

Hallux rigidus

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

Ang iyong nararamdaman

Ang hallux rigidus ay nangangahulugang wear-and-tear arthritis sa kasukasan sa base ng iyong hinlalaki sa paa. Tumitigas ang kasukasan, at madalas na may nabubuong bukol ng buto sa itaas ng iyong paa. Ang bukol na ito ay tinatawag na bone spur. Maaari itong kumiskis sa iyong sapatos.

Ang sakit ay nasa base ng iyong hinlalaki sa paa, kung saan ito nakakabit sa iyong paa. Lumalala ito kapag nakatayo, naglalakad, at nag-i-sport. Ang pagbaluktot ng daliri paitaas ay madalas na ang masakit na bahagi, at ang paggalaw na iyon ay nagiging mas limitado sa paglipas ng panahon. Ang daliri ay maaari ring magmukhang namamagâ o mapula sa paligid ng bukol.

Napapansin ng ilang tao na kumikirot ang daliri pagkatapos ng aktibidad, o nakararamdam ng paninigas kapag bagong gising. Ang kasukasan ay maaaring pinakamatigas sa umaga at bahagyang lumuluwag habang ikaw ay gumagalaw.

Nagiging mahirap ang mga pang-araw-araw na gawain na nagbabaluktot sa daliri. Ang pagtulak (pushing off) kapag naglalakad, pag-akyat ng hagdan, pag-squat, pagluhod, o pagbangon mula sa iyong mga sakong ay maaaring lahat magdulot ng sakit. Ang pagtakbo at pagtalon ay karaniwang mga unang bagay na hindi na magawa. Ang mga sapatos na may takong o makitid na toe box ay umiipit sa spur, kaya maraming tao ang lumilipat sa flat at maluwag na sapatos.

Ang paninigas ay nagmumula sa mismong kasukasan at mula sa mga bone spur sa paligid nito. Ang mga spur ay nagsisilbing harang, na pumipigil sa daliri na mabaluktot paitaas nang kasinglayo ng dapat nito. Ang iyong kabilang paa ay maaaring magkaroon ng parehong mga pagbabago, dahil ang kondisyong ito ay madalas na nakakaapekto sa parehong paa. Maaari rin itong mamana sa pamilya.

Maaari kang makapansin ng mga pagbabago sa kung paano gumagana ang iyong paa habang naglalakad, dahil tinutulungan ng hinlalaki ang iyong arch na gampanan ang tungkulin nito. Kapag ang daliri ay hindi makagalaw nang maayos, kailangang bumawi (compensate) ng iyong paa.

Kung ikaw ay higit sa 50 taong gulang, hindi ka nag-iisa. Karaniwan ang kondisyong ito sa edad na iyon, at madalas itong lumilitaw kasabay ng wear-and-tear arthritis sa tuhod.

Ano ang aktwal na nangyayari

Ang joint ng iyong hinlalaki sa paa ay kung saan nagtatagpo ang mahabang buto ng iyong paa at ang unang buto ng iyong daliri. Sa isang malusog na joint, ang makinis na cartilage ay bumabalot sa magkabilang dulo ng buto at hinahayaan silang dumulas sa isa't isa. Sa kondisyong ito, ang cartilage na iyon ay napupudpod. Pagkatapos ay nagkikiskisan ang mga buto, at kumikipot ang joint space.

Tumutugon ang iyong katawan sa pamamagitan ng pagpapalaki ng sobrang buto sa paligid ng joint. Ito ang mga bone spur na maaaring maramdaman mo sa itaas ng iyong paa. Nagsisilbi silang parang doorstep na nakasingit sa ilalim ng daliri, na humaharang dito upang hindi maitiklop paitaas. Iyon ang dahilan kung bakit pinakamasakit ang pagtulak kapag naglalakad: dapat tumiklop paitaas ang iyong daliri habang tumataas ang iyong sakong, at pinipigilan ito ng mga spur.

