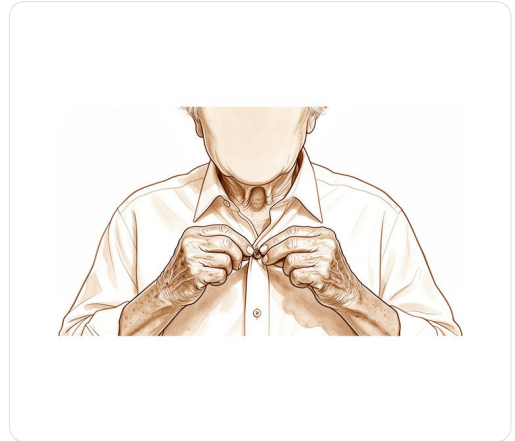


Arthritis ng DIPJ

X-ray ng arthritis sa DIPJ: ang espasyo ng kasukasan sa dulo ng daliri ay naglalapad at may maliit na bone spurs na bumubuo sa paligid ng nasira na cartilage — ang pattern na nagdudulot ng Heberden nodes.

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

Maaaring mararamdaman mo ang sakit at katigasan sa dulo ng iyong daliri, kung saan ang kasukasan ay nagtatagpo sa kuko. Ito ang distal interphalangeal joint, o DIP joint. Karaniwang lumalala ang sakit pagkatapos gamitin ang iyong kamay para sa mga pang-araw-araw na gawain, tulad ng pag-abot sa likod para ikabit ang bra o pagtupi ng iyong kamiseta. Maaaring mapansin mo na mas malala ang sakit kapag gising ka pa lang sa umaga at bumababa ito habang gumagalaw ang iyong kamay.

Sa paglipas ng panahon, maaaring magbago ang hugis ng kasukasan. Maaaring yumuko ang dulo ng iyong daliri papaloob, na lumilikha ng kurba na kilala bilang swan neck deformity. Nangyayari ito dahil nabuo ang flexion contracture sa kasukasan, na nangangahulugan na nakakabit ito sa isang nakayuko na posisyon. Kung mayroon kang nakaraang sugat tulad ng mallet finger fracture, maaaring makita ang mga senyales ng wear-and-tear arthritis. Ang kondisyong ito ay sumusunod sa katulad na landas ng likas na pagtanda sa kasukasan at nagdudulot ng pagbaba sa iyong saklaw ng galaw.

Maaaring maging mahirap ang pang-araw-araw na buhay kapag namamaga o nakakabit ang kasukasan. Maaaring mahirapan kang hawakan ang mga bagay o gawin ang mga pinong galaw. Sa ilang kaso, tila hindi matatag o “naglalakbay” ang kasukasan, na maaaring magdulot ng pagkalito kung maliit lamang ang nakikitang deformity. Bagama’t maaaring mapaghirapan ang sakit, mahalagang malaman na ang mga nakikitang pagbabago sa X-ray ay hindi laging tumutugma sa dami ng sakit na nararamdaman mo. Titingnan ng iyong surgeon ang iyong partikular na mga sintomas upang gabayan ang iyong paggamot.

Ano ang nangyayari

Ang iyong distal interphalangeal joint (DIP joint) ay ang maliit na bisagra sa dulo ng iyong daliri. Sa loob nito, ang makinis na cartilage ay gumagana bilang shock absorber, na nagpapahintulot sa iyong mga buto na dumulas sa isa't isa nang walang sakit. Kapag umusbong ang wear-and-tear arthritis, nababawasan ang patong na ito. Nagsisimulang magkuskusan ang mga buto nang direkta sa isa't isa, na nagdudulot ng pakiramdam ng pagkikiskisan at katigasan na nararamdaman mo. Maaari ring hikayatin ng pinsalang ito ang joint na lumihis sa kanyang posisyon, kadalasang itulak ang dulo ng iyong daliri pabalik.

Ang tendon na yumuyuko sa dulo ng iyong daliri ay parang matibay na lubid na nakakabit sa buto. Kung mabali ang lubid na ito o kung maging unstable ang joint, hindi na maayos na mahihila ng tendon ang daliri. Minsan, nakakabit ang joint sa isang nakayuko na posisyon, na kilala bilang flexion contracture. Sa paglipas ng panahon, maaaring lumala ang deformity na ito, na nagiging sanhi ng hirap sa pagwasto ng iyong daliri o sa paggamit nito para sa mga pang-araw-araw na gawain.

