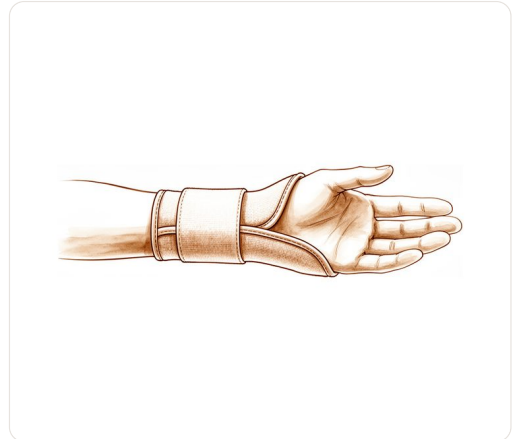


PATIENT INFORMATION

Mga Braso, Splint, at Suporta

Ang maayos na angkop na splint ay nagpapahinga at nagpoprotekta sa pulso o kamay, binabawasan ang pagkainit sa mga iritadong tendon at kasu-kasuan.

Kieran Hirpara © ① ④ 4.0



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

Ano ito

Ang mga brace, splint, at suporta ay mga natatanggal na kagamitan na nagpapatibay sa iyong mga kasu-kasuan o buto upang matulungan itong gumaling. Naglilingkod ito bilang isang protektibong balat, na nagbibigay sa mga nasirang tissue ang pahinga na kailangan nito habang pinapayagan pa rin kang gumalaw ng iyong iba pang mga limb. Maaaring irekomenda ng iyong doktor ang mga ito imbes na ang tradisyonal na plaster cast. Ang mga orthoses (suportadong brace) ay nag-aalok ng magandang alternatibo sa mga plaster cast, lalo na para sa mga stable na uri ng fracture. Maaari nitong makatipid sa iyong oras at bawasan ang bilang ng mga bisita sa ospital na kailangan mong gawin.

Ginagamit ang mga kagamitang ito para sa malawak na hanay ng mga sugat. Halimbawa, ang mga natatanggal na splint ay tumutulong sa paggaling ng minimally displaced distal radial fractures (mga basag sa pulso). Sa mga bata, ang mga suportadong bandage, natatanggal na splint, at walking casts ay lahat ng mga mahusay na tinatanggap na opsyon para sa mga low-risk na ankle fractures. Para sa mga isyu sa kamay tulad ng trigger finger, ang paggamit ng splinting ay nagbibigay ng pagpapagaan ng sintomas at pagpapabuti ng function na katumbas ng mga corticosteroid injections. Ito ay isang epektibong short-term na conservative na paggamot. Para sa mga sugat sa tuhod tulad ng ACL tears, ang Cross Brace Protocol ay nag-aalok ng non-operative na opsyon na maaaring magresulta sa sapat na paggaling para sa ilang mga grupo ng pasyente.

Ang paraan ng paggana nito ay nakadepende sa pagbalanse ng paggalaw at pahinga. Ang pagpapanatili ng tamang balanse sa pagitan ng mobilization at immobilization ay may desisibong epekto sa paggaling ng tissue at sa iyong paggaling. Halimbawa, pagkatapos ng shoulder replacement surgery, ang sakit at mga functional na resulta ay katumbas kung gagamit ka ng tatlong linggong immobilization o walang immobilization sa kabuuan. Sa ilang mga kaso, tulad ng scaphoid waist fractures na may malaking bridging, maaaring mag-consolidate ang buto sa pagitan ng isang hanggang limang taon nang walang interbensyon. Ang iyong doktor ang pipili ng tiyak na kagamitan na pinakamainam na sumusuporta sa natural na proseso ng paggaling ng iyong katawan.

Gumagana ba ito?

Maaaring maging epektibong kasangkapan ang mga brace, splint, at suporta para sa paggaling, ngunit ang tagumpay nito ay nakadepende sa iyong tiyak na sugat. Para sa mga basag na pulso, ang mga removable na splint ay nakakatipid sa oras at bisita sa ospital. Ito ay isang magandang alternatibo sa tradisyonal na plaster cast, lalo na kung matatag ang basag. Para sa mga nakatatanda na may karamihang basag sa pulso, karaniwang sapat na ang apat na linggo ng immobilization para magaling.

Para sa mga basag na pulso sa mga bata, maaaring magmukhang maginhawa ang mga waterproof cast, ngunit kailangan pa natin ng mas maraming mataas na kalidad na pag-aaral upang kumpirmahin kung epektibo sila o nakakatipid ng pera. Sa mga basag sa pakpakalawang sa mga bata, walang malinaw na pinakamainam na pagpipilian. Ang mga supportive bandage, removable na splint, at walking cast ay lahat ay maayos na tinatanggap at may katulad na rate ng komplikasyon.

Para sa mga sugat sa hinlalaki, nagbibigay ang pag-splint ng mabilis na ginhawa para sa trigger finger. Kasing-epektibo ito ng corticosteroid injection sa maikling panahon. Maaari kang pumili sa pagitan ng iba't ibang uri ng splint batay sa iyong sakit at kung gaano ito kadaling isuot. Para sa mga ligament tear sa siko ng mga atleta, ang paggamit ng internal brace habang ginagawa ang repair ay nagdudulot ng mahusay na resulta. Ang mga resulta na ito ay katulad ng mga nakikita sa mas kumplikadong reconstruction surgery, kabilang ang pagbabalik sa iyong dating antas ng isport.

