

Tennis Elbow

Tennis elbow: iritasyon kung saan ang mga tendon ng forearms ay nakakabit sa panlabas 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.

Ano ang nararamdaman mo

Maaaring mararamdaman mo ang sakit sa labas ng iyong siko. Ito ang lugar kung saan ang mga kalamnan ng iyong forearms ay nakakabit sa buto. Karaniwang dahan-dahan itong nagsisimula. Maaaring maramdaman mo ito bilang isang matinding sakit o matalim na pananakit. Maaari mong mapansin ito nang higit kapag nagtatayo ka ng mga bagay. Ang mahigpit na paghawak sa mga bagay ay maaari ring mag-trigger ng sakit. Ang mga simpleng gawain tulad ng pag-ikot ng hawakan ng pinto o paghawak ng tasa ng kape ay maaaring maging mahirap.

Karaniwang lumalala ang sakit pagkatapos ng aktibidad. Maaari mong maranasan itong pagtaas habang gumagamit ng iyong braso o agad pagkatapos nito. Ang pag-abot sa likod ng iyong likod upang isara ang bra ay maaaring masakit. Ang pagtutukoy ng iyong kamiseta ay maaari ring masakit. May mga taong nakakakita na ang pagtulog sa apektadong gilid ay nakaka-disturb sa kanilang pahinga. Minsan, ang sakit ay maaaring lumipat pababa sa iyong forearm. Bihirang lumampas ito sa iyong pulso.

Maaaring magtanong ka kung ang sakit ay mananatili nang walang hanggan. Ang magandang balita ay ang tennis elbow ay isang self-limiting na kondisyon. Ibig sabihin, ito ay may tendency na mag-resolve sa sarili nito sa loob ng panahon. Ang mga sintomas ay may steady na half-life ng tatlo hanggang apat na buwan. Ibig sabihin, ang intensity ay madalas bumaba nang malaki bawat ilang buwan. Karamihan sa mga kaso ay nagre-resolve sa loob ng 6 buwan anuman ang gamit na tratamiento. Humigit-kumulang 90% ng mga taong may untreated tennis elbow ay nakakamit ang pag-resolve ng sintomas sa loob ng 1 taon.

Hindi maaaring maasahan ng iyong surgeon kung sino ang magpapabuti o hindi sa nonoperative na tratamiento. Gayunpaman, ang mas mahabang tagal ng sintomas ay hindi nangangahulugan ng mas masamang prognosis nang walang operasyon. Ang probabilidad ng paggaling ay nananatiling katamtaman sa loob ng panahon anuman ang nakaraang tagal ng sintomas. Ang persistent na sintomas ay isang masamang indikasyon para sa operasyon dahil ang karamihan sa mga pasyente ay nakakakita ng pag-resolve nang walang ito.

Kung hindi ka sumasagot sa mga nonoperative na pamamaraan, ang operasyon ay isang opsyon. Para sa maliit na porsyento ng mga pasyente na hindi sumasagot, ang operasyon ay nagbibigay ng halos 90% na mga rate ng kasiyahan. Maaaring gawin ang mga surgical na interbensyon sa mataas na rate ng tagumpay. Gayunpaman, ang operasyon ay dapat ituring na discretionary. Dapat itong ipagpatuloy lamang kung ito ay mas mahusay kaysa sa natural na kasaysayan ng sakit.

Ano ang nangyayari talaga

Ang tennis elbow ay isang sugat dahil sa pagkasira o pagkapagod ng mga tendon sa labas ng iyong siko. Ang mga tendon na ito ay nag-uugnay sa mga kalamnan ng iyong forearms sa butong tumutuktok sa labas ng iyong siko, na tinatawag na lateral epicondyle. Isipin ang mga tendon na ito bilang makakapal na lubid na tumutulong sa iyo na hawakan ang mga bagay at yumuko ang iyong pulso. Kapag paulit-ulit mong tinataas o pinapaliko ang mga bagay, ang mga lubid na ito ay humaharap sa mabigat na karga.

Sa paglipas ng panahon, ang stress na ito ay nagdudulot ng maliliit na sugat sa mga hibla ng tendon. Sinusubukan ng iyong katawan na ayusin ito, ngunit madalas na nakalilikot ang proseso ng paggaling kumpara sa pinsala. Naging mahina at masakit ang tissue. Ito ang dahilan kung bakit nararamdaman mong may sakit kapag humahawak ka ng kamay, umiikot ng hawakan ng pinto, o tinataas ang tasa ng kape. Ang sakit ay senyales ng iyong katawan na ang tendon ay nahihirapan sa ilalim ng presyon.

