

# Pagkalabas ng tennis elbow

Tennis elbow: ang extensor tendon ay nade-degenerate kung saan ito nakakabit sa lateral epicondyle (ang butong bahagi sa labas ng siko). Ang operasyon ng pag-release ay nag-aalis ng nasirang tissue ng tendon.

Kieran Hirpara © ⓘ 4.0



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

## Bakit inirekomenda ang operasyong ito

Ang tennis elbow ay isang karaniwang kondisyon kung saan ang mga tendon sa labas ng siko ay nagsisimulang masaktan at pamamaga. Karamihan sa mga tao ay gumagaling sa loob ng anim na buwan hanggang isang taon nang walang operasyon, at humigit-kumulang 90% ng mga pasyente ay nakakabawi ng kanilang mga sintomas nang sarili sa loob ng isang taon. Dahil hindi maipredict ng iyong doktor kung sino ang magagamot nang walang tulong, karaniwan silang nagrekomenda ng pagsisimula sa mga non-surgical na gamutan.

Inirekomenda ng iyong doktor ang operasyong ito dahil patuloy ang iyong mga sintomas at hindi ito nababago sa pamamagitan ng karaniwang gamutan. Ang prosedurang ito ay nangangailangan ng paggawa ng isang maliit na putol upang paluwagin ang masikip na tendon na nagdudulot ng iyong sakit. Ito ay idinisenyo para sa maliit na grupo ng mga pasyente na hindi tumutugon sa ibang mga paraan. Ang pangunahing layunin nito ay magbigay ng pangmatagalang pagpapagaan ng sakit at tulungan kang bumalik sa iyong mga karaniwang gawain.

## Bago ang operasyon

Karamihan sa mga taong may tennis elbow ay gumagaling nang walang operasyon, kaya maaaring imungkahi ng iyong doktor na subukan muna ang mga hindi-operasyonal na paggamot. Maaaring kailanganin kang mag-X-ray o MRI para suriin ang iyong siko, o magpa-blood test para matiyak na angkop ka para sa proseso. Mangyaring mag-fasting bago ang iyong operasyon at itigil ang pag-inom ng ilang gamot ayon sa utos ng iyong doktor. Mag-arrange ng taong magdadala sa iyo pauwi at dalhin ang listahan ng lahat ng iyong kasalukuyang gamot. Magsuot ng komportableng damit sa iyong appointment. Gagawin ng iyong doktor ang bukas na operasyon gamit ang isang hiwa sa nasasakit na bahagi.

## Sa araw ng operasyon

---

Dadating ka sa ospital at makikilala mo ang iyong surgeon at anesthesiyologo. Titingnan nila ang iyong kalusugan at sasagutin ang anumang katanungan mo bago ka dalhin sa operating theatre. Ang operasyong ito ay isasagawa sa ilalim ng general anaesthetic. Ikaw ay ganap na matutulog habang ginagawa ang operasyon. Maaari ring magbigay ang anesthesiyologo ng regional nerve block para sa pagpapagaan ng sakit pagkatapos ng operasyon; ito ay kanilang desisyon sa araw ng operasyon base sa iyong personal na sitwasyon.

Gagawa ang iyong surgeon ng isang karaniwang incision sa lugar ng operasyon upang isagawa ang release. Maikli ang tagal ng proseso, at gising ka na sa recovery area habang unti-unting nawawala ang epekto ng anaesthetic. Mananatili ka doon ng maikling panahon habang sinusuri ng nursing team kung komportable ka at stable bago ka papayagan na umuwi.

## Ang mga kinabibilangan ng operasyon

---

Gagawa ang iyong doktor ng isang hiwa sa labas na bahagi ng iyong siko. Ito ay isang bukas na paraan, ibig sabihin ay direktang gagana ang doktor sa pamamagitan ng iisang hiwa sa halip na gumamit ng maliit na keyhole cameras. Maingat na hihiwalayin ng doktor ang mga tissue upang maabot ang tendon na nagdudulot ng iyong sakit.

Sa loob, tatanggalin ng iyong doktor ang nasirang bahagi ng tendon kung saan ito nakakabit sa buto. Maaari rin nitong banlawan nang dahan-dahan ang ibabaw ng buto upang hikayatin ang paggaling. Ang prosesong ito ay tinatawag na release. Tinatanggal nito ang lumang tissue na hindi na gumagana nang maayos. Kapag malinis na ang nasirang lugar, isasara ng iyong doktor ang hiwa gamit ang mga tahi o pandikit.

Ang prosedura ay nakatuon lamang sa tiyak na lugar kung saan ang tendon ay nabubulok. Hindi kailangan ng iyong doktor na gumamit ng espesyal na anchors o turnilyo para sa release na ito. Tatanggalin lamang nito ang masamang tissue at hayaang magpagaling ang iyong katawan sa natitira. Ang direktang paraang ito ay nagbibigay-daan upang makita ng doktor kung ano ang eksaktong kailangang ayusin.

