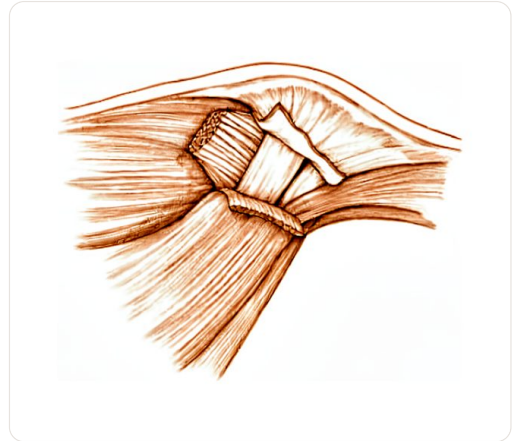


Sugat sa UCL ng hinlalaki

Isang napunit na ulnar collateral ligament ng hinlalaki (skier's thumb).

Kieran Hirpara © ⓘ 4.0



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

Ang nararamdaman mo

Maaaring mararamdaman mo ang sakit sa base ng iyong hinlalaki kung saan ito nagtatagpo sa iyong kamay. Ang sakit na ito ay nagmumula sa ulnar collateral ligament, isang mahahalagang banda ng tisyu na nagpapanatili ng katatagan ng iyong hinlalaki. Habang ang ligament ay napuputol, ang kasukasan ay nagiging mas hindi matatag. Maaaring mapansin mo na ang mga simpleng galaw ay tila maluwag o nanginginig.

Ang mga pang-araw-araw na gawain ay maaaring maging mahirap o masakit. Ang pag-abot sa likod upang isara ang bra ay maaaring masakit. Ang pagtutukoy ng damit o ang pag-angat ng mabigat na bagay ay maaaring magdulot ng matulis na katiwalian. Ang sakit ay madalas na lumala pagkatapos mong gamitin ang iyong kamay o sa gabi kapag sinusubukan mong matulog sa gilid. Maaaring makita mo na ang paghawak sa mga bagay ay tila mahina o hindi komportable.

Suriin ng iyong doktor ang mga sintomas na ito nang maigi. Kung mayroon kang displaced fleck sign sa X-ray, ito ay nagpapahiwatig na ang ligament ay nakakulong sa isang paraan na madalas nang nangangailangan ng operasyon. Habang naghahintay ka para sa paggamot, ang thumb spica cast ay maaaring protektahan ang lugar. Tinitiyak nito ang paggaling ng ligament ngunit minsan ay maaari itong magdulot ng stress sa mga kasukasan sa tabi. Karamihan sa mga tao ay nakakakita ng pagpapabuti ng kanilang sakit at kakayahan nang malaki tatlong buwan pagkatapos ng pagkumpuni, na may patuloy na pag-unlad hanggang labindalawang buwan.

Ano ang nangyayari talaga

Kapag nasugatan ang iyong hinlalaki, ang ulnar collateral ligament ay napuputol sa isang sunod-sunod na paraan. Ang ligament na ito ay isang matibay na tali ng mga tendon fiber na nagpapanatili ng pagkakadikit ng iyong joint sa hinlalaki. Habang ang mga fiber na ito ay napuputol, nawawalan ng katatagan ang joint at

nagsisimula itong magwobble. Ang progressive na instability na ito ang nagdudulot ng sakit at kahinaan na nararamdaman mo.

Ang joint mismo ay protektado ng isang sleeve na tinatawag na joint capsule. Sa ilang kaso, maaaring mahila ang isang piraso ng kasukasuan kasama ang ligament, na lumilikha ng maliit na fragment. Kung ang fragment na ito ay naging displaced, maaari itong ma-trap sa loob ng joint, na gumagana tulad ng bato sa gear. Ang partikular na blockage na ito ay madalas nang nangangailangan ng operasyon upang ayusin. Habang ang hugis ng iyong buto sa hinlalaki ay hindi sanhi ng putol, may papel ang mga katabing kalamnan. Kung ang mga kalamnan sa iyong forehand ay hindi kumakapit nang sapat na malakas, naglalagay ito ng karagdagang stress sa ligament na ito, na nagpapataas ng posibilidad na ito ay magbigay.

