

Morton's neuroma

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

Ang iyong nararamdaman

Ang sakit ay nasa ball of your foot, karaniwan sa espasyo sa pagitan ng iyong ikatlo at ikaapat na daliri sa paa. Nangyayari ito kapag ang isang nerve sa espasyong iyon ay kumapal at nairita. Ang nerve doon ay iba ang pagkakaayos kumpara sa mga nerve sa pagitan ng iyong iba pang mga daliri. Ito ay mas makapal at mas mahigpit na nakapwesto, na nangangahulugang maaari itong maipit at mabatak habang ikaw ay naglalakad.

Ang sakit ay nararamdaman sa ilalim ng iyong paa, sa base ng iyong mga daliri. Maaari mo itong ilarawan bilang isang mahapding kirot, o pakiramdam na mayroong matulis na bagay sa ball of your foot. Ang pagtayo at paglalakad ay nagbibigay ng pressure sa masakit na bahagi, kaya ang mga sintomas ay may tendensiyang lumala sa loob ng isang araw na nakatayo ka. Ang pagtulak mula sa lupa habang humahakbang ay maaaring magpalala nito. Ang pag-alis ng bigat mula sa paa ay karaniwang nagpapaginhawa rito.

Napapansin ng ilang tao ang sakit nang higit kapag sila ay nakatayo at gumagalaw, kaysa sa gabi o paggising sa umaga. Ang paglala ay may tendensiyang dumating pagkatapos ng aktibidad, kapag ang nerve ay paulit-ulit nang naipit.

Sa araw-araw, ang masakit na bahagi ay nagpaparamdam sa maliliit na paraan. Ang paglalakad sa supermarket, pagtayo sa kitchen bench, o pag-akyat sa hagdan ay maaaring pumuwera sa nerve. Mahalaga rin ang mga sapatos. Ang makitid o masikip na sapatos ay nagdidikit sa mga buto sa ball of your foot at pumupuwera sa nerve na iyon, kaya maraming tao ang nagluluwag ng sintas o naghuhubad ng sapatos sa ilalim ng desk. Ang ilang tao ay nakakaramdam ng pangangailangang huminto sa gitna ng paglalakad, maupo, at hubarin ang sapatos upang hilutin ang masakit na bahagi.

Kung ito ang nararamdaman ng iyong paa, may mga paraan upang maibsan ito. Sinusubukan muna ang mga simple at non-surgical na gamutan. Ang operasyon ay isinasalang-alang lamang kapag ang mga ito ay hindi gumana.

Ano ang aktwal na nangyayari

Sa pagitan ng mga buto ng iyong mga daliri sa paa, malalim sa ball of your foot, ay may dumadaloy na maliit na nerve. Ang nerve sa pagitan ng iyong ikatlo at ikaapat na daliri ay naiiba sa iba. Ito ay mas makapal, at mas mahigpit itong nakapwesto. Dalawang sanga ng nerve ang nagsasama doon bago tumakbo palabas patungo sa iyong mga daliri sa paa. Ang meeting point na iyon ay matatagpuan sa ilalim lamang ng isang matibay na strap ng tissue na humahawak sa mga buto ng iyong paa.

Habang ikaw ay naglalakad, pinipitpit ng bigat ng iyong katawan ang mga buto sa ball of your foot. Ang nerve ay naiipit sa pagitan ng mga ito, paulit-ulit. Dahil ito ay nakahawak nang mahigpit at hindi maaaring dumulas palayo, ito ang sumasalo ng strain sa halip na gumalaw nang malaya. Isipin ang isang garden hose na naipit sa ilalim ng isang mabigat na doormat: bawat hakbang ay pinapatag ito, at sa paglipas ng panahon, ang hose mismo ay nagbabago. Ganito rin ang tugon ng nerve. Ito ay nagiging makapal at iritado, at ang makapal na nerve na iyon ang sore spot na iyong nararamdaman.