## Pagkatapos ng operasyon

---

Gising ka sa recovery ward. Ang iyong surgeon ay gumamit ng isang conventional incision sa iyong siko. Mayroon kang dressing at sling o brace sa iyong braso. Ang sakit ay pinamamahalaan gamit ang standard na gamot. Karaniwan itong day case, kaya inaasahan mong makakauwi ka sa parehong araw, bagaman minsan ay nananatili ang mga pasyente sa loob ng isang gabi. Kailangan mong may kasama kang nananatili sa iyo sa loob ng unang 24 na oras upang tulungan ka. Karamihan sa mga pasyente ay nakakaramdam ng pagpapabuti nang mabilis, bagaman ang buong paggaling ay maaaring tumagal hanggang 12 hanggang 18 buwan.

# Pagbawi

---

Karamihan sa mga may tennis elbow ay nakakakita ng paglaya ng kanilang mga sintomas nang natural sa loob ng isang taon. Mayroong patuloy na ritmo ng paggaling ang iyong katawan, na kadalasang naglalaan ng sakit sa loob ng tatlo hanggang apat na buwan. Dahil natural ang pagbawi para sa karamihan, ang operasyon ay karaniwang inilalaan lamang sa mga hindi nakakabawi sa pamamagitan ng pahinga at terapiya. Kung ikaw ay gagawa nito, maaari kang maghanda ng halos 90% kasiyahan sa mga resulta.

Pagkatapos ng iyong bukas na operasyon, magkakaroon ka ng isang maliit na hiwa sa itaas ng masakit na bahagi ng iyong siko. Sa unang ilang araw, maaaring makaramdam ka ng pamamaga at kahirapan sa paligid ng lugar na ito. Gabayin ka ng iyong doktor sa paggamit ng sling o brace upang protektahan ang braso habang nagpapahinga ka. Malamang na kailangan mong matulog na may bahagyang itaas na braso upang matulungan ang pagbabawas ng pamamaga.

Habang humihina ang pamamaga, magsisimula ka ng banayad na mga ehersisyo ng paggalaw kasama ang iyong pisioterapeuta. Pokusin mo ang pagbawi ng lakas at saklaw ng galaw nang hindi pumipigil sa nagpapagaling na tendon. Sabihin ng iyong doktor kailan ligtas na muling simulan ang mga pang-araw-araw na gawain tulad ng pagmamaneho o pag-angat. Maaaring magkaiba ang iyong partikular na timeline sa iba, kaya sundin ang payo ng iyong doktor at pisioterapyang nang mabuti.

## Maaaring mangyari

---

Karamihan sa mga pasyente ay magagaling, ngunit minsan ay may mga problema na maaaring mangyari. Ang iyong surgeon at ang team ay magbabantay nang maigi upang maagang makita ang anumang isyu.

Minsan ay hindi nawawala ang sakit sa labas ng iyong siko pagkatapos ng operasyon. Mas malaki ang posibilidad nito kung maraming inyeksyon ang natanggap mo bago ang operasyon. Kung hindi umuunlad ang iyong mga sintomas, ipaalam sa iyong surgeon sa susunod mong check-up.

Ang impeksyon ay isang posibleng panganib sa bukas na operasyon. Maaaring mapansin mo ang pamumula na kumakalat mula sa putol, init, o pamamaga na lumalala. Kung makita mo ang mga senyales na ito, tumawag agad sa klinika upang mapagalingan ito.

Sa bihirang kaso, maaaring hindi sapat ang epekto ng operasyon, at maaaring kailanganin mo ng isa pang operasyon sa hinaharap. Ito ay bihira, ngunit kung bumalik o lumala ang iyong sakit sa paglipas ng panahon, ipaalam sa iyong surgeon.

Gagamitin ng iyong surgeon ang bukas na paraan na may iisang putol sa itaas ng siko. Bagama't may ibang mga pamamaraan, ang partikular na teknik na ito ay may katumbas na panganib ng mga komplikasyon kumpara sa ibang paraan ng paggawa ng operasyon.

Ang talahanayan ng mga komplikasyon sa pahinang ito ay naglalaman ng karaniwang mga rate kung gusto mo ng mga detalye.

# Kailan tawagan ang amin

---

Tawagan kami kung may lagnat, lumalalang pamumula, o paglabas ng likido mula sa sugat. Pumunta sa emergency kung biglaang mararamdaman ang matinding sakit, pamamaga sa iyong binti, o hirap sa paghinga. Agad naming tawagan kung mawalan ng pakiramdam o hindi makagalaw ang iyong braso. Ang karamihan sa mga kaso ng tennis elbow ay nag-aayos sa loob ng 6 na buwan nang walang operasyon. Gayunpaman, kailangan naming tingnan ka kung hindi gumagaling o lumalala ang mga sintomas.