

Mallet Finger

Mallet finger: ang dulo ng daliri ay bumababa dahil na-sira o na-unattach ang extensor tendon na nagpapatuwid sa huling joint.

Holly Cheng / Wikimedia Commons, CC BY-SA 3.0



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 sakit sa dulo ng iyong daliri. Karaniwang nakatuon ang hindi komportableng pakiramdam sa huling kasukasan, kung saan ang tendon ay nakakabit sa buto. Sa ilang kaso, maaaring mararamdaman mo ang sakit na ito sa parehong kamay nang sabay-sabay. Maaaring magkasama ng pagputol ng tendon o maliit na fracture ang pinsala kung saan ito nakakabit.

Karaniwang lumalala ang sakit kapag sinusubukan mong tuwidin ang iyong daliri. Maaaring mahirap para sa iyo na itulak laban sa resistensya o itaas ang mabibigat na mga bagay. Ang mga simpleng gawain tulad ng pagtatakip ng damit o pag-abot sa likod para ikabit ang bra ay maaaring maging hamon. Maaaring maging matigas ang iyong daliri, lalo na kapag gising ka pa lang sa umaga.

Maraming tao ang nakakakita na nakakatulong ang pahinga ng daliri upang bawasan ang sakit. Gayunpaman, mahalaga ang pagpapanatili ng tuwid na daliri para sa paggaling. Kung baluktot mo ang dulo, maaaring mararamdaman mo ang matulis na hilaw o pagtaas ng sakit. Ito ay dahil ang tendon ay sinusubukang hilahin ang kasukasan laban sa tamang pagkakahanay.

Sa mga malubhang kaso, maaaring mapansin mo ang pagbaba ng dulo ng iyong daliri pababa. Ang pagbaba na ito ay maaaring magpahirap sa paghawak nang mahigpit sa mga bagay. Maaari ka ring maranasan ang pamamaga sa paligid ng kasukasan. Habang ang karamihan sa mga pinsala ay gumagaling nang maayos gamit ang splint, ang ilang kaso ay nangangailangan ng mas kumplikadong pag-aalaga. Itatatakda ng iyong doktor kung kailangan mo ng operasyon batay sa laki ng anumang fragment ng buto o sa posisyon ng kasukasan.

Kung mayroon kang malaking fragment ng buto o kung lumilipat ang kasukasan laban sa tamang posisyon, maaaring irekomenda ng iyong doktor ang isang operasyon. Karaniwang ginagawa ito upang ibalik ang tamang pagkakahanay at pag-andar. Parehong ang mga surgical at non-surgical na paggamot ay karaniwang nagdudulot

ng mahusay na resulta. Inaasahan mong mababalik ang buong paggamit ng iyong daliri na may tamang pag-aalaga.

Ano ang nangyayari

May maliit na tendon sa dulo ng iyong daliri na tinatawag na terminal tendon. Ito ay gumagana tulad ng lubid na nag-uugnay sa iyong kalamnan sa buto sa pinakadulo ng iyong daliri. Ang lubid na ito ang nagbibigay-daan sa iyo na tuwidin ang iyong daliri. Kapag nasugatan ang lugar na ito, napuputol ang lubid o hinahatak nito ang maliit na piraso ng buto palayo sa kasukasuan. Humihinto dito ang signal para tuwidin ang dulo ng iyong daliri.

Ang pinakakaraniwang sanhi ay biglaang puwersa na yumuyuko pabalik sa iyong tuwid na daliri. Isipin ang pagkakadikit ng iyong daliri sa isang bola o frame ng pinto habang ito ay nakatuwid. Biglang yumuko ang kasukasuan nang masyadong mabilis. Ang biglaang pag-unat ay pumutol sa tendon mula sa buto. Sa ilang kaso, may kasamang maliit na piraso ng buto na nabasag kasama ng tendon. Pareho ang klinikal na itsura kung ang tendon mismo ang naputol o kung ang piraso ng buto ang nahatak. Sa parehong kaso, sira ang koneksyon.

Dahil hindi na nakakabit ang lubid para sa pagtutwid, nananatiling yumuko ang iyong daliri. Hindi mo kayang aktibong itaas ang dulo ng iyong daliri upang ituwid ito. Ito ay tinatawag na mallet finger deformity. Gayunpaman, kayang pa-aktibo mong ituwid ito gamit ang iyong ibang kamay. Mananatiling intact ang joint capsule at mga ligamento, kaya hindi lumalabas ang kasukasuan mismo. Ang posisyon na yumuko ay simpleng resulta ng walang laban na hilang kalamnan mula sa kabilang panig ng daliri.