Tinitingnan ng iyong surgeon kung gaano karami ang nasirang bahagi ng ibabaw ng joint upang matukoy ang pinakamainam na landas. Kung masyadong maliit ang buto para sa karaniwang mga turnilyo, o kung nakakabit ang joint sa isang masamang posisyon, kailangan ng espesyal na mga teknik. Ang layunin ay pigilan ang sakit at ibalik ang function, sa pamamagitan ng pagpapa-fuse ng mga buto o sa paggamit ng soft implant upang mapanatili ang ilang galaw. Layunin ng mga opsyong ito na bigyan ka ng ginhawa habang pinoprotektahan ang natitirang lakas ng iyong daliri.

Mga maaari naming gawin para dito

Maaari kang magsimula sa pamamagitan ng pag-aayos ng sakit sa sarili at pakikipagtulungan sa isang pisyikal na terapeuta. Ang pag-splint ng distal na interphalangeal na kasukasan ay nagbabawas ng sakit at nagpapabuti ng extension nang hindi nagdudulot ng stiffness o paghihigpit sa iyong galaw. Gayunpaman, ang pagpapanatili ng tahimik na kasukasan na ito ay magbabawas ng iyong kabuuang lakas ng hawak, na may epekto na lumalakas habang gumagalaw mula sa iyong hintuturo hanggang sa iyong maliit na daliri. Dapat mong bigyan ang mga non-surgical na paraang ito ng oras na gumana bago isaalang-alang ang mas invasive na hakbang.

Kung hindi sapat ang mga simpleng hakbang, maaaring pag-usapan ng iyong doktor ang mga medikal na opsyon upang pamahalaan ang iyong mga sintomas. Habang ang ebidensya ay nagbibigay-diin sa mga partikular na alternatibong operasyon, binabanggit nito na ang mga inyeksyon tulad ng collagenase ay makakatulong sa mga joint contractures, bagama't kailangan mong bigyang-pansin ang panganib na bumalik ang problema. Para sa mga may malubhang sakit na apektado ang parehong gitna at dulo ng kasukasan ng parehong daliri, madalas na inirerekomenda ang paggamot sa kanila nang sabay-sabay. Isaalang-alang din ng iyong doktor ang iyong personal na kalusugan, dahil ang mga salik tulad ng diabetes ay maaaring magdagdag ng panganib ng mga komplikasyon pagkatapos ng paggamot.

Kapag naabot na ng konservatibong alaga ang hangganan nito, maaaring isaalang-alang ang operasyon upang ihinto ang sakit o ibalik ang function. Maaaring pumili ang iyong doktor ng isang motion-preserving na prosedura upang panatilihin ang paggalaw ng iyong kasukasan, o isang fusion upang i-lock ang kasukasan sa

lugar para sa katatagan. Sa ilang kaso, ginagamit ang silicone implant upang magbigay ng mahusay na pagpapagaan ng sakit at isang saklaw ng paggalaw na 30–40 degrees na may mababang kabuuang rate ng komplikasyon na 5%. Ang partikular na pamamaraan ay nakadepende sa kondisyon ng iyong kasukasuan at sa iyong mga layunin para sa pang-araw-araw na buhay.

Kailan kumonsulta sa doktor

Kumonsulta sa iyong doktor kung mayroon kang patuloy na sakit na hindi gumagaling kahit magpahinga, o kung nararamdaman mong mahina at hindi matatag ang iyong daliri. Humingi ng pagsusuri ng espesyalista kung ang iyong kasukasuan ay nakakabit, biglang sumusuko, o kung ang mga sintomas ay nakakaapekto sa iyong pagtulog o trabaho. Dapat ka ring humingi ng tulong kung napapansin mong biglang lumala ang mga sintomas. Magkaroon ng kaalaman na ang ilang kondisyon, tulad ng pinsala sa lumulutang distal interphalangeal na kasukasuan, ay maaaring magpakita ng minimal na deformity sa simula ngunit maaari pa ring magdulot ng arthritis sa hinaharap. Ang maagang diagnosis ay tumutulong na kilalanin ang mga isyung ito mula sa iba pang problema sa kasukasuan.