

Bali sa calcaneus (buto sa sakong)

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

Ang iyong nararamdaman

Ang calcaneal fracture ay isang bali sa buto ng iyong sakong. Ang sakit ay matatagpuan nang malalim sa likurang bahagi ng iyong paa, sa ilalim at likod ng iyong bukung-bukong. Karaniwan itong nagsisimula sa sandaling mapinsala ito, at ang paglalagay ng anumang bigat sa paang iyon ay lalong nagpapalala rito. Ang pagtayo, paglalakad patungo sa letterbox, o pag-akyat kahit dalawa o tatlong hagdan ay maaaring masyadong mabigat sa simula.

Ang iyong sakong at ang area sa paligid ng iyong bukung-bukong ay mamamaga. Ang pamamaga ay madalas na lumalala sa unang araw at maaaring magmukhang puffy at may pasa ang iyong paa. May tendensiya itong lumala pagkatapos mong tumayo, at maaari itong kumutrob sa gabi o kapag hinubad mo ang iyong sapatos. Ang pagpapahinga nang nakataas ang paa ay nakakabawas nito. May ilang tao na nakararamdam na matigas at masakit ang sakong paggising sa umaga, lalo na sa likurang bahagi ng bukung-bukong kung saan naroon ang pamamaga.

Ang mga pang-araw-araw na gawain na nangangailangan ng gumaganang sakong ay nagiging mahirap. Maaaring kailanganin mo ng crutches o frame dahil ang pagtayo sa kitchen bench o pagsampay ng labada ay naglalagay ng bigat sa masakit na bahagi. Ang pagmamaneho, pagbitbit ng pinamili, at pagpunta sa banyo nang walang tulong ay maaaring maging isang pakikibaka. Dahil ang sakong ang sumasalo sa bigat ng iyong katawan sa tuwing tumatayo ka, ang pinsalang ito ay may tendensiyang limitahan ka nang higit pa kaysa sa maraming iba pang bali sa paa.

Ang ilang sakit sa sakong ay dahan-dahang nabubuo sa halip na magmula sa isang pagkahulog. Kung ang iyong sakong ay kumikirot na sa loob ng ilang linggo nang walang malinaw na pinsala, mahalagang ipasuri ito. Ang stress fracture ay isang maliit na lamat na sanhi ng paulit-ulit na strain, at kung mahuhuli ito nang huli, maaari itong humantong sa patuloy na sakit, mabagal na paggaling, at kung minsan ay pangangailangan para sa isang operasyon.

Ang paggaling ng iyong sakong ay nakadepende nang malaki sa kung nasaan ang bali. Ang mga bali na kinasasangkutan ng joint sa itaas ng sakong, kung saan ang sakong ay nakikipagdugtong sa natitirang bahagi ng paa, ay may tendensiyang magdulot ng mas matagal na paninigas at problema kaysa sa mga bali na nananatili sa

labas ng joint. Maraming tao ang nakararamdam na ang pinsalang ito ay nagpapabago ng mga bagay para sa kanila sa pangmatagalan, at karaniwan na ang iyong sakong ay maramdamang naiiba kaysa dati.

Ano ang aktwal na nangyayari

Ang buto ng iyong sakong, ang calcaneus, ang pinakamalaking buto sa likurang bahagi ng iyong paa. Matatagpuan ito sa ilalim ng iyong ankle joint at pumapasan ng bigat ng iyong katawan sa tuwing ikaw ay nakatayo. Ang itaas na ibabaw nito ay may mga makinis at kurbadong bahagi kung saan ito nakikipag-ugnay sa buto sa itaas nito, at ito ang nagpapahintulot sa iyong paa na gumulong at uminog habang ikaw ay naglalakad.

Karamihan sa mga bali na ito ay nangyayari kapag malakas ang paglapag ng iyong mga paa, kadalasan mula sa pagkahulog mula sa mataas na lugar. Ang puwersa ay dumadaloy pataas sa iyong binti at ang buto sa itaas ng iyong sakong ay itinutulak pababa sa buto ng sakong na parang isang martilyong humahampas sa isang bloke. Ang buto ng sakong ay may istrukturang parang honeycomb sa loob, matibay sa ilang direksyon at manipis sa iba, kaya ang isang sapat na lakas ng paglapag ay maaaring dumurog dito. Ang bali ay maaaring magpaliit sa haba ng sakong at magpalapad dito, at maaari itong magkaroon ng lamat sa joint surface kung saan ang sakong ay nakikipag-ugnay sa natitirang bahagi ng iyong paa.