Ang problema ay hindi lamang nasa tendon mismo. Ang paraan ng paggalaw ng iyong braso ay may kinalaman din. Ipakita ng mga pananaliksik na mahalaga ang lakas ng mga kalamnan ng iyong balikat at itaas na likod upang ma-manage ang kondisyong ito. Kung mahina o maling posisyon ang iyong balikat, mas kailangang magtrabaho ang iyong siko. Ang karagdagang strain na ito ay nagpapalala ng sakit ng tendon. Parang humihingi ka sa isang tao na dalhin ang mabigat na kahon habang tumatanggi ang ibang tao na tumulong.

Sisiyasatin ng iyong doktor kung paano nararamdaman at gumagalaw ang iyong siko upang kumpirmahin ang diagnosis. Maaari rin silang tingnan ang iyong leeg at balikat, dahil ang mga isyu doon ay maaaring makaapekto sa paraan ng pag-sense ng iyong siko ng posisyon at lakas. Minsan, ipakita ng mga imahe tulad ng MRI ang mga pagbabago sa tendon, kahit na walang sakit ka. Ibig sabihin, maaaring magkaiba ang itsura ng tendon sa isang scan, ngunit hindi laging nangangahulugan ito na ito ang pinagmumulan ng iyong kasalukuyang hindi komportable.

Sa karamihan ng mga kaso, ang kondisyong ito ay gumagaling nang sarili. Humigit-kumulang 90% ng mga tao ay nakakakita ng paglutas ng kanilang mga sintomas sa loob ng isang taon, kahit na walang operasyon. Madalas na sumusunod ang sakit sa isang matatag na pattern, na nagpapabuti nang malaki bawat tatlo o apat na buwan. Ito ang dahilan kung bakit malamang na irekomenda ng iyong doktor ang pahinga, physical therapy, at paggamit ng brace muna. Ang operasyon ay isasagawa lamang kung ang mga hakbang na ito na hindi operasyon ay hindi makakatulong matapos ang mahabang panahon.

Ano ang maaari naming gawin dito

Karamihan sa mga kaso ng tennis elbow ay gumagaling nang sarili o may simpleng pag-aalaga. Humigit-kumulang 90% ng mga tao ay nakakakita ng paglaya ng kanilang mga sintomas sa loob ng isang taon, kahit walang paggamot. Ang sakit ay karaniwang unti-unting nawawala, na may half-life na tatlo hanggang apat na buwan. Ibig sabihin, ang iyong hindi komportableng pakiramdam ay bumababa ng kalahati tuwing ilang buwan. Hindi maaasahan ng iyong surgeon kung sino ang magpapagaling at sino ang hindi, kaya't mabuti na bigyan ng patas na pagkakataon ang mga hindi operasyong paraan.

Magsimula sa pahinga at pagbabago ng aktibidad. Iwasan ang mga galaw na nagpapahilo ng sakit, tulad ng mabigat na pagkapit o paulit-ulit na pagpapahaba ng pulso. Layunin ng pisikal na terapiya ang pagpapalakas ng mga kalamnan sa forearms at pagpapabuti ng flexibility. Ang pamamaraang ito ay tumutulong sa pamamahala ng kondisyon para sa karamihan ng mga pasyente. Dapat mo ring isaalang-alang na ang mga hindi operasyong paggamot tulad ng pahinga, pisikal na terapiya, at mga inyeksyon ang pangunahing batayan ng pag-aalaga. Bagama't nagbibigay ang mga pamamaraang ito ng kaunting pagpapagaan ng sakit, karaniwan silang ligtas at epektibo para sa karamihan.

Kung mananatili ang sakit, maaaring talakayin ng iyong surgeon ang mga medikal na opsyon. Kasama rito ang mga gamot pang-alis ng sakit at anti-inflammatories upang pamahalaan ang hindi komportableng pakiramdam. Ang mga inyeksyon, tulad ng cortisone o hyaluronic acid, ay maaaring bawasan ang pamamaga at sakit para sa isang limitadong panahon. Ang platelet-rich plasma (PRP) o autologous blood injections ay available din, bagama't ipinapakita ng ebidensya na hindi naman siguro nila nababawasan ang sakit o napapabuti ang function higit pa sa ibang mga paggamot. Mahalagang tandaan na hindi karaniwang ginagamit ang mga MRI scan para sa diagnosis, dahil madalas ay hindi tumutugma ang mga resulta ng imaging sa mga sintomas. Kung mabigo ang conservative na pag-aalaga, ang operasyon ay isang opsyon. Ang arthroscopic release ay nagbibigay ng pagpapagaan ng sintomas sa karamihan ng mga pasyente, na may halos 90% na antas ng kasiyahan para sa mga taong hindi sumagot sa mga nonoperative na pamamaraan. Ang operasyon ay karaniwang inilaan lamang para sa mga kaso kung saan mananatili ang mga sintomas kahit may sapat na oras at terapiya.

