

# Ganglion ng Flexor Tendon Sheath

Isang ganglion ng flexor sheath: isang maliit na matigas na sista sa base ng daliri.

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 mapansin mo ang pagkabuo o pamamaga sa palad ng iyong pulso o kamay. Ito ay isang ganglion cyst, na isang karaniwang, hindi kanserosong sac na puno ng likido. Ito ay matatagpuan malapit sa mga tendon na yumuyuko sa iyong mga daliri. Maaaring mararamdaman mo ang matinding sakit sa lugar na ito. Karaniwang dumadating at umuubos ang sakit. Ito ay karaniwang lumalala pagkatapos mong gamitin ang iyong kamay nang matagal. Maaari ring mararamdaman mo ang hindi komportableng pakiramdam kapag gising ka pa lang sa umaga.

Habang umuunlad ang kondisyon, maaaring maranasan mo ang triggering. Ito ay nangyayari kapag pinalaki ang tendon at nahuhuli habang gumagalaw ito sa loob ng kanyang sheath. Maaaring ma-lock ang iyong daliri sa isang nakayuko na posisyon. Maaaring kailanganin mong gamitin ang iyong ibang kamay upang ito ay tuwidin. Ang pakiramdam ng pagka-catch ay maaaring magdulot ng takot at hindi komportableng pakiramdam. Sa ilang kaso, ang cyst mismo ay pumipindot sa tendon sa pulso, na nagdudulot ng katulad na mga isyu sa pagka-lock.

Ang mga pang-araw-araw na gawain ay maaaring maging mahirap. Ang mga simpleng galaw tulad ng pag-abot sa likod upang isara ang bra ay maaaring masakit. Ang pagtutukoy ng isang kamiseta o paghawak sa manibela ng sasakyan ay maaaring maging matigas at masakit. Maaari kang iwasan ang pag-angat ng mabibigat na bagay dahil ito ay nagpapalala sa lugar. Ang pagtulog sa gilid ng iyong apektadong kamay ay maaaring maging partikular na hindi komportable dahil sa presyon sa pagkabuo.

Mahalagang malaman na ang mga sintomas na ito ay madaling pamahalaan. Ang iyong surgeon ay makakatulong sa iyo upang maunawaan mo nang eksakto kung ano ang nangyayari sa loob ng iyong kamay. Habang ang pinalalaki ng tendon ay karaniwang nangyayari bago maranasan ang triggering, ang sakit at katigasan ay tunay at wasto. Hindi mo isinasaalang-alang ang hirap sa mga araw-araw na galaw na ito. Ang mga opsyon sa paggamot, tulad ng pagsasagawa ng operasyon para alisin ang cyst, ay simpleng epektibo. Ang pamamaraang ito ay naglalayong bawasan ang iyong sakit at ibalik ang maayos na galaw sa iyong mga tendon.

# Ano ang nangyayari talaga

---

Ang ganglion ay isang bula na puno ng likido na bumubuo sa tabi ng iyong mga tendon. Sa kasong ito, nasa loob nito ang sheath na sumasakop sa flexor tendon. Ang sheath na ito ay ang madulas na tunnel na nagpapahintulot sa iyong tendon na dumulas nang maayos habang yumuyuko ang iyong mga daliri. Isipin ang tendon bilang isbina at ang sheath bilang manggas na nakapalibot dito. Ang ganglion ay isang maliit na balon ng likido na lumalabas sa manggas na ito.

Ang bula na ito ay maaaring magdulot ng sakit at magpahirap sa paggalaw ng iyong daliri. Maaaring ramdam mo na ang daliri ay nakakadikit o nakakalock. Maaaring alisin ng iyong surgeon ang ganglion na ito nang ligtas. Ang surgical excision ay isang simpleng, ligtas, at epektibong paraan para gamutin ang masakit na ganglion sa digital flexor tendon sheath. Ang layunin ay alisin ang iyong sakit at ibalik ang normal na paggalaw.

