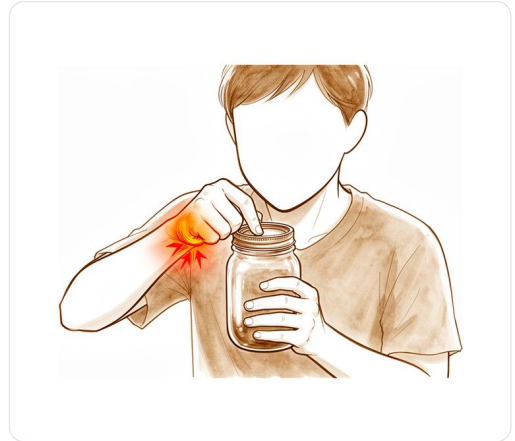


Basal Thumb Arthritis

Arthritis sa base ng hinlalaki (ang carpometacarpal na kasukasan).

Kieran Hirpara © ⓘ 4.0



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

Ano ang nararamdaman mo

Ang basal thumb arthritis ay isang karaniwang kondisyon na apektado ang kasukasan sa ilalim ng hinlalaki. Ang arthritis na ito na dulot ng pagkasira ay bahagi ng normal na pagtanda. Maaaring mapansin mo na ang sakit ay hindi lamang sa ibabaw kundi tila malalim sa loob ng kasukasan. Sa maagang yugto ng sakit, maaaring mahirapan kang hawakan nang mahigpit ang mga bagay. Ang mga simpleng gawain tulad ng pag-ikot ng susi o pagbukas ng bote ay maaaring maging mahirap dahil humihina ang iyong lakas ng hawak.

Karaniwang lumala ang sakit pagkatapos mong gamitin ang iyong kamay nang ilang oras. Maaaring maramdaman mong masakit at matigas kapag gising ka pa lang sa umaga. Karaniwang humihina ang katigasan na ito habang gumagalaw ang iyong kamay, ngunit maaari itong bumalik kung gagawa ka ng paulit-ulit na galaw. May ilang tao ang nakakaranas ng sakit sa gabi, na maaaring magpahirap sa pagtulog o pagpanatili ng tulog. Ang pagtulog sa gilid na masakit ay maaaring maglagay ng direktang presyon sa nasusulang kasukasan, na nagpapalala ng discomfort.

Mas mahirap na ang mga araw-araw na gawain habang lumalala ang kondisyon. Maaaring mahirapan ka sa mga fine motor skills, tulad ng pag-button ng damit o pagtutukoy ng blouse. Ang pag-abot sa likod upang i-fasten ang bra ay maaaring maging espesyal na masakit. Maaari ring mapansin mo na ang paghawak ng telepono o tasa ng kape ay nagdudulot ng matulis na sakit sa ilalim ng hinlalaki. Ito ay dahil ang mga aksyong ito ay nangangailangan ng matibay at matatag na hawak na hindi na kayang magbigay ng komportable ang arthritic na kasukasan.

Ang chronic pain at inflammation ay karaniwang katangian ng kondisyong ito. Maaaring maramdaman mo ang patuloy na low-grade ache kahit naka-rest ka. Maaaring maramdaman na mainit o pamamaga ang kasukasan kapag hawakan. Kahit na nakakapagod ang sakit, ito ay isang malinaw na senyales mula sa iyong katawan na

ang kasukasan ay nasa ilalim ng stress. Pakikinig ng iyong surgeon sa iyong kasaysayan at pagsusuri sa iyong kamay upang kumpirmahin ang diagnosis. Ang pag-unawa sa mga sintomas na ito ay tumutulong upang maipaliwanag kung bakit masakit ang ilang mga galaw at kung bakit ang pahinga o mga partikular na suporta ay maaaring magbigay ng ginhawa.

Ano ang nangyayari talaga

Ang basal thumb arthritis ay isang karaniwang, progressive na kondisyon ng pagkasira dahil sa paggamit. Ito ay apektado ang kasukasan sa base ng iyong hinlalaki, kung saan ito ay nagtatagpo sa iyong pulso. Sa paglipas ng panahon, ang makinis na cartilage na nagbibigay ng cushion sa mga dulo ng buto ay nababawasan. Ito ay nagdudulot ng chronic na sakit at pamamaga. Maaari mong mapansin ang pagbaba ng iyong kakayahang gumawa ng matibay na hawak. Nangyayari ito nang maaga sa sakit, kahit hindi pa nagpapakita ng malaking pinsala sa X-ray.