Mahalaga kung saan matatagpuan ang bali. Ang ilang bali ay nananatili sa labas ng joint, at ang mga ito ay may tendensiyang gumaling nang may mas kaunting problema. Ang iba naman ay nagkakaroon ng lamat sa joint surface at nailalabas ito sa linya, na medyo katulad ng pagkabasag ng mga makinis na tile sa sahig. Ang mga magagaspang na tile ay nagkikiskisan sa halip na dumulas, kaya ang mga bali na ito ay madalas na humahantong sa paninigas at pananakit sa joint sa itaas ng iyong sakong. Habang mas nailalabas sa pwesto ang joint surface, mas maaaring maapektuhan ang function ng iyong paa at ang kalidad ng iyong buhay sa paglipas ng panahon.

Maaaring sukatin ng iyong surgeon sa X-ray kung gaano na nadurog ang sakong. Ang isang malusog na sakong ay nasa anggulo na 25 hanggang 40 degrees, at ang isang nadurog na sakong ay nawawalan ng bahagi ng taas na iyon. Ang pagbabalik ng normal na hugis ng sakong, kabilang ang kurbadang ng iyong arch at ang taas ng iyong sakong kumpara sa kabilang panig, ay isang pangunahing layunin ng paggamot, dahil binibigyan nito ang iyong paa ng pinakamagandang pagkakataon na muling gumana nang maayos.

Ano ang maaari naming gawin tungkol dito

Ipinapakita ng mga X-ray ang bali, at ang CT scan, na isang detalyadong scan ng buto, ay tumutulong sa amin na magplano kung kailangan ng operasyon.

Dahil ang bali sa sakong ay isang acute injury, maaaring irekomenda agad ang operasyon sa halip na pagkatapos ng pagsubok sa non-operative care. Pareho ang mga layunin anuman ang landas na iyong tahakin: ihanay ang joint surface kung saan nagtatagpo ang iyong sakong at ang nalalabing bahagi ng iyong paa, ibalik ang taas ng iyong sakong, ibalik ang lumapad na sakong sa normal nitong lapad, at paluwagin ang espasyo kung saan dumadaan ang dalawang tendon sa tabi ng iyong bukung-bukong. Para sa ilang bali na nananatili sa labas ng joint, o mga bali kung saan ang mga piraso ay hindi gumalaw, maaaring gumana nang maayos ang closed method nang walang operasyon. Nangangahulugan ito ng pahinga, isang protective boot o cast, at pag-iwas sa

paglalagay ng bigat sa paa habang ito ay gumagaling. Layunin ng physiotherapy na ibalik ang paggalaw at lakas kapag sapat na ang katatagan ng buto.

Kung ang operasyon ay tama para sa iyo ay depende sa bali at sa iyo. Ang ilang mga bali ay bumibitak sa joint surface at naglalabas dito sa posisyon, at marami sa mga ito ang mas bumubuti sa pamamagitan ng operasyon na ibinabalik ang mga piraso at pinapanatili itong matatag. Tinitimbang namin ang iyong edad, ang iyong pangkalahatang kalusugan, ang kalidad ng iyong buto, kung gaano ka kadalas maglakad, at kung ikaw ay naninigarilyo, dahil ang paninigarilyo ay nagpapataas ng tsansa ng mga problema sa sugat pagkatapos ng operasyon. Ang ilang mga kondisyong pangkalusugan, tulad ng diabetes na may pagkawala ng pakiramdam sa paa, o isang aktibong impeksyon, ay nagiging dahilan upang hindi maging matalino ang pagsasagawa ng operasyon. Gumagamit kami ng less invasive techniques kung saan angkop ang mga ito sa bali, at maaaring mangahulugan ito ng mas kaunting problema sa sugat kaysa sa mas malalaking incision. Para sa mga pinakamalalang bali, kung saan ang joint surface ay malalang nadurog, ang operasyon ay maaaring naglalayong ihanda nang maayos ang buto para sa isang huling fusion, na isang operasyon na sadyang pinapatigas ang joint upang alisin ang sakit.

