

# Mga deformidad ng maliliit na daliri ng paa

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

## Ang iyong nararamdaman

Ang mga deformidad sa maliliit na daliri ng paa ay nagbabago sa posisyon at paggalaw ng iyong mga daliri. Ang isa o higit pa sa iyong maliliit na daliri ay maaaring bumaluktot pababa, mapunta sa ibabaw o ilalim ng katabing daliri, o dumiin sa iyong sapatos. Ang balat sa ibabaw ng nakaumbok na buto ay maaaring kumapal at tumigas, at ang pagkiskis na iyon ay maaaring mag-iwan sa bahaging iyon na namamagâ at masakit. Sa ilang mga kaso, ang balat ay maaaring masira at maging ulcer.

Ang sakit ay karaniwang nararamdaman sa ball of the foot o sa itaas ng isang baluktot na daliri. Madalas itong lumalala kapag ang iyong mga daliri ay naiipit sa masikip o makitid na sapatos, dahil ang sapatos ay dumidiin sa buto at kumikiskis sa malambot na tisyu sa paligid nito. Ang mas maluwag na sapatos ay nag-aalis ng pressure na iyon at madalas na nagpapakalma sa pakiramdam. Ang ganitong sakit sa paa at bukung-bukong ay nagbabawas sa iyong paggalaw, at maaari itong makaapekto sa iyong mood pati na rin sa iyong katawan.

Ang mga pang-araw-araw na gawain na nagbibigay ng load sa harap ng paa ay nagiging mas mahirap. Ang paglalakad papunta sa mga tindahan, pagtayo habang nagluluto, pag-akyat sa hagdan, o pagtatapos ng shift habang nakatayo ay maaaring magpasidhi ng sakit. Maaaring mapansin mo ang iyong sarili na binabago ang paraan ng paglalakad upang maiwasan ang paglalagay ng bigat sa mga masakit na daliri.

Ang ilang mga tao na may mga problemang ito sa daliri ay mayroon ding mga pagbabago sa mas mataas na bahagi ng paa, kung saan ang arch ay hindi karaniwang mataas o ang sakong ay wala sa linya. Kung bahagi ito ng iyong kondisyon, maaari nitong maapektuhan kung paano dinadala ng iyong buong paa ang iyong bigat.

Kung ikaw ay may rheumatoid arthritis, ang harap ng iyong paa ay maaari ring maapektuhan, kung saan ang mga daliri ay nawawala sa hugis kasabay ng mga pagbabago sa iyong hinlalaki sa paa.

## Ano ang aktwal na nangyayari

Ang iyong mga daliri sa paa ay pinapanatiling tuwid ng balanse sa pagitan ng dalawang pangkat ng mga kalamnan. Ang isang pangkat ay tumatakbo sa itaas ng paa at hinihila ang mga daliri pataas. Ang isa pang

pangkat ay tumatakbo sa talampakan at hinihila ang mga ito pababa. Kapag nawala ang balanseng iyon, ang mga kasukasan sa isang daliri ay hindi na gumagana nang magkasama. Ang daliri ay bumabaluktot pababa sa isang kasukasan habang bumabaluktot pataas sa isa pa, na siyang lumilikha ng mga nakulot na hugis na iyong nakikita at nararamdaman.

Ang problema ay madalas na nagsisimula sa isang maliit na pad ng tissue sa ilalim ng daliri, kung saan ito nakikipag-ugnay sa ball of the foot. Isipin ito bilang isang gasket na nagsasara at nagpapatatag sa kasukasan. Kapag ang gasket na iyon ay napudpod o napunit, nawawala ang anchor ng daliri. Ang tendon sa itaas ang nananalo sa tug-of-war, ang base ng daliri ay tumataas, at ang mga gitnang kasukasan ay bumabaluktot pababa. Habang nakukulot ang daliri, itinutulak nito ang dulo ng mahabang buto ng paa pababa sa talampakan. Ang fat pad na karaniwang nagsisilbing cushion sa bahaging iyon ay naitutulak pasulong palabas ng pwesto, kaya naiwan kang nakatayo sa buto na may mas kaunting padding. Iyan ang dahilan kung bakit sumasakit ang ball of your foot, at kung bakit maaaring mabuo rito ang matitigas na balat at mga ulcer.