Ang pinsalang ito ay kadalasang tumatama sa maliit, singsing, o gitnang daliri ng iyong dominanteng kamay. Mas karaniwan ito sa mga lalaki. Bagama't kadalasang dulot ito ng trauma, may ilang matatanda na may arthritis na dulot ng pagkasira na maaaring umusbong sa ganitong postura nang walang tiyak na pinsala. Sa mga bata, maaaring tumama ang pinsala sa growth plate imbes na sa tendon. Anuman ang sanhi, pareho ang resulta: hindi na nakakonekta ang mekanismo na nagtatayo ng dulo ng iyong daliri, na nag-iiwan nito na bumababa.

Ano ang maaari naming gawin dito

Karamihan sa mga sugat sa mallet finger ay gumagaling nang walang operasyon. Malamang na mag-iisip ka ng splint upang panatilihin ang tuwid ang dulo ng iyong daliri. Pinapayagan nito ang tendon na gumaling sa tamang posisyon. Maaaring gamutin ka ng hand therapist nang kasing epektibo ng isang surgeon para sa mga simpleng kaso. Gumagamit sila ng mga pamamaraan na bihirang magdulot ng mga problema sa balat. Maaari mo ring subukan ang paggamit ng splint sa gabi, ngunit hindi nito pinapabuti ang iyong panghuling resulta. May ilang pasyente ang gumagamit ng mga ehersisyo kasama ang splinting, bagaman hindi malinaw ang ebidensya para dito. Kailangan mong isuot ang iyong splint nang tuloy-tuloy sa loob ng panahong inirekomenda ng iyong surgeon. Huwag itong alisin upang hugasan o baluktotin ang daliri. Ang konsistensya ang susi sa tagumpay.

Ang pamamahala ng sakit ay nakatuon sa kaginhawahan habang gumagaling ang tendon. Maaari kang kumain ng mga over-the-counter na panlunas sa sakit o anti-inflammatories kung kinakailangan. Tumutulong ito upang pamahalaan mo ang iyong mga pang-araw-araw na gawain habang hindi gumagalaw ang iyong daliri. May ilang

pasyente ang nagtatanong tungkol sa mga inyeksyon. Gayunpaman, hindi sinusupportahan ng ebidensya ang mga inyeksyon ng cortisone, hyaluronic acid, o PRP para sa partikular na sugat na ito. Hindi bahagi ng pamantayang plano ng pag-aalaga ang mga tratong ito para sa mallet finger. Dapat manatili ang iyong pokus sa pagpapanatili ng tuwid na kasukasuan gamit ang iyong splint. Kung mayroon kang malaking sakit, talakayin ang mga ligtas na pagpipilian sa iyong surgeon. Iwasan ang agresibong masahe o pag-stretch, na maaaring makagambala sa paggaling.

Ang operasyon ay isinasaalang-alang lamang kung nabigo ang konservatibong pag-aalaga o kung malala ang sugat. Maaaring irekomenda ng iyong surgeon ang isang operasyon kung mayroon kang malaking fracture na kabilang ang higit sa isang-tatlo ng ibabaw ng kasukasuan. Indikado rin ang operasyon kung lumipat ang fragment ng buto mula sa kanyang orihinal na posisyon. May ilang pasyente ang pumipili ng operasyon dahil hindi sila makakapagtrabaho habang may splint. Kung mayroon kang kronikong sugat na hindi gumaling pagkatapos ng ilang buwan ng splinting, maaaring maging pagpipilian ang operasyon. Inaayos ng pamamaraang ito ang nasirang tendon upang ibalik ang kakayahan mong tuwidin ang daliri. Ito ay isang maliit na operasyon na may mataas na rate ng tagumpay. Talakayin ng iyong surgeon ang partikular na mga panganib at benepisyo sa iyo kung magiging kinakailangan ang landas na ito.

Ano ang inaasahan

Karamihan sa mga sugat sa mallet finger ay gumagaling nang maayos nang walang operasyon. Posibleng irekomenda ng iyong doktor ang paggamit ng splint upang panatilihin ang dulo ng iyong daliri. Pinapayagan nito ang tendon o buto na muling kumonekta. Parehong ang mga operasyon at hindi-operasyon na paggamot ay nagdudulot ng mahusay na klinikal na resulta para sa karamihan ng mga pasyente. Inaasahan mo ang mataas na antas ng kasiyahan sa iyong resulta ng paggamot.