Ito ay isang shared decision. Ipapaliwanag namin kung ano ang ibig sabihin ng bawat opsyon para sa iyong paa, at ikaw ang magpapasya kung ano ang pinakamahalaga para sa iyo.

Ano ang dapat asahan

Ang bali sa sakong ay isang malubhang pinsala, at katotohanang mahaba ang proseso ng paggaling. Para sa karamihan, binabago ng pinsalang ito ang mga bagay-bagay sa pangmatagalan, at karaniwan na ang iyong sakong ay magkaroon ng ibang pakiramdam kaysa dati. Ang mga bali na gumuhit sa surface ng joint, kung saan nagtatagpo ang iyong sakong at ang natitirang bahagi ng iyong paa, ay may tendensiyang magdulot ng mas matagal na paninigas at pananakit kaysa sa mga bali na nanatili sa labas ng joint. Ang mga bali sa labas ng joint, na humigit-kumulang isa sa bawat tatlo ng lahat ng bali sa sakong, ay karaniwang gumagaling nang may mas kaunting problema.

Ang paggaling ay sinusukat sa mga buwan sa halip na mga linggo. Gugugulin mo ang unang bahagi ng panahon sa pag-iwas na itapak ang bigat sa paa, pagkatapos ay unti-unting dadagdagan. Ang paglalagay ng kaunting bigat sa paa sa loob ng unang anim na linggo pagkatapos ng operasyon ay tila hindi nagdudulot ng mga problemang kinatatakutan noon, kaya maaaring payagan ka ng iyong surgeon na magsimula nang mas maaga kaysa sa iyong inaasahan. Gayunpaman, asahan ang pamamaga, paninigas, at pagkapilay na dahan-dahang nawawala. Maraming tao ang napapansin pa rin ang kanilang sakong sa pagtatapos ng araw, at ang ilan ay nakikita na ang kanilang paraan ng paglakad ay hindi na bumalik nang lubos sa dati.

Nag-iiba ang mga resulta depende sa landas ng paggamot. Ang operasyon na ibinabalik sa ayos ang mga nabaling piraso ay nauugnay sa mas mabuting pangmatagalang resulta kapag naibalik nito ang hugis ng sakong, at ang mabubuting resulta sa aspeto ng function at kalidad ng buhay ay nakikita sa mga buwan at taon pagkatapos ng fixation. Ngunit ang operasyon para sa mga baling ito ay may tunay na posibilidad ng mga problema sa sugat, at mataas ang pangkalahatang rate ng komplikasyon. Ang non-operative care, gamit ang pahinga at boot o cast, ay maaari ring magbigay ng kasiya-siyang resulta na may mas kaunting komplikasyon.

Para sa mga baling gumuhit sa joint, ang follow-up sa loob ng labinlimang taon ay nagpakita ng magkatulad na resulta, gamit man ang operasyon o hindi.

Ang mga bagay na karaniwang mahalaga ay kung nasaan ang bali, ang iyong pangkalahatang kalusugan, at ang karanasan ng team na gumagamot sa iyo. Ang mga bali sa sakong ay mahihirap na pinsala, at pinakamahasay na pinamamahalaan ng mga surgeon at center na madalas itong nakikita. Tatalakayin ng iyong surgeon sa iyo kung ano ang ibig sabihin ng mga ebidensya para sa iyong partikular na paa, at magkasama ninyong titimbangin kung ano ang inaalok ng bawat landas.

Kailan dapat magpatingin

Karaniwang halata ang bali sa sakong: pagkahulog mula sa mataas na lugar, pagkatapos ay pananakit na hindi mo kayang lakaran. Ipa-check ito sa mismong araw na iyon. Pumunta sa emergency department kung ang iyong sakong ay malubhang namamagâ at may pasa, kung matindi ang sakit, o kung hindi mo kayang maglagay ng anumang bigat sa paa. Humingi ng pagsusuri ng isang espesyalista kung ang iyong sakong ay ilang linggo nang kumikirot nang walang malinaw na pinsala, dahil ang stress fracture na nahuli ang pagtuklas ay maaaring humantong sa patuloy na pananakit, mabagal na paggaling, at kung minsan ay operasyon. Maghanap ng urgent care kung malubha ang pamamaga at pakiramdam ay banat na banat ang balat, o kung napinsala mo rin ang parehong binti sa mas mataas na bahagi, dahil ang higit sa isang bali sa parehong binti ay isang seryosong kombinasyon.