Ano ang inaasahan

Ang tennis elbow ay isang karaniwang kondisyon na madalas na gumagaling nang sarili. Humigit-kumulang 90% ng mga taong may hindi naayos na tennis elbow ay nakaranas ng pagkawala ng mga sintomas sa loob ng 1 taon. Ang probabilidad ng paggaling ay nananatiling katamtaman sa paglipas ng panahon, anuman ang tagal ng pagkakaroon ng iyong mga sintomas. Ang mas mahabang tagal ng sintomas ay hindi nagpapahiwatig ng mas masamang prognosis nang walang operasyon.

Ang mga sintomas ng tennis elbow ay may matatag na half-life na tatlo hanggang apat na buwan. Ibig sabihin, ang iyong sakit at stiffness ay karaniwang unti-unting umaayos sa loob ng panahong ito. Ang tennis elbow ay gumagaling sa loob ng 6 buwan sa karamihan ng mga kaso, anuman ang gamit na paggamot. Humigit-kumulang 3/4 ng mga pasyente na may acute lateral epicondylitis ay gumagaling sa loob ng 52 linggo.

Dahil ang karamihan sa mga kaso ay tumutugon sa angkop na nonoperative na paggamot, ang operasyon ay bihira ang unang hakbang. Ang patuloy na mga sintomas ng tennis elbow ay isang mahinang indikasyon para sa operasyon dahil ang karamihan sa mga pasyente ay nakaranas ng pagkawala ng mga sintomas nang walang ito. Hindi maaring mahulaan ng mga surgeon nang maaasahan kung aling mga pasyente ang magpapabuti o hindi sa pamamagitan ng nonoperative na paggamot. Ang nabigo na nonoperative na paggamot ay hindi dapat gamitin bilang indikasyon para sa operasyon maliban na lamang kung matukoy ang mga maaasahang predictor ng hindi paggaling.

Kung hindi ka tumutugon sa mga nonoperative na paraan, ang operasyon ay nagbibigay ng kasiyahan na halos 90%. Para sa maliit na porsyento ng mga pasyente na hindi tumutugon sa mga nonoperative na paraan, ang operasyon ay nagbibigay ng kasiyahan na halos 90%. Ang arthroscopic na tennis elbow release ay nagbibigay ng pagpapabuti ng sintomas sa karamihan ng mga pasyente na may lateral epicondylitis. Ang arthroscopic release sa mga pasyente na may radial epicondylitis ay isang reproducible na paraan na may malaking pagtaas ng function pagkatapos ng operasyon sa loob ng maikling panahon ng rehabilitation.

Ang panganib ng mga komplikasyon ay katulad anuman kung ang open o arthroscopic na release techniques ang gagamitin. Maaaring payuhan ang mga pasyente na ang kanilang panganib ng infectious complications ay maaaring bahagyang mas mataas sa mga open releases kumpara sa ibang mga teknik. Ang insidensya ng pagkabigo na nangangailangan ng revision surgery para sa lateral epicondylitis ay mababa (1.5%). Ang tatlo o higit pang preoperative na injections ang pinakamahalagang risk factor para sa revision surgery pagkatapos ng operative treatment ng lateral epicondylitis.

Ang mga open surgical techniques para sa lateral epicondylitis ay nag-aalok ng mahusay na resulta na may mababang rate ng komplikasyon sa isang mean follow-up na 9.8 taon. Gayunpaman, nananatiling kontrobersyal ang pinakamainam na modality para sa pinakamabilis na paggaling at ang papel ng surgical intervention para sa mga refractory na kaso. Ang iyong surgeon ay tutulong sa iyo na desisyoin kung ang operasyon ay angkop para sa iyo batay sa iyong partikular na sitwasyon.

Kailan pumunta sa doktor

Kumonsulta sa iyong doktor kung hindi gumagaling ang sakit sa siko mo kahit magpahinga. Ang karamihan ay gumagaling sa loob ng anim na buwan nang hindi nangangailangan ng operasyon. Humigit-kumulang 90% ng mga tao ay nakakakita ng paglaya ng mga sintomas sa loob ng isang taon, kahit walang paggamot. Ang iyong pag-asa para sa paggaling ay nananatiling pareho, anuman ang tagal ng sakit na iyong nararanasan. Karaniwang humuhupa ang mga sintomas sa isang matatag na half-life na tatlo hanggang apat na buwan. Humingi ng espesyalistang pagsusuri kung nararamdaman mo ang kahinaan, kawalan ng katatagan, o pagkakasara. Humingi ng tulong kung ang sakit ay nakakaapekto sa pagtulog o trabaho. Ang biglaang paglala ay nangangailangan din ng pagsusuri. Ang pisikal na pagsusuri ay tumutulong sa pagkumpirma ng dahilan. Ang matagal na sakit lamang ay bihirang sapat upang bigyang-katwiran ang operasyon. Ang karamihan sa mga kaso ay gumagaling nang sarili.