Ang mga sintomas na nabasa mo sa itaas ay direktang resulta nito. Ang pressure sa nerve ay nagdudulot ng burning ache sa ball of your foot. Ang pag-ipit mula sa masisikip na sapatos ay mas lalong nagdidikit sa mga buto, kaya naman ang mga makikitid na footwear ay nagpapalala nito. Ang pag-alis ng bigat sa paa ay nagpapawala ng ipit, kaya nababawasan ang sakit kapag ikaw ay nakaupo o tinatanggal ang sapatos.

Walang grading system para sa kondisyong ito, at walang test na nag-uuri nito bilang mild o severe. Ang mahalaga ay kung gaano ito nakakaabala sa iyong buhay. Inuuna ang mga simple at non-surgical na treatment, at gumagana ang mga ito para sa maraming tao. Isinasalang-alang ang surgery kapag ang mga treatment na iyon ay hindi nakaresolba sa problema. Ang karaniwang operasyon ay tinatanggal ang mismong makapal na nerve. Karamihan sa mga taong nangangailangan ng pangalawang operasyon dahil bumalik ang sakit ay nakakakuha ng tunay na relief mula rito, kung saan 67% ang nakakamit ng complete relief o marked improvement.

Ano ang maaari naming gawin tungkol dito

Ang weight-bearing X-rays ay maaaring mag-rule out ng iba pang sanhi ng sakit sa ball of the foot, gaya ng stress fracture. Ang ultrasound scan ay isa pang opsyon, at ang MRI scan ay maaaring makatulong upang mapag-iba ang neuroma mula sa iba pang sanhi ng forefoot pain gaya ng cyst o inflamed joint lining.

Ang mga unang bagay na sinusubukan namin ay ang mga maaari mong gawin nang mag-isa. Ang isang soft pad na inilalagay sa ilalim ng ball of your foot ay nag-aalis ng pressure sa masakit na bahagi at nagpapagaan ng mga sintomas. Ang pagpili ng mas maluwag na sapatos at pagbabawas ng mahabang oras na nakatayo ay nakatutulong din, sa parehong dahilan. Layunin ng physiotherapy na pakalmahin ang iritasyon at gawing mas pantay ang distribusyon ng load sa iyong paa. Karaniwan naming hinihiling na bigyan muna ng sapat na pagkakataon ang mga simpleng hakbang na ito bago magpatuloy.

Kung ang self-management ay hindi nakapagpakalma sa mga sintomas, maaari kaming mag-alok ng injection. Ang paggamit ng ultrasound upang gabayan ang karayom ay nangangahulugang ang cortisone ay pupunta mismo kung nasaan ang nerve. Ang cortisone ay isang malakas na anti-inflammatory medicine na

nagpapakalma sa iritasyon sa paligid ng nerve. Ang mga injection ng cortisone na ibinibigay sa paraang ito ay nagpakita ng mas magandang resulta para sa sakit at function kaysa sa mga injection ng hyaluronic acid, isang lubricating substance na kung minsan ay ginagamit para sa mga problema sa paa. Ang ilang tao ay nakakakuha ng relief na tumatagal, habang ang iba naman ay napapansing bumabalik ang sakit sa paglipas ng panahon.

Ang surgery ay isinasaalang-alang kapag ang mga treatment na ito ay hindi nagbigay sa iyo ng sapat na improvement. Ang karaniwang operasyon ay tinatanggal ang mismong makapal na nerve sa pamamagitan ng isang maliit na hiwa sa itaas ng iyong paa. Ang isa pang opsyon ay ang pag-reshape ng mga buto sa ball of your foot upang ang pressure ay mas pantay na maikalat kapag ikaw ay naglalakad, at maaari itong gawin sa pamamagitan ng maliliit na hiwa na may mababang rate ng complications. Pag-uusapan namin kung aling opsyon ang angkop sa iyong paa at sa iyong mga layunin, at magdedesisyon tayo nang magkasama kung ano ang susunod na gagawin.