Kapag nagagamot ang ganglion na lumalago sa loob ng tendon mismo, pinapansin ng iyong surgeon ang karagdagang pag-iingat. Maaaring mahina ng ganglion ang mga hibla ng tendon. Kaya't dapat kasama sa paggamot ang pagpapanatili ng tendon. Alisin ng iyong surgeon ang cyst habang pinapanatili ang lakas at integridad ng tendon. Tinitiyak ng paraang ito na makakapagpatuloy ka sa paggamit ng iyong kamay nang walang pangmatagalang kahinaan.

Ang pag-unawa kung paano gumagana ang mga estrukturang ito ay tumutulong magbigay-liwanag sa iyong mga sintomas. Ang tendon at ang mga nakapalibot nitong tisyu ay dinisenyo para sa makinis, paulit-ulit na galaw. Kapag mayroong ganglion, binabago nito ang daloy na ito. Lumilikha ito ng friction at pressure sa makitid na espasyo ng daliri o hinlalaki. Ito ang dahilan kung bakit nararamdaman mo ang kahirapan o stiffness. Sa pamamagitan ng pagtugon sa pinagmulan ng iritasyon, tinutulungan ng iyong surgeon ang iyong kamay na bumalik sa kanyang natural na function.

## Mga maitutulong namin dito

---

Maaari kang magsimula sa sariling pamamahala at pisyikal na terapiya. Maaaring irekomenda ng iyong doktor ang paggamit ng splint upang pahintulutan ang pagpapahinga ng kamay at pulso. Nakakatulong ito upang bawasan ang panghihikahos sa balutan ng tendon. Layunin ng pisikal na terapiya na panatilihin maayos ang galaw ng kasukasan. Maaari ring subukan ang banayad na mga ehersisyo upang mapabuti ang lakas. Karaniwang sapat ang mga hakbang na ito na hindi operasyon upang mapamahalaan ang mga sintomas. Bigyan ng patas na pagsubok ang pamamaraang ito bago isaalang-alang ang mas invasive na mga opsyon.

Kung hindi magdudulot ng sapat na ginhawa ang pagpapahinga at terapiya, maaaring talakayin ng iyong doktor ang medikal na pamamahala. Nakakatulong ang mga gamot pang-alis ng sakit at anti-inflammatories upang kontrolin ang hindi komportableng pakiramdam. Ang mga inyeksyon ay isa pang karaniwang opsyon. Binabawasan ng mga inyeksyon ng cortisone ang pamamaga at pinapahinahon ang panghihikahos sa balutan. Maaaring tumulong ang mga inyeksyon ng hyaluronic acid upang lubrikahan ang espasyo ng kasukasan. Ginagamit ng mga inyeksyon ng platelet-rich plasma (PRP) ang mga komponente ng iyong sariling dugo upang suportahan ang paggaling. Direktang tinatarget ng mga tratong ito ang sakit at katigasan. Maaaring mag-iba ang epekto ng mga inyeksyon na ito, ngunit madalas na nagbibigay sila ng malaking ginhawa sa loob ng ilang buwan.

Pipiliin ng iyong doktor ang pinakamainam na uri ng inyeksyon para sa iyong partikular na kaso. Para sa trigger finger na dulot ng volar wrist ganglion, maaaring maging opsyon ang mga interbensiyong radiolohikal sa halip na bukas na operasyon. Ipakita ng minimally invasive na teknika ng karayom-kutsilyo na may 99% rate ng kasiyahan at walang pinsala sa mga flexor tendon, arterya, o nerbiyos. Kapag kinakailangan ang mga inyeksyon, ang mid-axial injection technique ang pinakamainam na paraan upang ipasok ang gamot sa balutan nang hindi nakakasama ang tendon mismo.

Ang operasyon ay itinuturing lamang kapag naabot na ng konservatibong alaga ang hangganan nito. Ibig sabihin, sinubukan mo na ang pagpapahinga, terapiya, at mga inyeksyon nang walang pangmatagalang pagpapabuti. Talakayin ng iyong doktor ang pagsasagawa ng surgical excision kung patuloy na nakakaramdam ng sakit o nakakapaglimita sa iyong galaw ang ganglion. Ito ay isang simpleng, ligtas, at epektibong paraan upang gamutin ang nakakaramdam ng sakit na ganglion ng balutan ng digital flexor tendon. Ang layunin ay alisin ang sisa habang pinapanatili ang tendon. Dahil maaaring mahina ang tendon ng mga ganglion, magiging maingat ang iyong doktor upang protektahan ito sa panahon ng operasyon. Detalyado ang operasyon mismo sa kanyang sariling pahina, ngunit ang pangunahing layunin ay alisin ang iyong sakit at ibalik ang normal na pag-andar.