May papel din na ginagampanan ang mga sapatos. Ang masisikip o makikitid na sapatos ay pumipiga sa mga daliri at pinapanatili ang pagkiskis na nagpapamaga sa balat sa ibabaw ng bump. Ang ilang tao ay ipinanganak na may hugis ng paa na madaling magkaroon nito, at ang mga kondisyong nakakaapekto sa mga nerve o kalamnan ay maaari ring maging sanhi nito. Ang high arch, halimbawa, ay nagmumula sa muscle imbalance sa isang lumalaking paa, at binabago nito kung paano dinadala ng iyong buong paa ang iyong timbang.

Kung ang iyong hinlalaki sa paa ay gumagalaw din patagilid, ang parehong paliwanag ay naaangkop. Ang mga tissue na humahawak dito upang manatiling tuwid ay unti-unting bumibigay, ang daliri ay umiikot at dumudulas patungo sa mas maliliit na daliri, at ang mas maliliit na daliri ay maaaring bumaluktot dahil sa pagsisikip.

## Ano ang maaari naming gawin tungkol dito

---

Ang mga weight-bearing X-ray ang karaniwang panimulang punto, na kinukuha habang ikaw ay nakatayo, at maaari itong kasama ang mga close-up view ng mga daliri sa paa. Maaaring gumamit ng MRI scan kapag kailangan namin ng mas malinaw na larawan ng mga soft tissue sa paligid ng joint.

Para sa karamihan ng mga toe deformity, nagsisimula kami sa non-operative care. Ang pangunahing paraan ay ang pagpapalit ng iyong footwear: ang mga sapatos na may mataas at maluwag na toe box ay nag-aalis ng pressure sa nakabaluktot na daliri. Ang mga foam o silicone gel toe sleeve at crest pad ay maaaring magsilbing cushion sa mga masasakit na bahagi. Ang padding sa ilalim ng ball of the foot, kabilang ang mga metatarsal pad insert, ay maaaring magpakalat ng load palayo sa masakit na bahagi. Para sa bunionette, ang bukol sa labas ng iyong maliit na daliri sa paa, maaari rin naming kayurin ang tumigas na callus. Kung ikaw ay may flat foot din, ang insole o custom orthotic ay maaaring makatulong. Ang physiotherapy at ang mga simpleng hakbang na ito ay hindi kayang ituwid ang mismong daliri, ngunit maaari nilang pagaanin ang mga sintomas. Karaniwan naming hinihiling na bigyan muna ito ng sapat na pagsubok bago isaalang-alang ang surgery.

Ang mga steroid injection, na kung minsan ay tinatawag na cortisone, ay may napakalimitadong gamit dito. Para sa claw toe partikular na, maaari nitong pahinain ang mga ligament na humahawak sa daliri upang

manatiling steady, at maaaring lumala ang deformity. Ginagamit namin ang mga ito nang madalang, kung gagamitin man.