Ang mga sugat sa balikat ay tumutugon din nang maayos sa suporta. Pagkatapos ng reverse total shoulder replacement, tumutulong ang tatlong linggo ng immobilization sa sakit at function kasing-dami ng walang immobilization sa kabuuan. Para sa shoulder impingement, ang pagdaragdag ng tiyak na ehersisyo o taping sa iyong routine ay nagpapabuti ng sakit at kapansanan higit pa sa mga ehersisyo lamang. Ito ay totoo para sa parehong pangkalahatang mga matatanda at militar na personnel na may recurrent dislocations.

Ang paggaling sa kamay ay nakasalalay sa paghahanap ng tamang balanse. Masyadong maraming pahinga ay maaaring magpahirap ng mga tissue, habang masyadong maraming galaw ay maaaring magpabagal ng paggaling. Gabay ng iyong doktor ang kailangan mo kung kailan kumilos at kailan magpahinga. Para sa mga basag ng scaphoid bone sa pulso, ang mga maliit na displacement ay maaaring magaling nang sarili sa loob ng isang hanggang limang taon nang walang interbensyon. Gayunpaman, kung mas malaki ang basag, malamang na kailangan mo muna ng cast, at sinundan ng surgery kung hindi ito magaling.

Sa ilang mga kaso, mahina o magkakaiba-iba ang ebidensya. Hindi pa natin maaaring sabihin na ang ilang splint ay mas superior sa iba para sa lahat ng kondisyon sa kamay dahil maraming pag-aaral ang kulang ng control groups. Laging sundin ang payo ng iyong doktor, dahil iyo ang magtatao ng suporta na angkop sa iyong natatanging pangangailangan sa paggaling.

Tama ba ito para sa iyo?

Ang mga brace, splint, at suporta ay madalas tumutulong sa iyong paggaling nang walang operasyon. Maaari kang makatulong kung mayroon kang minimally displaced wrist fracture. Ang mga removable splint ay nakakatipid ng oras at pera sa pamamagitan ng pagbawas ng mga bisita sa ospital. Gumagana rin ito nang

maayos para sa stable ankle fractures sa mga bata, na nag-aalok ng katulad na kumportable at ligtas na karanasan sa paglalakad kumpara sa walking casts. Para sa trigger finger, ang paggamit ng splint ay nagbibigay ng pagpapagaan ng sakit at mas mahusay na pag-andar ng kamay, na katumbas ng resulta ng steroid injections. May ilang pasyente na may knee ligament tears o shoulder replacements ay nakakahanap din ng pagpapagaan sa pamamagitan ng partikular na protocol ng brace o maikling panahon ng immobilization.

Gayunpaman, hindi ang lahat ng tao ang angkop gamitin ang mga device na ito. Maaaring hindi ito ang pinakamainam na pagpipilian kung kailangan mo ng long-term stability o kung mayroon kang complex fractures. Halimbawa, ang unang operasyon ay madalas na mas mainam para sa ilang uri ng wrist bone breaks, dahil ang paggamit ng cast lamang ay maaaring hindi makapagpagaling nang buo ang buto. Bagama't may waterproof casts na available para sa mga bata, kailangan pa ng karagdagang pananaliksik upang kumpirmahin ang kanilang epektibidad at gastusin. Dapat mo ring malaman na ang mga 3D-printed braces ay may mga alalahanin sa tibay at kulang sa standardized testing.

Tutulungan ka ng iyong doktor na bigyang-diin ang mga bentahe at disbalans. Ang layunin ay balansehin ang pahinga at galaw upang suportahan ang paggaling. Ang shared decision na ito ay tinitiyak na makakakuha ka ng tamang antas ng suporta para sa iyong partikular na sugat. Kung ikaw ay hindi sigurado, maaaring gamitin ng iyong doktor ang isang decision aid upang tulungan kang pumili sa pagitan ng operasyon at conservative care. Laging sundin ang payo ng iyong doktor kung kailan magsimula ulit ng paggalaw, dahil ang sobrang o kulang na immobilization ay maaaring makaapekto sa iyong paggaling.

Ang pangwakas na konklusyon

Ang mga brace at splint ay madalas na epektibo at mura na alternatibo sa mga cast para sa maraming fracture at isyu sa kasu-kasuan. Maaari kang makatipid ng oras sa mga bisita sa ospital at maranasan ang katulad na pagpapagaan ng sakit kumpara sa mga injection o operasyon. Halimbawa, apat na linggo ng immobilization ay karaniwang sapat para sa mga fracture sa pulso ng mga matatanda, at ang mga splint ay tumutulong sa trigger finger nang kasing-efektibo ng mga shot. Gayunpaman, ang tamang pagpili ay nakadepende sa iyong tiyak na sugat. Ang iyong doktor ay magbubalanse ng pahinga at galaw upang matiyak na ang iyong mga tisyu ay gumagaling nang wasto nang walang stiffness.