## Ano ang inaasahan

---

Ang ganglion cyst sa flexor tendon sheath ng iyong daliri ay isang karaniwan, benign na bula. Ito ay hindi kanser at hindi ito kumakalat. Maaaring mapansin mo na ang bula ay lumalabas at nawawala sa paglipas ng panahon. May mga taong nakakaramdam ng walang sakit, habang ang iba ay nakakaranas ng hindi komportable o stiffness.

Kung pipiliin mong hayaan ito, ang cyst ay maaaring manatiling pareho ang laki, mawala, o mawala nang sarili. Gayunpaman, maaari itong lumaki o maging mas masakit. Kung ang cyst ay pumipindot sa tendon, maaari itong magdulot ng triggering, kung saan ang iyong daliri ay nakakabit o nakakalock kapag binabangon mo ito. Ang pagpapalaki ng tendon na ito ay kadalasang nangyayari bago mo maranasan ang anumang pakiramdam ng locking, maliban sa hinlalaki.

Ang surgical removal ay isang simpleng, ligtas, at epektibong paraan upang gamutin ang masakit na ganglion. Ang iyong surgeon ay tatanggalin ang cyst habang maingat na pinapanatili ang tendon. Ang tendon ay maaaring mahina dahil sa cyst, kaya ang pagprotekta dito ay isang mahalagang bahagi ng proseso. Maraming pasyente ang nakakaramdam na ang pagtanggap ng cyst ay nagpapagaan ng sakit at nagpapabuti ng function ng kamay.

Ang recovery ay kinabibilangan ng paggaling ng balat at pagpapahintulot sa tendon na gumalaw nang malaya muli. Maaaring maranasan mo ang ilang stiffness sa iyong daliri pagkatapos ng proseso. Ito ay normal. Kahit may maingat na paggamot, ang ilang residual stiffness ay maaaring manatili sa loob ng ilang panahon habang ang mga tissue ay nagse-settle. Ang iyong surgeon ay magbibigay-daan sa iyo sa mga banayad na galaw upang panatilihin ang flexibility ng daliri nang hindi pinipilit ang repair.

Karamihan sa mga tao ay bumabalik sa kanilang normal na araw-araw na gawain habang bumababa ang pamamaga at bumabalik ang lakas. Ang layunin ay maging walang sakit na daliri na gumagalaw nang maayos.

Habang ang mga resulta ay karaniwang maganda, ang mga indibidwal na resulta ay maaaring mag-iba base sa kung paano gumagaling ang iyong katawan. Ang iyong surgeon ay talakayin kung ano ang realistic para sa iyong partikular na sitwasyon sa panahon ng iyong consultation.

## Kailan kumonsulta sa doktor

---

Humingi ng pagsusuri ng espesyalista kung mapansin mo ang pamamaga sa iyong kamay o pulso. Ang mga ganglion cyst ay karaniwang benign na lesyon na maaaring magpakita bilang mga pamamagang ito. Humingi ng paggamot kung may nararamdaman mong triggering pathology sa pulso, dahil ang isang volar wrist ganglion ay maaaring magpakita sa paraang ito. Pumunta sa iyong GP kung mayroon kang patuloy na sakit na hindi gumagaling kahit pahinga. Humingi ng pagsusuri ng espesyalista kung nararamdaman mong kahinaan o kawalan ng katatagan. Pumunta sa iyong doktor kung ang iyong daliri ay nakakabit o biglang bumabagsak. Humingi ng tulong kung ang mga sintomas ay nakakaapekto sa pagtulog o trabaho. Biglaang paglala ng mga senyales na ito ay nangangailangan din ng mabilis na pagsusuri. Ang klinikal na pagsusuri ay isang mahalagang kasangkapan para sa pagtukoy ng flexor disease, kaya ang propesyonal na pagsusuri ay susi upang makakuha ng tamang diagnosis at gamutan.