

Adult acquired flatfoot

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

Ang iyong nararamdaman

Ang adult acquired flatfoot ay nangyayari kapag ang tendon na sumusuporta sa arch ng iyong paa ay hindi na gumagana nang maayos. Unti-unting bumababa ang arch, at ang iyong sakong ay maaaring magsimulang humilig palabas. Karamihan sa mga tao ay nakakapansin ng pananakit sa panloob na bahagi ng bukung-bukong, kasabay ng linya ng tendon na iyon.

Ang sakit ay madalas na lumalala pagkatapos mong tumayo nang matagal. Ang paglalakad, pagtayo sa mahabang oras, o isang abalang araw ay maaaring magpalala nito, at ang pananakit ay maaaring naroon pa rin pagsapit ng gabi o sa kalaliman ng gabi. Karaniwang nakakabawas ang pahinga, kahit pansamantala lamang. Ang ilang tao ay nakakaramdam din ng sakit sa panlabas na bahagi ng bukung-bukong o sakong. Nangyayari ito kapag ang bagsak na paa ay masyadong nagbago ng hugis kaya ang buto ng sakong ay dumidiin sa mas maliit na buto ng panlabas na bukung-bukong.

Maaari kang makapansin ng mga pagbabago sa hugis ng iyong paa mismo. Kapag tiningnan mula sa likod, ang iyong paa ay maaaring magmukhang nakatagilid palabas, at mas maraming daliri ng paa kaysa sa dati ang maaaring makita sa panlabas na bahagi. Ang iyong forefoot ay maaari ring tumuro palabas. Ang arch ay maaaring bumalik kapag ikaw ay nakaupo o tumatayo gamit ang iyong mga daliri sa paa, na nangangahulugang flexible pa ang problema. Kung ang arch ay nananatiling flat anuman ang gawin, ang paa ay naging stiff na.

Ang mga pang-araw-araw na gawain ay maaaring maging mas mahirap sa mga simpleng paraan. Maaari kang mahirapan sa pagtulak gamit ang paang iyon kapag naglalakad o umaakyat ng hagdan. Ang pagtayo sa tiptoes gamit ang isang paang iyon ay maaaring masakit o imposible. Ang mga sapatos ay maaaring mapudpod nang kakaiba o pakiramdam ay walang suporta, at maaari kang makapansin ng mga sore spots o kalyo sa ilalim ng gitna ng iyong paa. Ang mahabang paglalakad, paghabol sa mga bata, o pagtayo sa trabaho ay maaaring maging nakakapagod.

Isa pang bagay na dapat malaman: ang isang tight Achilles tendon, ang matibay na cord sa likod ng iyong sakong, ay madalas na kasama sa kondisyong ito. Maaari nitong hatakin ang paa at dagdagan ang pagka-flat nito, kaya susuriin ito ng iyong surgeon.

Ano ang aktwal na nangyayari

Ang pangunahing suporta para sa iyong arch ay isang tendon na tinatawag na posterior tibial tendon. Isipin ito bilang isang lubid na tumatakbo mula sa iyong ibabang binti, paikot sa buto ng inner ankle, at kumakalat patungo sa gitna ng iyong paa. Sa tuwing humahakbang ka, humihigpit ang lubid na ito upang panatilihin nakataas ang arch at patatagin ang paa para makatulak ka. Kapag ang lubid na iyon ay naluma at humina, ang arch na pinapanatili nito ay dahan-dahang lumulubog.

Habang bumabagsak ang arch, nagbabago ang hugis ng buong paa. Ang iyong sakong ay humihilig palabas, at ang mga buto sa gitna ng iyong paa ay naglilipat ng posisyon kaya ang harap ng iyong paa ay nakaturo palayo sa iyong katawan. Ang maliliit na buto at ligaments sa inner side, kabilang ang isang strap-like ligament na tumutulong sa paghawak ng arch, ay nababanat habang ginagawa nila ang trabahong hindi na kayang gawin ng tendon. Ang pagbabagong iyon ang nagpapaliwanag sa pananakit sa inner ankle na kababasa mo lang. Ipinaliliwanag din nito ang sumunod na sakit sa outer side: habang patuloy na humihilig palabas ang sakong, kalaunan ay naiipit nito ang mas maliit na buto ng outer ankle.