Ang landas patungo sa paggaling ay nakadepende sa kabiguan ng iyong sugat. Para sa mga simpleng kaso, sapat na karaniwang ang isang simpleng splint o isang dorsal glued splint. Kung ang iyong sugat ay may kasamang malaking fragment ng buto o kung ang kasukasuan ay lumipat mula sa tamang posisyon, posibleng irekomenda ang operasyon. Ang operasyon ay isang pagpipilian din para sa mga kronikong kaso o kung nabigo ang mga nakaraang paggamot. Sa mga bata, hindi gaanong malinaw ang pangangailangan para sa operasyon, ngunit nananatiling epektibo ang hindi-operasyon na pamamahala para sa karamihan.

Dapat mong malaman na hindi laging garantisado ang buong pagwawasto ng posisyon ng daliri. Kung mayroon kang isang matinding kronikong mallet finger na may malaking liko, mas hindi konsistente ang buong pagwawasto. Gayunpaman, kahit sa mga komplikadong kasing ito, madalas na maganda hanggang mahusay ang mga resulta sa pangmatagalan. Mababa ang mga rate ng komplikasyon para sa konservatibong pamamahala. Bihirang ang mga seryosong isyu tulad ng impeksyon o depekto sa kuko, lalo na sa mga makabagong teknika sa operasyon.

Ang paggaling ay isang unti-unting proseso. Maaaring mapansin mo ang ilang stiffness o isang maliit na natitirang liko sa dulo ng iyong daliri. Karaniwan ito at madalas ay hindi malaki ang epekto nito sa iyong pang-araw-araw na gawain. Hindi pinapabuti ng supplemental na paggamit ng splint sa gabi ang iyong resulta sa terms ng kapansanan o kasiyahan, kaya maaaring hindi mo na kailangang isuot ito pagkatapos ng iyong unang yugto ng paggaling.

Kung mayroon kang isang tiyak na uri ng fracture na may kasamang higit sa isang-tatlong bahagi ng ibabaw ng kasukasuan, mayroong humigit-kumulang 50% na tsansang hindi ito magpatuloy sa joint subluxation (pagdulas mula sa tamang posisyon). Ang laki ng fracture at kung gaano kabilis ka nagsimulang isuot ang iyong splint ay mga pangunahing salik sa iyong paggaling. Ang pagkaantala sa paggamot ay maaaring dagdagan ang risk ng mga komplikasyon, kaya mahalagang sundin ang payo ng iyong doktor sa timing.

Sa kabuuan, maaari kang maging confident na ang mallet finger ay isang highly treatable na kondisyon. Kung pipiliin mo ang paggamit ng splint o operasyon, ang layunin ay ibalik ang function at bawasan ang sakit. Karamihan sa mga pasyente ay bumabalik sa kanilang normal na mga gawain na may functional na daliri. Gabay ng iyong doktor ang iyong landas patungo sa pinakamainam na paraan para sa iyong partikular na sugat upang masiguro ang pinakamainam na posibleng pananaw.

Kailan makipag-ugnayan sa doktor

Kumonsulta sa iyong doktor kung mayroon kang patuloy na sakit na hindi gumagaling kahit magpahinga. Humingi ng pagsusuri ng espesyalista kung napapansin mo ang kahinaan o kawalan ng katatagan sa daliri. Humingi ng tulong kung ang kasukasuan ay nakakabit o biglang sumasayaw. Kontakin ang iyong doktor kung ang mga sintomas ay nakakaapekto sa iyong tulog o trabaho. Humingi ng tulong para sa anumang biglaang paglala ng iyong kondisyon. Minsan, ang mga sugat sa Mallet finger ay nangyayari sa parehong kamay sabay-sabay. Bihirang, ang mga sugat na ito ay naglalaman ng kombinasyon ng pinsala sa tendon at fracture ng buto sa mga mas batang pasyente. Maaari ring magkaroon ng papel ang mga biochemical na pagbabago sa paraan kung paano nabubuo ang mga sugat na ito. Ang maagang pagsusuri ay tumutulong upang masiguro ang pinakamahusay na resulta para sa iyong daliri.