

Pagkapunit ng acetabular labrum

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

Ang iyong nararamdaman

Ang punit na labrum ay karaniwang nagdudulot ng sakit sa malalim na bahagi ng singit o sa harap ng iyong balakang. Ang sakit ay maaaring lumipat-lipat at magbago ang tindi. Madalas itong sumisidhi sa mga partikular na paggalaw o aktibidad, at pagkatapos ay humuhupa kapag ikaw ay nagpapahinga. Ang paglalakad sa patag na lupa ay maaaring halos hindi makaabala sa iyo, habang ang pagpihit, pag-ikot, o pagbangon mula sa mababang upuan ay maaaring magdulot ng sakit.

Maraming tao rin ang nakapapansin ng mga mechanical symptom. Ito ay mga tunog o sensasyon mula mismo sa joint: pag-click, pag-catch o pag-lock, o pakiramdam na maaaring bumigay ang balakang. Ang ilang tao ay nakararamdam ng paninigas ng balakang, na may mas limitadong range of movement kaysa sa dati. Ang sakit ay maaaring gumising sa iyo sa gabi o naroon agad pagkabangon mo mula sa kama.

Sa araw-araw, ang mga bagay na nagiging mahirap ay ang mga naglalagay ng load sa isang nakapihit o nakabaluktot na balakang. Ang pagsakay at pagbaba ng kotse, pag-squat para pumulot ng isang bagay, o pagpihit para abutin ang likuran mo ay maaaring magpalala nito. Ang pag-upo sa loob ng mahabang panahon, at pagkatapos ay pagtayo, ay isa pang karaniwang trigger.

Isang bagay na dapat malaman: ang mga sintomas na ito ay hindi espesipiko sa labral tear. Ang sakit sa singit na tulad nito ay maaaring magmula sa ilang iba't ibang problema sa balakang, at kahit ang isang maingat na pagsusuri ay hindi laging kayang tukuyin ang sanhi nang mag-isa. Iyan ang dahilan kung bakit gugustuhin ng iyong surgeon ang mga scan bago pag-usapan ang anumang gamutan.

Ang labral tear ay bihira ring mangyari nang mag-isa. Karamihan sa mga balakang na may punit na labrum ay may ilang nakapailalim na pagbabago sa hugis ng joint, at marami rin ang may maagang pagkapudpod sa makinis na cartilage na pumapalibot sa socket, madalas sa mismong bahagi kung nasaan ang punit. Hahanapin ito ng iyong surgeon sa iyong imaging, dahil ang paggamot sa punit lamang nang hindi inaayos ang hugis ng buto sa paligid nito ay madalas na hindi nagtatagal.

Kung pamilyar ang alinman dito, magdala ng tala kung kailan sumisiklab ang sakit at kung ano ang iyong ginagawa sa oras na iyon. Ang pattern na iyon ay tunay na kapaki-pakinabang sa iyong appointment.

Ano ang aktwal na nangyayari

Sa loob ng iyong balakang, kung saan ang bola ng buto sa hita ay nagtatagpo sa socket, mayroong isang singsing ng matigas at rubbery na tissue na tinatawag na labrum. Isipin ito bilang isang gasket na nakaupo sa paligid ng gilid ng socket. Mayroon itong tatlong tungkulin nang sabay-sabay: pinalalalim nito ang socket upang ang bola ay mas matatag na mahawakan, nagsisilbi itong shock absorber, at bumubuo ito ng isang mahigpit na seal na nagpapanatili ng fluid sa loob ng joint. Mahalaga ang seal na iyon. Tinutulungan nito ang joint na dumulas nang maayos at pinoprotektahan ang makinis na cartilage sa mga surface ng buto mula sa pagtanggap ng sobrang pressure.

Ang labral tear ay isang paghati o pagkapunit sa singsing na iyon. Kapag ang gasket ay punit, nawawala ang seal. Ang bola ay maaaring bahagyang gumalaw sa loob ng socket, at ang load na dati ay pantay na nakakalat sa cartilage ay nagiging concentrated sa isang spot. Iyan ang dahilan kung bakit ang punit na labrum ay maaaring kumirot nang malalim sa groin, mag-click o mag-catch, at kung bakit ang sakit ay madalas na lumalala sa mga twisting o bending movements.

Ang mga punit ay may iba't ibang pattern. Ang ilan ay isang maliit na flap ng tissue na sumasabit sa joint. Ang ilan ay fraying, kung saan ang gilid ng labrum ay nagiging magaspang. Ang ilan ay tumatakbo nang pahaba sa gilid. Iilan ang unstable, kung saan ang isang strip ng labrum ay pumapasok at lumalabas sa joint. Mahalaga ang pattern dahil naapektuhan nito kung ano ang maaaring gawin tungkol dito.

Karamihan sa mga labral tear ay hindi nangyayari nang kusa. Sa karamihan ng mga balakang, mayroong ilang pagbabago sa hugis ng mga buto sa paligid ng joint, at ang pagkakaiba sa hugis na iyon ay nagbibigay ng extra pressure sa labrum sa tuwing gumagalaw ang balakang. Sa paglipas ng panahon, ang paulit-ulit na pagkiskis na iyon ang nagpapupunit dito. Ang punit ay madalas na unang bahagi ng balakang na bumibigay, at kapag nangyari na ito, ang cartilage sa ilalim ay nagsisimulang tumanggap ng mas maraming strain.