Madalas na kasama rito ang isang tight Achilles tendon. Kapag ito ay maikli, hinihila nito ang paa sa mas patag na posisyon habang ikaw ay naglalakad, na nagdaragdag ng strain sa lahat ng bahagi ng inner side.

Inilalarawan ng mga doktor ang kondisyong ito sa mga stage, mula mild hanggang severe. Sa simula, ang tendon ay masakit at namamagang ngunit ang paa ay mukhang normal pa rin at naroon pa ang arch. Kasunod nito, ang arch ay nagsisimulang pumatag at ang sakong ay nagsisimulang humilig palabas, ngunit ang paa ay maaari pang itulak pabalik sa dating hugis. Sa huli, ang pagkapatag ay nagiging fixed, kaya ang arch ay hindi na babalik kahit na hindi ka nakatayo o kahit nakatingkayad ka. Sa mga pinaka-advanced na stage, ang pagkapatag ay nagsisimulang makaapekto sa mismong ankle joint.

Ang mga maagang stage ay karaniwang tumutugon nang maayos sa gamutan nang walang surgery. Ang mga huling fixed stage ay madalas na nangangailangan ng operasyon upang muling mabuo ang hugis ng paa, dahil sa panahong iyon, ang mga pagbabago ay hindi na maaaring ibalik sa dating posisyon sa pamamagitan ng stretching o bracing.

Ano ang maaari naming gawin tungkol dito

Karamihan sa mga tao ay nagsisimula nang walang operasyon. Ang mga simpleng pagbabago sa iyong sapatos, arch supports, at mga insert na inilalagay sa ilalim ng inner arch ay maaaring magpagaan ng kirot. Ang mga support na ito ay nakakatulong sa mga sintomas, ngunit hindi nito babaguhin ang hugis ng paa o pipigilan ang isang flexible foot na magbago pa. Layunin ng physiotherapy na paluwagin ang naninigas na calf at Achilles tendon na madalas kasama ng kondisyong ito, dahil ang maikling tendon ay humihila sa arch upang maging mas patag habang ikaw ay naglalakad. Ang isang regular na stretching program ay maaaring magbawas ng pananakit ng calf na kasama nito. Karaniwan naming iminumungkahi na bigyan muna ng sapat na pagsubok ang mga hakbang na ito bago isaalang-alang ang operasyon.

Kapag ang non-operative care ay hindi nagbigay ng sapat na ginhawa, maaaring sulit na isaalang-alang ang operasyon. Ang layunin ay muling buuin ang hugis ng paa at alisin ang strain sa overworked tendon. Maaaring

mangahulugan ito ng pagputol at muling pagpoposisyon ng heel bone upang ito ay bumalik sa ilalim ng binti, paglilipat ng isa pang tendon upang tumulong sa pagsuporta sa arch, at pagpapahaba o pagpapaluwag ng naninigas na calf tendon kung ito ay bahagi ng problema. Para sa malalang deformity, maaaring kailanganin ang higit sa isang procedure upang ganap na maitama ang hugis. Sa maliit na bilang ng mga tao na ang mga paa ay naging stiff, ang pagsasama ng ilang joints ng paa (joining foot joints) ay maaaring magpakalma ng pananakit at magbalik ng function. Ipapaliwanag namin kung aling approach ang angkop sa iyong paa, at magdedesisyon ka kasama namin kung ito na ang tamang oras.