Ang pagkapudpod ay karaniwang nagsisimula sa itaas ng joint, kaya unang nawawala ang kakayahang itiklop ang daliri paitaas. Ang pagtiklop nito pababa ay madalas na gumagana nang mas matagal. Ang mga surface ng joint ay maaari ring magdiin sa isa't isa sa buong paggalaw sa halip na dumulas nang maayos, na nagdaragdag sa pagkapudpod.

Ang kondisyong ito ay maaaring lumitaw mula sa iyong edad na tatlumpu pataas. Mas karaniwan ito sa mga kababaihan, at madalas na naapektuhan ang parehong paa, lalo na kung ito ay namamana sa pamilya. Sa mga mas batang tao, maaaring nagmula ito sa isang lumang pinsala sa surface ng joint na hindi napansin noong panahong iyon.

I-ga-grade ng iyong surgeon kung gaano na ka-advanced ang mga pagbabago, mula sa maagang pagkapudpod na karamihan ay mga spur, hanggang sa late-stage na pagkapudpod kung saan halos wala na ang surface ng joint. Ang mga maagang yugto ay karaniwang ginagamot sa pamamagitan ng mga operasyon na pinapanatili ang joint, sa pamamagitan ng pag-trim sa mga spur upang muling makagalaw ang daliri. Ang mga late stage, kung saan malubha na ang pagkapudpod ng joint, ay madalas na nangangailangan ng mas malalaking operasyon tulad ng pagpapatigas (stiffening) ng joint o pagpapalit nito.

Ano ang maaari naming gawin tungkol dito

Ang unang hakbang ay ang pagbabago sa kung ano ang ipinapagawa mo sa joint. Ang sapatos na may matigas na sole at malalim at mataas na toe box ay nag-aalis ng pressure sa bone spur sa itaas ng iyong paa at pinipigilan ang pagkiskis nito. Ang isang matigas na insert o carbon fibre plate sa loob ng sapatos ay maaaring limitahan kung gaano kalayo ang pagbaluktot ng daliri, na nagpapagaan ng sakit kapag ikaw ay tumutulak (push off). Ang rocker-bottom shoe, na may curved sole, ay nakakatulong din sa pamamagitan ng pag-roll ng iyong paa sa bawat hakbang sa halip na ibaluktot ang daliri. Maaari kaming magmungkahi ng orthotic na may built-in extension sa ilalim ng hinlalaki sa paa para sa parehong dahilan. Kakailanganin mong itigil muna ang sports habang kumakalma ang mga bagay-bagay. Para sa mga taong higit sa 60 na hindi gaanong aktibo, ang mga simpleng hakbang na ito ay karaniwang sapat na sa kanilang sarili.

Ang pain relief ay maaaring makatulong kasabay ng mga pagbabagong ito. Ang mga anti-inflammatory tablet, isang grupo ng mga gamot na tinatawag na NSAIDs, ay maaaring magpakalma sa pananakit ng joint. Pag-uusapan namin sa iyo kung ano ang ligtas na inumin para sa iyo.

Kung ang mga hakbang na ito ay hindi na gumagana, surgery ang susunod na opsyon. Ang tamang operasyon ay nakadepende sa kung gaano na ka-advanced ang wear. Para sa early to mid-stage changes, maaari naming i-trim ang mga bone spur mula sa itaas ng joint sa isang operasyon na tinatawag na cheilectomy, na nagpapalaya sa daliri upang makabaluktot muli. Ang ilang tao ay nangangailangan din ng maliit na hiwa at realignment ng buto sa daliri o paa upang ilayo ang load mula sa worn surface. Kapag ang joint surface ay halos pudpod na, maaari naming irekomenda ang pagpapatigas ng joint, na tinatawag na fusion, o pagpapalit nito ng artificial joint. Ang fusion ay nag-aalis ng lahat ng paggalaw sa daliri ngunit nagbibigay ng permanente at maaasahang resulta, at maraming tao ang nananatiling napaka-aktibo kahit may fused toe. Ang joint replacement ay angkop para sa mga mas matanda at lower-demand na paa; mas mabilis itong napupudpod sa mga mas bata at mas aktibong tao. Tatalakayin namin sa iyo ang mga opsyon at magpapasya nang magkasama kung ano ang angkop sa iyong paa at sa iyong lifestyle.