Ang kasukasan ay umaasa sa eksaktong galaw at katatagan. Ang mga ligament at tendon ay gumagana tulad ng mga lubid upang hawakan ang mga buto sa kanilang lugar. Kapag nagbago ang istruktura ng kasukasan, nahihirapan ang mga stabilizer na ito. Maaaring lumipat o umakyat ang mga buto. Ang maling pagkakahanay na ito ay nagbabago kung paano gumagalaw ang kasukasan habang pinipisil o hinihawakan. Ang resulta na friction ay nagdudulot ng karagdagang pinsala sa ibabaw ng kasukasan. Ang iyong surgeon ay makakapagdiagnose nito sa pamamagitan ng simpleng history at physical exam.

Ang operasyon ay layunin na ibalik ang anatomy at biomechanics ng kasukasuan ito. Ang mga proseso tulad ng trapeziectomy ay nag-aalis ng nasirang buto upang bawasan ang sakit. Ang ibang mga opsyon ay gumagamit ng mga tendon o synthetic spacer upang mapanatili ang kasukasuan. Bagama't ang mga treatment na ito ay nagpapabuti ng function at kalusugan, hindi nila ganap na inuulit ang galaw ng isang malusog na kasukasuan. Ang ilang mga proseso ay maaaring payagan ang buto na lumipat nang kaunti sa paglipas ng panahon, ngunit madalas ay hindi ito apektado ang iyong araw-araw na function. Ang layunin ay bawasan ang sakit at ibalik ang iyong kakayahang gumamit ng iyong kamay nang epektibo.

Mga maaari naming gawin dito

Simulan namin ang hindi operatibong paggamot, na epektibo para sa maagang yugto ng wear-and-tear arthritis sa base ng iyong hinlalaki. Maaaring rekomendahan ng iyong surgeon ang mga estratehiya sa self-management at physiotherapy upang tulungan kang mapanatili ang galaw at lakas. Layunin ng mga konservatibong hakbang na ito na bawasan ang sakit at mapabuti ang function nang walang surgery. Dapat mong bigyan ng patas na pagsubok ang mga metodong ito bago isaalang-alang ang mas invasive na mga opsyon. Para sa maraming pasyente, sapat na ang paraang ito upang ma-manage ang mga sintomas nang epektibo.

Kung hindi nagbibigay ng sapat na ginhawa ang mga simpleng hakbang, maaaring talakayin ng iyong surgeon ang medical management. Maaaring kasama nito ang mga gamot pang-alis ng sakit at anti-inflammatory drugs upang makatulong sa pagkontrol ng discomfort. Ang mga injection ay isa pang opsyon. Maaaring bawasan ng mga cortisone injection ang inflammation at sakit sa loob ng limitadong panahon. Maaaring makatulong ang

mga hyaluronic acid injection sa paglubricate ng joint, bagaman magkakaiba ang epekto. Ang mga platelet-rich plasma (PRP) injection ay gumagamit ng sarili mong blood components upang itaguyod ang paggaling, ngunit patuloy pa ring umuunlad ang ebidensya tungkol sa kanilang long-term benefit. Magbibigay ng payo ang iyong surgeon kung aling injection, kung mayroon man, ang angkop para sa iyong partikular na kondisyon at gaano katagal maaaring magtagal ang ginhawa.

Ipinangitain ang surgery para sa mga kaso kung saan nabigo ang mga konservatibong hakbang na magbigay ng sapat na ginhawa. Layunin ng surgery na alisin ang pinagmumulan ng sakit at ibalik ang function. Isa sa karaniwang procedure ay trapeziectomy, kung saan tinatanggal ang nasirang buto. Madalas nitong nagdudulot ng napakabuting long-term clinical outcomes. Ang iba pang opsyon ay kasama ang joint replacement o fusion, depende sa iyong indibidwal na pangangailangan. Bagama't mararamdaman ng karamihan sa mga pasyente ang malaking pag-unlad, mahalagang malaman na sa kabila ng maraming opsyon sa paggamot, nananatiling hindi masaya o may sintomas ang isang konstanteng proporsyon ng mga pasyente pagkatapos ng surgery. Talakayin ng iyong surgeon ang mga risk, benefits, at inaasahang recovery time upang makatulong sa pagpasya kung ang surgery ang tamang hakbang para sa iyo.

