sa butong bubungkal sa panloob na bahagi ng siko, na kilala bilang medial epicondyle. Isipin ang mga tendon na ito bilang makapal na lubid na tumutulong sa iyo na hawakan ang mga bagay at yumuko sa iyong pulso.

Kapag paulit-ulit mong tinataas ang mabibigat na mga bagay o ginagawa ang mga paulit-ulit na galaw ng paghawak, ang mga lubid na ito ay kumakarga ng mabigat. Sa paglipas ng panahon, ang stress na ito ay nagdudulot ng maliliit na sugat sa mga hibla ng tendon. Sinusubukan ng katawan na ayusin ang mga sugat na ito, ngunit ang patuloy na piga ay nagpapigil sa buong paggaling. Ito ay nagdudulot ng pamamaga at sakit sa karaniwang pinagmulan ng flexor (common flexor origin), na ang tiyak na lugar kung saan ang mga tendon na ito ay nakadikit sa buto.

Ang sakit na nararamdaman mo ay direktang resulta ng nasirang tissue. Kapag sinusubukan mong itaas ang isang bagay o i-rotate ang iyong forearm, ang mga sugatang tendon ay humihigop laban sa buto. Ito ay nagpapahihikayat ng matulis na sakit o mapait na sakit sa panloob na siko. Maaari ring maging sensitibo ang lugar sa paghawak.

Sa ilang kaso, ang pinsala ay nagiging kroniko. Mahina ang istruktura ng tendon, at nananatili ang sakit kahit naka-rest ka. Ito ang dahilan kung bakit ang simpleng pahinga ay madalas na hindi nagbibigay ng pangmatagalang ginhawa. Kailangan ng tissue ng oras upang gumaling, ngunit ang mga pang-araw-araw na gawain ay madalas na muling sumasaktan nito bago ito makabawi.

Maaaring irekomenda ng iyong surgeon ang isang prosedura na tinatawag na percutaneous common flexor origin release. Ang paggamot na ito ay kasama ang maingat na pagpapalaya ng masikip at nasirang bahagi ng tendon. Ito ay isang ligtas at epektibong opsyon na nagbibigay ng malaki at matibay na pagpapabuti sa sakit at kakayahan sa loob ng 1-taong panahon ng follow-up. Sa pamamagitan ng pagpapagaan ng tensyon sa sugatang lugar, ang prosedurang ito ay tumutulong sa tendon na gumaling nang maayos at binabalik ang iyong kakayahang gamitin ang iyong braso nang walang sakit.

Ano ang maaari naming gawin dito

Karamihan sa mga kaso ng golfer's elbow ay gumagaling sa paglipas ng panahon at tamang pag-aalaga. Ang konsbatibong pamamahala ang nagsisilbing gold standard para sa mga simpleng sugat. Maaari kang magsimula sa pagpapahinga ng braso at pag-iwas sa mga galaw na nagdudulot ng sakit. Tumutulong ang pisioterapiya upang palakasin ang mga kalamnan sa paligid ng siko mo upang suportahan ang nagpapagaling na tendon. Gumagana ang paraang ito para sa maraming tao, kabilang ang mga may mild instability mula sa pagtapon. Maaaring gamitin ng iyong surgeon ang Elbow UCL Injury Prognosis Score upang maipredict kung magkakaharap ka ng tagumpay sa nonoperative na pamamahala. Tumutulong ito upang maiwasan ang hindi kinakailangang operasyon.

Kung hindi sapat ang pahinga at terapiya, maaaring talakayin ng iyong surgeon ang mga medikal na opsyon. Kasama rito ang mga gamot pang-alis ng sakit at anti-inflammatory na gamot upang bawasan ang pamamaga at

hindi pagkainis. Ang mga injection ay isa pang opsyon. Maaaring magbigay ng panandaliang ginhawa ang cortisone injections sa pamamagitan ng pagbabawas ng pamamaga. Maaaring tumulong ang mga injection ng hyaluronic acid o platelet-rich plasma (PRP) upang hikayatin ang pagpapagaling, bagama't magkakaiba ang kanilang epekto sa pangmatagalan. Para sa tennis elbow, na mayroong katulad na mga sintomas, karamihan sa mga kaso ay nalulutas sa loob ng 6 buwan anuman ang gamit na paggamot. Para sa golfer's elbow, nagbibigay ang percutaneous common flexor origin release ng malaki at matatag na pagpapabuti sa sakit at function sa loob ng 1-taong panahon ng follow-up. Tutulungan ka ng iyong surgeon na desisyunin kung ang injection ay angkop para sa iyo base sa iyong partikular na mga sintomas.