Ano ang dapat asahan

Bihirang mawala ang Morton's neuroma nang kusa, ngunit hindi nito kailangang kontrolin ang iyong buhay. Para sa karamihan ng mga tao, ang pattern nito ay paglala at paghupa: tumitindi ang sakit sa buong araw na nakatayo ka, pagkatapos ay nababawasan kapag ikaw ay naupo na o nagtanggap ng sapatos. Kung pababayaan, may tendensiya itong bumalik, lalo na kung ang sapatos at aktibidad na umiipit sa nerve ay nananatiling pareho.

Sinusubukan muna ang mga simple at non-surgical na gamutan, at epektibo ito para sa maraming tao. Ang pagpapalit ng sapatos, paggamit ng pad sa ilalim ng ball of your foot, pagbabawas ng mahabang oras ng pagtayo, at physiotherapy ay pawang naglalayong alisin ang pressure sa nerve. Kung hindi nito naayos ang sitwasyon, ang cortisone injection ay maaaring magpakalma sa iritasyon. Ang ilang tao ay nakakakuha ng pangmatagalang ginhawa, habang ang iba naman ay napapansin na unti-unting bumabalik ang sakit sa paglipas ng panahon. Walang nakatakdang timeline kung gaano katagal ang mga sintomas; ang mahalaga ay kung gaano nakakaabala ang masakit na bahagi sa iyong buhay.

Isinasaalang-alang ang operasyon kapag ang mga gamutang ito ay hindi nagbigay ng sapat na pagbuti. Ang karaniwang operasyon ay tinatanggal ang mismong makapal na nerve, at karamihan sa mga taong nangangailangan ng pangalawang operasyon dahil bumalik ang sakit ay nakakakuha ng tunay na ginhawa mula rito. Ang mga patient-reported outcomes pagkatapos ng pagtanggap ng isang symptomatic neuroma ay katanggap-tanggap, bagaman hindi laging kasing lakas ng iminungkahi ng mga naunang ulat, kaya makatwiran na pumasok sa operasyon nang may balanseng ekspektasyon sa halip na mga pangako ng isang perpektong paa.

May ilang bagay na mahalagang malaman habang tinitimbang mo ito. Ang pagtanggap ng nerve ay maaaring mag-iwan ng manhid na bahagi sa pagitan ng mga apektadong daliri sa paa, at sa ilang tao, maaaring mabuo ang isang sensitibong bahagi kung saan pinutol ang nerve. Ang mga operasyon na binabago ang hugis ng mga buto sa ball of your foot ay maaaring maglipat ng sobrang load sa mga katabing daliri at magdulot ng pananakit doon. Ito ang mga dahilan kung bakit magiging maingat ang iyong surgeon sa pagtutugma ng operasyon sa iyong paa, at kung bakit ipinagpapaliban ang operasyon hanggang sa mabigyan ng sapat na pagkakataon ang mga mas simpleng gamutan.

Kailan dapat magpatingin

Magpatingin sa iyong GP kung mayroon kang mahapding kirot sa ball ng iyong paa na pabalik-balik, lalo na kung lumalala ito pagkatapos maglakad o tumayo at nababawasan kapag ikaw ay nakaupo o nagtanggag ng sapatos. Humingi ng pagsusuri ng isang espesyalista kung ang mga simpleng pagbabago tulad ng mas maluwag na sapatos, pad sa ilalim ng ball ng iyong paa, o physiotherapy ay hindi nakapagpagaling pagkatapos ng sapat na panahon, o kung ang sakit ay pumipigil sa iyo sa paggawa ng iyong normal na trabaho o pang-araw-araw na aktibidad. Ang kondisyong ito ay hindi mapanganib, at walang kalakip na emergency. Ngunit habang mas maagang nababawasan ang presyon sa nerve, mas malaki ang iyong pagkakataon na maiwasan ang operasyon sa hinaharap.