

Bali sa metatarsal

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

Ang iyong nararamdaman

Ang metatarsal fracture ay isang bali sa isa sa mga mahahabang buto ng iyong paa, sa pagitan ng iyong mga daliri sa paa at ng iyong midfoot. Ang bali ay nagdudulot ng sakit, pamamaga, at pasa sa bahagi ng napinsalang buto. Karaniwang masakit ang pagtayo o paglakad gamit ang paa, at nagiging mahirap ang paggalaw. Ang sakit ay madalas na lumalala kapag itinutulak mo ang iyong sarili mula sa lupa upang humakbang, at nababawasan kapag inalis mo ang bigat sa iyong paa.

Ang lokasyon ng sakit ay depende sa kung aling buto ang nabali. Ang bali sa panlabas na buto ng iyong paa (ang ikalimang metatarsal) ay nagdudulot ng sakit at pagiging sensitibo sa labas ng iyong paa, at nagiging mahirap ang paglakad. Maaaring magkaroon ng pasa pagkatapos ng direktang impact sa bahaging iyon. Ang bali sa pinakaloob na buto (ang unang metatarsal) o sa mga buto sa gitna ay masakit kapag nagdadala ng bigat at kapag iginagalaw ang iyong paa, at ginagawa nitong mahirap ang paglakad. Ang bahaging ito ay sensitibo kapag hinahawakan, at ang nabaling buto ay maaaring maramdamang bahagyang gumagalaw sa ilalim ng balat.

Ang ilang bali ay nagmumula sa paulit-ulit na pagkakarga (loading) sa halip na sa isang solong pinsala. Ang mga ito ay tinatawag na stress fractures, at nabubuo ang mga ito sa loob ng ilang linggo. Ang ikalawa at ikatlong metatarsals ang madalas na naaapektuhan. Sa isang stress fracture, maaari kang makapansin ng sakit sa itaas o sa labas ng iyong paa na lumalala kasabay ng aktibidad sa loob ng ilang linggo, at humuhupa kapag ikaw ay nagpapahinga. Ang ikalawang metatarsal ay isang karaniwang bahagi na naaapektuhan ng mga mananayaw at mga atletang tumatakbo.

Ang mga pang-araw-araw na gawain na naglalagay ng bigat sa harap ng iyong paa ay nagiging mahirap: pagtulak ng shopping trolley, pag-akyat sa hagdan, pagtayo sa bench para magluto, o pagpunta sa letterbox. Ang pamamaga ay maaaring magdulot ng pakiramdam na masikip ang mga sapatos.

Isang bagay na dapat malaman: ang pasa sa talampakan ng iyong paa ay maaaring magpahiwatig ng mas seryosong pinsala na kinasasangkutan ng mga joint ng iyong midfoot. Kung mayroon kang ganoong pattern ng pasa, o kung ang iyong sakit ay malala, magpasuri agad.

Ano ang aktwal na nangyayari

Ang iyong paa ay may limang mahahabang buto na tinatawag na metatarsals, na tumatakbo mula sa iyong midfoot hanggang sa base ng iyong mga daliri sa paa. Isipin ang mga ito bilang mga beam ng isang tulay: ang bawat isa ay nagdadala ng bahagi ng bigat habang ikaw ay nakatayo at naglalakad. Kapag ang isa sa mga beam na ito ay nagkaroon ng lamat, mula sa pagkapilipit, pagkabangga o pagkahulog, mararanasan mo ang sakit at pamamaga na inilarawan sa itaas.

Hindi pantay ang paghahati ng trabaho ng mga buto. Ang pinakaloob na metatarsal ay mas maikli at mas malapad kaysa sa iba at nagdadala ng halos isang-katlo ng bigat ng iyong katawan sa bawat hakbang. Ang panlabas na metatarsal at ang panloob ay mas malayang gumagalaw kaysa sa tatlong gitnang buto, na dikit-dikit at pinagdurugtong ng mga ligament, ang mga matitibay na strap na nagkokonekta ng buto sa buto. Ang mahigpit na pagkakaayos na ito ay nagpoprotekta sa mga gitnang buto, kaya ang isang solong bali doon ay bihirang mawala sa puwesto maliban kung maraming buto ang nabali nang sabay-sabay.