Ano ang inaasahan

Ang basal thumb arthritis ay isang karaniwang kondisyon na karaniwang lumalala sa paglipas ng panahon. Ito ay isang progressive na sakit, ibig sabihin, ang mga pagbabago sa pagkasira ng iyong joint ay may kagustuhang lumaki imbes na mag-settle nang sarili. Malamang na mapapansin mo na nananatiling mayroon ang mga sintomas at maaaring unti-unting maging mas nakakairita habang umuunlad ang kondisyon.

Kung pipiliin mong pamahalaan ito sa pamamagitan ng non-surgical na mga opsyon tulad ng hand therapy, ang iyong paglalakbay patungo sa surgery ay maaaring mas mahaba. Gayunpaman, ipinapakita ng ebidensya na ang mga pasyente na hindi nakakakuha ng therapy ay madalas na umaabot sa punto ng pagkakaroon ng pangangailangan para sa surgery nang mas maaga. Para sa mga nasa mas maagang yugto ng sakit, ang mga mas kaunting invasive na mga treatment tulad ng joint washing o nerve calming procedures ay maaaring mag-alok ng ginhawa. Ang mga pamamaraan na ito ay may mababang rate ng complications at maikling oras ng recovery, na naglilingkod bilang isang banayad na alternatibo sa mas malaking surgery.

Kapag ang surgery ang tamang landas, ang long-term na outlook ay napaka-positive. Karamihan sa mga pasyente ay nakakamit ng mahusay na resulta na nagpapabuti sa kanilang araw-araw na function at nagpapababa ng sakit. Ang iyong surgeon ay talakayin ang pinakamainam na technique para sa iyo, kung ito ay kasama ang pag-alis ng nasisira na buto, paggamit ng spacer, o pagpapalit ng joint. Anuman ang tiyak na paraan na pinili, inaasahan mong makakakaranas ka ng malaking pagpapabuti sa iyong kalusugan at kalidad ng buhay.

Mahalagang malaman na may ilang mga pagbabago na maaaring lumitaw sa X-rays sa paglipas ng panahon, tulad ng bahagyang paglipat ng mga bahagi ng joint. Gayunpaman, ang mga radiographic na pagbabagong ito ay hindi nangangahulugang ang iyong outcome ay maaaring maging masama. Maraming pasyente ang nagpapanatili ng magandang lakas at kasiyahan sa loob ng maraming taon. Kahit na kailanganin ng revision ang isang nakaraang procedure, mayroong mga epektibong opsyon na available na nagdudulot ng mataas na rate ng kasiyahan.

Habang posible ang mga complications, ang mga seryosong isyu ay relatibong bihasa sa mga modernong teknik. Ang ilang tiyak na lumang implants ay hindi na ginagamit dahil sa mataas na rate ng complications, kaya ang iyong surgeon ay pipiliin ng mga materyales na may proven na safety record. Dapat mo ring malaman na ang mga factor tulad ng pag-iinom ng sigarilyo o nakaraang surgery sa kamay ay maaaring makaapekto sa kung paano umuunlad ang kondisyon, ngunit hindi ito hadlang sa matagumpay na treatment. Sa kabuuan, na may angkop na alaga, inaasahan mong makakabalik sa paggamit ng iyong hinlalaki at makabalik sa iyong mga normal na gawain na may binababang sakit.

Kailan pumunta sa doktor

Ang basal thumb arthritis ay isang karaniwang, progressive na kondisyon. Dapat mong puntahan ang iyong GP kung napansin mo ang persistent na sakit na hindi gumagaling kahit magpahinga. Humingi ng specialist review kung ikaw ay may kahinaan o instability sa iyong hinlalaki. Ang mga sintomas tulad ng locking o pagbigay ng puwang ay nangangailangan din ng check-up. Humingi ng pag-aalaga kung ang iyong mga sintomas ay nakakaapekto sa pagtulog o trabaho. Ang biglaang paglala ng sakit ay isa pang malinaw na senyales na kailangan ng aksyon. Habang ang mga pagbabago sa wear-and-tear ay bahagi ng pagtanda, ang sakit na limitado ang function ay mas bihira. Ang iyong surgeon ay makakadiagnose nito sa pamamagitan ng simpleng history at examination. Ang maagang deteksyon ay tumutulong sa pamamahala ng sakit bago ito makabawas sa iyong grip strength.