Ano ang dapat asahan

Ang wear-and-tear arthritis sa joint ng hinlalaki ng paa ay madalas na isang long-term condition. Ang paninigas at sakit ay karaniwang dahan-dahang nabubuo sa loob ng maraming taon sa halip na dumating nang biglaan. Kung walang gamutan, ang joint ay karaniwang patuloy na naninigas, at nagiging mas mahirap ang pagbaluktot ng daliri paitaas habang lumalaki ang mga spur. Ang sakit ay karaniwang hindi nawawala nang kusa, bagaman ang mga simpleng pagbabago tulad ng mas maluwa na sapatos at pagbabago sa aktibidad ay maaaring magpakalma nito sa mahabang panahon.

Sa simula, karamihan sa mga tao ay nakakayanan ito sa pamamagitan ng mga simpleng hakbang na inilarawan sa itaas. Kapag hindi na gumagana ang mga ito, layunin ng surgery na alisin ang block at bawasan ang sakit. Para sa early hanggang mid-stage wear, ang operasyon na pinapanatili ang iyong joint ay maaaring magpataas sa layo ng pagbaluktot ng daliri at magbawas ng pang-araw-araw na sakit. Para sa late-stage wear, ang pagpapatigas ng joint o pagpapalit nito ay maaaring mag-alis ng sakit, at ang isang solidong naghilom na fused joint ay nagpapahintulot sa napakataas na proporsyon ng mga tao na kumilos nang walang sakit at gumana nang maayos.

Ang recovery pagkatapos ng joint-preserving surgery ay madalas na mas mabilis kaysa sa inaasahan ng mga tao. Maaari kang maglagay ng weight sa iyong paa ayon sa iyong tolerance gamit ang hard-soled shoe agad pagkatapos ng operasyon, nang walang limitasyon sa pagbaluktot ng daliri paitaas o paibaba. Ituturo rin sa iyo ng iyong surgeon kung paano aalagaan ang iyong daliri pagkatapos, dahil ang maayos na follow-through sa bahay ay tumutulong sa daliri na gumaling sa tamang posisyon.

I-set ang iyong mga ekspektasyon sa pag-improve sa halip na pagbabalik sa isang perpektong normal na daliri. Ang layunin ay isang daliri na mas nakakabaluktot, mas hindi masakit kapag naglalakad at sa mga pang-araw-araw na gawain, at hinahayaan kang bumalik sa mga aktibidad na iyong kinagigiliwan. Kung gaano karaming paggalaw ang mababawi mo ay depende sa kung gaano kalala ang wear sa simula, kung kaya't ang mas maagang gamutan ay madalas na mas angkop para sa kondisyong ito.

Kailan dapat magpatingin

Magpatingin sa iyong GP kung mayroon kang patuloy na pananakit sa base ng iyong hinlalaki sa paa na hindi nawawala sa pamamagitan ng pahinga, o kung nananatiling masakit at matigas ang pagbaluktot ng daliri paitaas. Humingi ng pagsusuri ng isang espesyalista kung ang bukol na buto sa itaas ng iyong paa ay pumipigil sa iyo sa pagsusuot ng mga normal na sapatos, o kung ang daliri ay nananatiling namamagâ at mapula sa paligid nito. Humingi ng pagsusuri kung ang paninigas ay kumalat na sa iyong kabilang paa, dahil ang kondisyong ito ay madalas na nakakaapekto sa parehong mga paa. Mahalaga ring banggitin kung ang isang magulang o kapatid ay may katulad na problema, dahil maaari itong mamana sa pamilya. Kung alam mo nang mayroon kang wear-and-tear arthritis sa iyong tuhod, sabihin ito sa iyong GP, dahil ang dalawang ito ay madalas na magkasabay na nangyayari.