Ang mga bali sa mga butong ito ay nahuhulog sa iba't ibang pattern. Ang ilan ay mga simpleng lamat na nananatiling nakalinya. Ang iba naman ay naitutulak palabas ng puwesto dahil sa puwersang nagdulot nito, o dahil sa mga tendon, ang mga lubid na nagdurugtong ng kalamnan sa buto, na humihila sa nabaling bahagi. Ang panlabas na metatarsal ay isang espesyal na kaso: isang tendon ang nakakabit malapit sa base nito at maaaring humila sa nabaling bahagi palabas ng linya. Ang mga bali malapit sa base na iyon ay nakagrupa rin sa tatlong zone, mula sa lugar kung saan nakakabit ang tendon, hanggang sa joint na ibinabahagi nito sa susunod na buto, hanggang sa shaft paglampas nito. Mahalaga kung nasaan ang bali, dahil ang ilang zone ay may mahinang blood supply, ang delivery system na nagdadala ng mga healing cell sa buto. Dahil sa mas kaunting daloy ng dugo, ang mga baling ito ay mas mabagal maghilom at mas malamang na hindi talaga gumaling.

Iba ang takbo ng mga stress fracture. Ang buto ay patuloy na nagre-renew ng sarili, at tumatagal ito ng mga 2 linggo upang gawin ito. Kung bibigatan mo ang buto nang mas mabilis kaysa sa kakayahan nitong mag-renew, karaniwan ay mula sa biglaang pagtaas ng pagtakbo o pagsasayaw, naiipon ang mga maliliit na lamat. Iyan ang dahilan kung bakit ang sakit ay unti-unting dumarating sa loob ng ilang linggo sa halip na dumating mula sa isang pinsala.

Ano ang maaari naming gawin tungkol dito

Ang mga X-ray mula sa tatlong anggulo ay nagpapakita ng posisyon ng nabaling buto. Kung minsan, ginagamit ang CT scan, na nagbibigay ng mas detalyadong larawan, para sa mga bali malapit sa base ng buto, at ang MRI ay maaaring magpakita ng pinsala sa soft tissue o makakita ng stress fracture nang maaga.

Maraming bali ang gumagaling nang walang operasyon. Ang isang stiff-soled shoe o walking boot ay nagpoprotekta sa paa habang naglalagay ka ng bigat (bear weight) ayon sa iyong kakayahan. Ang ilang bali ay nangangailangan ng cast na walang bigat sa paa sa loob ng itinakdang panahon, at pagkatapos ay unti-unting pagbabalik sa paglalagay ng bigat (loading). Sinusuri din namin kung bakit nangyari ang bali: ang hugis ng paa, training load o mababang vitamin D ay maaaring may kinalaman, at ang pagtugon sa mga ito ay tumutulong upang maiwasan ang isa pa.

Isinasalang-alang ang operasyon kapag ang nabaling buto ay naurong mula sa posisyon nito, kapag maraming buto ang sabay-sabay na nabali, kapag ang bali ay kinasasangkutan ng joint surface, o kapag ang bali malapit sa base ng outer metatarsal ay mabagal gumaling. Ang layunin ay panatilihin ang mga piraso sa tamang posisyon habang ang mga ito ay naghihilom, gamit ang mga screw o isang maliit na plate, o kung minsan ay isang pin na inilalagay sa loob ng buto. Para sa ilang bali malapit sa base ng outer metatarsal, maaaring irekomenda agad ang operasyon sa halip na pagkatapos ng pagsubok sa casting, dahil ang mga baling ito ay may mahinang supply ng dugo at mas malamang na hindi gumaling o mabali muli. Ang desisyon kung ooperahan ay ginagawa nating magkasama, tinitimbang ang itsura ng bali laban sa iyong pangangailangan sa trabaho at aktibidad.