Ang surgery ay isinasaalang-alang kapag ang non-operative care ay hindi nagbigay sa iyo ng sapat na ginhawa, o kapag ang daliri ay nanigas na sa isang fixed position. Ang operasyon ay ini-aadjust base sa iyong daliri at kung aling mga joint ang apektado. Maaaring kabilang dito ang pagtutuwid ng daliri sa pamamagitan ng pag-release ng mga tight soft tissue, pagtanggal ng maliit na piraso ng buto mula sa isang nakabaluktot na joint, o pagpapaikli ng isang mahabang buto sa paa upang muling mabalanse ang harap ng paa. Ang mga tendon ay maaaring i-reroute o pahabain upang maibalik ang pull balance na nagpapanatiling flat sa daliri. Ang damaged pad sa base ng daliri ay maaaring kumpunihin. Kung saan ang joint ay malubhang gasgas o worn, maaari itong i-fuse upang ang daliri ay manatiling tuwid at stable. Ang temporary wire fixation ay madalas na ginagamit upang panatilihin nasa lugar ang lahat habang ito ay gumagaling, at ang mga mas bagong permanent implant ay isang alternatibo sa ilang mga kaso. Pag-uusapan namin kung aling approach ang angkop sa iyong paa, at magdedesisyon tayo nang magkasama.

## Ano ang dapat asahan

---

Sa pamamagitan ng mas maluluwang na sapatos, padding, at iba pang simpleng mga hakbang, ang pananakit sa ball of your foot at sa ibabaw ng nakabaluktot na daliri ng paa ay madalas na humuhupa. Ang mga hakbang na ito ay hindi makakapagtuwid ng daliri na nabago na ang hugis. Kung ang daliri ay tumigas na sa isang fixed position, karaniwan itong mananatiling ganoon nang walang operasyon.

Kung ang operasyon ang tamang landas para sa iyo, ang layunin ay isang mas tuwid at mas komportableng daliri ng paa at isang harapang bahagi ng paa na mas pantay na pumapasan ng iyong timbang. Ang paggaling ay unti-unti. Kakailanganin mo ng oras para gumaling at humupa ang daliri bago ito muling maramdaman bilang bahagi ng iyong paa. Ang ilang mga approach ay idinisenyo upang hayaan kang igalaw ang daliri nang maaga, na nagpapababa ng pagkakataon na tumigas ang daliri. Ang iba naman ay kinakasangkutan ng mas malaking bahagi ng paa at mas matagal bago humupa.

Bawat operasyon ay may dalang panganib. Isang bihirang ngunit agarang panganib pagkatapos ng operasyon sa daliri ng paa ay ang pagbaba ng supply ng dugo sa daliri. Ito ay mas madalas makita sa mga taong naninigarilyo o sa mga sumasailalim sa pagtutuwid ng daliri sa ikalawang pagkakataon. Tatalakayin ng iyong surgeon ang mga panganib na naaangkop sa iyong operasyon.

Ang outlook ay nakadepende sa iyong paa at sa piniling operasyon. Ang ilang mga procedure ay may track record ng kakaunting komplikasyon, habang ang iba, partikular ang mga pinagsasama ang ilang mga hakbang sa mas maliliit na daliri ng paa, ay may tendensiyang magkaroon ng mas maraming komplikasyon, mas masamang resulta, at mas matagal na paggaling kaysa sa mas simpleng bersyon ng parehong operasyon. Titimbangin ng iyong surgeon kung aling approach ang nagbibigay sa iyong daliri ng pinakamahasag na pagkakataon para sa isang magandang resulta at maayos na paggaling.

## Kailan dapat magpatingin

---

Magpatingin sa iyong GP kung ang isang masakit na bahagi sa ibabaw ng nakabaluktot na daliri ng paa o sa ball of your foot ay hindi gumagaling pagkatapos ng ilang linggo ng pagsuot ng mas maluwag na sapatos, o kung ang matigas na balat doon ay nagiging ulcer. Humingi ng pagsusuri ng isang espesyalista kung ang sakit ay pumipigil sa iyong paglalakad, pagtatrabaho, o pagtulog, o kung ang iyong mga daliri ng paa ay nakabaluktot nang husto na hindi na sila nakalapat nang patag sa sapatos. Banggitin din ang anumang pagbabago sa hugis ng iyong paa sa mas mataas na bahagi, gaya ng napakataas na arch o sakong na wala sa linya, dahil maaari nitong maapektuhan ang buong paa at maaaring kailanganin din ng atensyon.