Ang operasyon ay isinasaalang-alang lamang kapag naabot na ng konsbatibong pag-aalaga ang hangganan nito. Ito ay ipinapatupad kung nananatiling unstable ang iyong siko o kung hindi mo ito makagalaw nang higit sa 50 hanggang 60 degrees nang hindi ito lumilipat sa tamang posisyon. Kailangan din ang operasyon para sa mga unstable na fracture o dislocation na hindi mapipigilan sa tamang posisyon gamit ang cast. Ang layunin ng operasyon ay ayusin ang mga napunit na tisyu upang maaari mong ligtas na galawin ang iyong siko at muling makuha ang lakas. Sa kamay ng mga may karanasan, ligtas at epektibo ang mga prosedura tulad ng elbow arthroscopy. Kung hindi ka tumugon sa mga nonoperative na paraan, ang operasyon para sa tennis elbow ay nagbibigay ng halos 90% na antas ng kasiyahan. Talakayin ng iyong surgeon ang partikular na mga panganib at benepisyo ng anumang prosedura sa iyo.

Ano ang inaasahan

Ang golfer's elbow ay isang kondisyon kung saan ang mga tendon sa loob ng siko ay nagiging iritado. Para sa maraming tao, ang sakit at katigasan na ito ay maaaring manatili. Gayunpaman, ang paggamot ay nag-aalok ng malinaw na landas. Kung pipili ka ng surgical release ng common flexor origin, inaasahan mong makakakuha ka ng malaki at matibay na pagpapabuti sa sakit at kakayahan. Ang mga benepisyo na ito ay hindi lamang pansamantala; ito ay tumatagal hanggang sa isang buong taong panahon ng follow-up. Ang prosedurang ito ay itinuturing na ligtas at epektibong opsyon para sa mga hindi nakahanap ng ginhawa sa iba pang paraan.

Ang paggaling ay isang unti-unting proseso na nangangailangan ng pasensya. Kung gagawin mo ang operasyon para sa komplikadong instability o katigasan ng siko, ang iyong rehabilitation programme ay dapat simulan agad. Kailangan mong ipagpatuloy ang terapiyang ito ng hindi bababa sa 6 na buwan. Mahalagang panahon ito. Karamihan sa malaking pagpapabuti sa iyong range of motion ay nangyayari sa loob ng unang anim na buwan. Pagkatapos ng panahong ito, malamang na naabot na ng iyong siko ang isang functional na antas na nagbibigay-daan sa iyo na gawin ang mga pang-araw-araw na gawain nang may mas kaunting hindi komportableng pakiramdam.

Para sa mga may malubhang pinsala sa kasukasan na nangangailangan ng pagpapalit, iba-iba ang resulta depende sa uri ng implant. Ang ilang partikular na pagpapalit ng siko, tulad ng Latitude primary total elbow arthroplasty, ay may mas mababang survival rates at mas mataas na complication rates kumpara sa ibang mga opsyon. Sa kabilang banda, ang ibang mga device tulad ng GSBIII elbow replacement ay nagbibigay ng magandang long-term function na may mababang revision rate at kaunting komplikasyon. Kung mayroon kang post-traumatic arthritis, ang hemiarthroplasty (bahagyang pagpapalit ng kasukasan) ay maaaring magresulta sa 57% ng mga pasyente na may buhay na implant na nakakakuha ng magandang hanggang mahusay na marka.

Ang mga pasyenteng ito ay nakakakita rin ng predictable na pagpapabuti sa kung gaano kalayo nila maikukurbada at maiaangat ang kanilang siko.

Kung iiwan ito, maaaring manatili ang mga sintomas. Habang ang ilang maliit na kaso ay maaaring matanggal, ang chronic golfer's elbow ay madalas na nakakaapekto sa pang-araw-araw na buhay. Nag-aalok ang operasyon ng isang maaasahang paraan upang putulin ang siklong ito. Maging kung simpleng release o mas komplikadong reconstruction ang iyong gagawin, ang layunin ay ibalik ang stability at galaw. Sa tamang pag-aalaga at rehabilitation, maaari kang bumalik sa isang functional na pamantayan na sumusuporta sa iyong istilo ng buhay. Ang iyong surgeon ay tutulong sa iyo na gabayan ang mga opsyong ito upang mahanap ang pinakamainam na akma para sa iyong partikular na pinsala.

Kailan kumonsulta sa doktor

Kumonsulta sa iyong doktor kung mayroon kang patuloy na sakit sa loob ng siko na hindi gumagaling kahit pahinga. Humingi ng pagsusuri ng espesyalista kung napapansin mo ang kahinaan o kawalan ng katatagan sa kasukasukan. Humingi ng pag-aalaga kung ang iyong siko ay nakakabit o bumabagsak sa panahon ng paggalaw. Kontakin ang iyong surgeon kung ang mga sintomas ay nakakaapekto sa iyong pagtulog o tungkulin sa trabaho. Biglaang paglala ng sakit ay nangangailangan din ng mabilisang pagsusuri. Ang golfer's elbow ay nagdudulot ng sakit at functional impairment sa medial humeral epicondyle, na ang bony bump sa loob ng iyong siko. Ang maagang pagsusuri ay tumutulong upang matiyak ang tumpak na diagnosis at tamang paggamot. Huwag balewalain ang mga senyales na ito, dahil ang maagang interbensyon ay maaaring pigilan ang karagdagang komplikasyon.