Ano ang dapat asahan

Ang adult acquired flatfoot ay karaniwang hindi gumagaling nang kusa. Kung walang gamutan, ang tendon na sumusuporta sa iyong arch ay patuloy na humihina, at ang arch ay may tendensiyang patuloy na lumubog. Ang mga pagbabago sa hugis ay dahan-dahang nabubuo sa paglipas ng panahon, at ang sakit at paninigas ay may tendensiyang lumala kasabay nito. Ito ang dahilan kung bakit mahalaga ang maagang pangangalaga: ang mabilis na pagtugon sa problema ay makakatulong upang mapigilan ang paglala ng deformity.

Ang outlook ay nakadepende nang malaki sa kung gaano na kalayo ang pag-unlad ng kondisyon. Ang mga maagang yugto, kung saan flexible pa ang paa, ay karaniwang tumutugon nang mabuti sa gamutan nang walang operasyon. Ang mga support, pagbabago sa footwear, at stretching ay maaaring magpagaan ng sakit at magpahintulot sa iyong manatiling aktibo. Kung ang mga hakbang na ito ay hindi nagbibigay ng sapat na ginhawa, nararapat isaalang-alang ang operasyon, dahil ang pagpapabaya sa lumalalang deformity ay may tendensiyang gawin itong mas mahirap gamutin sa huli.

Kapag ang operasyon ay ginawa sa tamang mga dahilan, karamihan sa mga tao ay nakakakuha ng tunay na ginhawa mula sa sakit at mas mabuting function ng kanilang paa. Ang layunin ay itama ang hugis ng paa, at ang koreksyong iyon ang nagdadala ng pagbuting iyong nararamdaman. Ang operasyon ay maaari ring pumigil sa paglala ng pagka-flat, at maaari nitong ibalik ang lakas para sa pagtulak ng iyong paa papasok, ang paggalaw na nagpapatatag sa iyong arch kapag ikaw ay naglalakad.

Mahalagang malaman kung ano ang hindi kayang gawin ng operasyon. Karaniwan itong hindi muling nakakabuo ng isang normal na inner arch. Ang iyong paa ay magmumukha at gagana nang mas mabuti kaysa dati, ngunit maaaring hindi ito magmukhang paa na hindi kailanman nagkaroon ng problemang ito. Ang pinal na resulta ay nakadepende rin sa kung gaano kalaki ang paggalaw ng iyong paa bago ang operasyon, at sa hugis ng mga butong kasangkot.

Para sa mga stiff feet partikular na, ang operasyon ay pinapayuhan lamang matapos ang isang mahaba at tunay na pagsubok ng non-surgical treatment na nabigong maalis ang sakit. Kung umabot ka sa puntong iyon, tatalakayin sa iyo ng iyong surgeon kung ano ang makatotohanang makakamit ng koreksyon para sa iyong paa, at kung ano ang hindi nito kayang gawin.

Kailan dapat magpatingin

Magpatingin sa iyong GP kung may nararamdamang kirot sa panloob na bahagi ng iyong bukung-bukong na pabalik-balik, lalo na pagkatapos mong tumayo nang matagal. Humingi ng pagsusuri ng isang espesyalista kung ang arch ng iyong paa ay kapansin-pansing bumaba, kung ang iyong sakong ay nakahilig palabas kapag tiningnan mula sa likod, o kung hindi mo kayang tumayo gamit ang mga daliri ng paa (toes) sa panig na iyon. Ang pananakit sa panlabas na bahagi ng iyong bukung-bukong o sakong ay isa pang dahilan upang magpatingin, dahil nangangahulugan ito na ang nagbagong hugis ng iyong paa ay umiipit sa panlabas na buto ng bukung-bukong. Ganoon din kung ang iyong paa ay naging matigas, kaya ang arch ay nananatiling patag kahit ikaw ay nakaupo o tumatayo gamit ang iyong mga daliri ng paa. Ang kondisyong ito ay may tendensiyang lumala nang dahan-dahan sa paglipas ng panahon, kaya habang mas maaga kang masuri, mas maraming opsyon ang magiging available para sa iyo.