Maaaring ayusin ng iyong surgeon ang tali na ito gamit ang espesyal na tape o palitan ito ng tendon graft mula sa iyong sariling katawan. Ang mga paraang ito ay tumutulong na ibalik ang normal na galaw ng iyong hinlalaki nang hindi ginagawang sobrang matigas ang joint. Kahit na mayroong paggamot, walang repair na gumagamit ng iyong sariling tissue ang perpektong katumbas ng orihinal na lakas ng ligament. Gayunpaman, ang karamihan sa mga pasyente ay nakakakita ng pagpapabuti sa kanilang sakit at function nang malaki sa tatlo at labindalawang buwan pagkatapos ng operasyon.

Ano ang maaari naming gawin dito

Maaari kang magsimula sa pagprotekta sa iyong hinlalaki at pakikipagtulungan sa isang pisyikal na terapeuta. Ang isang thumb spica cast o stabilizing brace ay tumutulong upang pigilan ang iyong kasukasuan na gumalaw nang sobra habang ito ay nagpapagaling. Layunin ng pamamaraang ito na bawasan ang sakit at mapabuti ang pakiramdam at pag-andar ng iyong hinlalaki. Maaaring kailanganin mong bigyan ang non-surgical na paggamit na ito ng ilang buwan upang makita kung ito ay epektibo. May ilang pasyente ang nakakakita na ang indibidwal na pagkontraksyon ng mga kalamnan sa kanilang mga daliri ay tumutulong na istabilisa ang kasukasuan sa panahong ito.

Maaaring imungkahi ng iyong surgeon ang gamot pang-alis ng sakit o anti-inflammatories upang pamahalaan ang hindi komportableng pakiramdam. Habang ang ebidensya ay hindi nagtatakda ng tiyak na uri ng gamot o tagal para sa mga inyeksyon tulad ng cortisone, hyaluronic acid, o PRP, minsan ay ginagamit ang mga paggamit na ito upang bawasan ang pamamaga at sakit. Ang layunin ay gawing mas komportable ang mga pang-araw-araw na gawain habang ang iyong ligamento ay nagpapagaling. Kung mayroon kang displaced na fragment ng buto sa iyong X-ray, talakayin ng iyong surgeon kung ito ay nagbabago sa plano ng paggamot.

Ang operasyon ay itinuturing kapag ang conservative na paggamit ay hindi nakapipigil sa kasukasuan na maging unstable. Kung mayroon kang displaced na fragment ng buto, may mataas na tsansang ang ligamento ay nakulong, na karaniwang nangangailangan ng operasyon upang ayusin. Maaaring mag-alok ang iyong surgeon ng repair upang ibalik ang normal na galaw o reconstruction gamit ang iyong sariling tendon kung ang ligamento ay sobrang nasira. Layunin ng mga pagkakagawa na ito na ibalik ang katatagan sa iyong hinlalaki upang makapaglaro ng sports at makagawa ng mga pang-araw-araw na gawain nang walang sakit.

Kailan kumonsulta sa doktor

Kumonsulta sa iyong GP (General Practitioner) kung mayroon kang patuloy na sakit na hindi gumagaling kahit magpahinga. Humingi ng pagsusuri ng espesyalista kung nararamdaman mo ang kahinaan o kawalan ng katatagan sa iyong hinlalaki. Humingi ng tulong kung ang iyong hinlalaki ay nakakabit o biglang bumabagsak. Kontakin ang iyong surgeon kung ang mga sintomas ay nakakaapekto sa pagtulog o trabaho. Ang biglang paglala ng sakit ay nangangailangan din ng pansin. Gagamitin ng iyong doktor ang pisikal na pagsusuri at X-ray upang suriin ang mga posibleng dahilan. Maaari silang maghanap ng displaced na fragment ng buto, na kadalasang nangangahulugan na ang ligamento ay nakakabit at nangangailangan ng operasyon. Ang maagang pagsusuri ay tumutulong na maiwasan ang pangmatagalang kawalan ng katatagan ng kasu-kasuan.