Ano ang dapat asahan

Para sa karamihan ng mga metatarsal fracture, ang outlook ay mabuti. Kapag ang bali ay nasuri nang maayos at nagamot, halos lahat ng mga ito ay gumagaling nang walang mga patuloy na reklamo. Ang buto ay naghihilom gaya ng normal, at ang bali na hindi talaga gumagaling ay hindi karaniwan, maliban sa isang kapansin-pansing eksepsyon: ang bali malapit sa base ng outer metatarsal, kung saan mahina ang supply ng dugo. Ang bahaging iyon ay mas mabagal maghilom at mas malamang na magdulot ng problema.

Ang tagal ng paggaling ay depende sa uri ng bali. Ang isang simpleng bali malapit sa base ng outer metatarsal, na ginamot nang walang operasyon, ay inaasahang gagaling sa loob ng 8 linggo. Ang mga stress fracture ng mga gitnang buto ay karaniwang humuhupa sa pamamagitan ng pahinga, o sa pamamagitan ng cast na nag-aalis ng bigat ng iyong timbang sa paa habang ito ay gumagaling. Kung ang isang stress fracture sa base ng ikalawang metatarsal ay hindi gumagaling sa kabila nito, kung minsan ay kinakailangan ang isang operasyon upang mapagdugtong ang buto.

Kung ang iyong bali ay wala sa linya at ginamit ang operasyon upang hawakan ito, ang buto ay maaaring ituwid at magbubunga ng mabubuting resulta. Para sa mga atleta na may bali malapit sa base ng outer metatarsal, ang operasyon ay maaasahang nagbabalik sa kanila sa kanilang dating antas ng kompetisyon. Ang mga manlalaro ng Major League Soccer na may ganitong pinsala ay bumabalik sa kanilang isport sa isang mataas na rate.

Mayroong ilang mga tapat na babala. Kung ang nabaling buto ay gumaling sa maling posisyon, maaari itong magdulot ng pangmatagalang kapansanan, kaya mahalaga ang pagpapalinya ng mga buto. Ang ilang mga tao ay nakakaramdam ng mapurol na kirot kung saan nakalagay ang screw, at ang hardware malapit sa base ng outer metatarsal ay maaaring maging sapat na hindi komportable upang kailanganing tanggalin sa huli. Ang pagbabalik sa isport nang masyadong maaga ay may panganib: ang pagbabalik sa loob ng 8 linggo pagkatapos ng operasyon sa butong iyon ay nag-iiwan sa isang kapat ng mga tao ng bali na hindi pa naghihilom sa loob ng 3 buwan, bagaman bihirang magdulot ito ng permanenteng pagkabigo sa paggaling. Isang maliit na bilang ng mga tao ang nababalian muli sa parehong bahagi, kahit na ang buto ay ganap nang naghilom.

Ang mga foot fracture ng mga bata ay karaniwang gumagaling nang mabuti at ginagamot nang walang operasyon.

Kailan dapat magpatingin

Magpatingin agad sa iyong GP kung may pananakit ng paa na may kasamang pamamaga o pasa pagkatapos mapilipit, mabangga, o mahulog, lalo na kung masakit tumayo o lumakad gamit ang paa. Humingi ng pagsusuri ng isang espesyalista kung ang pananakit ay lumitaw sa loob ng ilang linggo kasabay ng aktibidad at hindi nawawala sa pamamagitan ng pahinga, dahil maaaring magmukhang normal ang mga X-ray sa unang 3 linggo at maaaring kailanganin ang mga karagdagang scan. Pumunta sa emergency department kung may pasa sa talampakan ng iyong paa, matinding pananakit na mas malala kaysa sa inaasahan, o paa na maputla, malamig, o manhid, dahil ang mga ito ay maaaring hudyat ng mas seryosong pinsala na nangangailangan ng pangangalaga sa mismong araw na iyon.