Ano ang maaari naming gawin tungkol dito

Ang unang hakbang ay karaniwang hindi operasyon. Inuuna ang pahinga, pagbabago sa mga aktibidad na nagpapalala sa iyong balakang, at physiotherapy. Layunin ng physiotherapy na pawiin ang sakit at pahasayin ang paggalaw at paggana ng balakang. Bigyan ito ng sapat na pagkakataon: ang mga taong may masakit na labral tear ay maaaring patuloy na bumuti sa loob ng hindi bababa sa isang taon ng non-surgical care, kahit na may natitira pang kaunting discomfort.

Ang mga anti-inflammatory medicine ay makakatulong sa sakit habang ginagawa mo ang iba pang mga hakbang. Hindi kami gumagamit ng mga injection para sa problemang ito, kaya hindi kami mag-aalok sa iyo ng cortisone o mga katulad na joint injection dito.

Kung ang isang taon ng maayos na non-surgical care ay hindi nakapagpawi ng problema, pag-uusapan na namin ang keyhole surgery sa balakang. Titingnan ng surgeon ang loob ng joint gamit ang isang maliit na camera at kukumpunihin ang punit na labrum, habang pinapanatili hangga't maaari ang iyong sariling tissue. Dahil karamihan sa mga punit na labrum ay nasa balakang na ang mga buto ay hugis na kumikiskis sa labrum,

itinatama ang hugis na iyon sa parehong pagkakataon. Ang pag-aayos ng tear nang hindi itinatama ang hugis ay madalas na hindi tumatagal, at nag-iiwan ng posibilidad na bumalik ang tear.

Kung ang operasyon ay angkop sa iyo ay depende sa ilang mga bagay na pag-uusapan nating magkasama: ang kalidad ng natitirang labral tissue, ang laki ng tear, ang estado ng cartilage na pumapalibot sa socket, at kung mayroon na bang arthritis. Ang iyong edad ay hindi hadlang sa sarili nito. Ang mas mahalaga ay ang kalusugan ng joint surface.

Ito ay isang shared decision. Ipapaliwanag namin ang aming natuklasan sa iyong mga scan, kung ano ang magiging proseso ng operasyon para sa iyong balakang, at kung ano pa ang maaaring maibigay ng non-surgical care, at magpapasya ka kasama namin kung aling landas ang tatahakin.

Ano ang dapat asahan

Kapag hinayaan, ang napunit na labrum ay bihirang gumaling nang tuluyan. Ang sakit ay may tendensiyang pabalik-balik, lumalala kapag pumipilipit o yumuyuko at nababawasan kapag nagpapahinga, gaya ng napansin mo na. Kung walang gamutan, ang pagkiskis na naging sanhi ng pagkapudpod ng labrum sa simula ay karaniwang nagpapatuloy, kaya ang mga sintomas ay may tendensiyang manatili sa halip na mawala. May panganib din ng bagong pinsala: kung hindi matutugunan ang hugis ng buto sa paligid ng joint, maaaring mabuo muli ang punit kahit matapos ang operasyon na nagkumpuni sa una.

Sa tamang gamutan, ang pananaw ay mas matatag. Ang non-surgical care ay maaaring patuloy na magpahusay sa iyong balakang sa loob ng hindi bababa sa isang taon, bagaman maaaring manatili ang ilang discomfort. Kapag ang operasyon ang tamang solusyon, karamihan sa mga tao ay nag-uulat ng makabuluhang pagbuti sa sakit at pang-araw-araw na function, at ang mga pagbuting ito ay nananatili sa paglipas ng mga taon. Ang mga resulta ay sinubaybayan sa loob ng limang taon at higit pa, at para sa ilang tao ay lampas sampung taon, kung saan nananatili ang pagbuti. Ang operasyon na ginagamot kapwa ang punit at ang pinag-uugatang hugis ng buto ay nagpapababa rin ng pagkakataon na magkaroon ng arthritis sa joint sa hinaharap, kumpara sa mga exercise program lamang.

May ilang bagay na nakakaapekto kung gaano ka kabuti gagaling. Mahalaga ang kalagayan ng makinis na cartilage na nakalinya sa socket: ang pinsala rito ay nauugnay sa mas kaunting pagbuti dalawang taon matapos ang operasyon. May papel din ang hugis ng iyong pelvis, dahil ang ilang hugis ng pelvis ay nauugnay sa mas kaunting pagbuti kaysa sa iba. Ang iyong edad, sa sarili nito, ay hindi hadlang sa isang magandang resulta.

Katapatan na sabihin na hindi lahat ay nasisiyahan sa kinalabasan. Ang ilang mga tao na sumailalim sa keyhole surgery para sa problemang ito ay nakararamdam pa rin ng kawalan ng kasiyahan pagkatapos. At kung ang punit ay malala at hindi na maaaring kumpunihin, ang muling pagbuo (rebuilding) ng labrum sa halip na pagtabas (trimming) nito ay nagbibigay ng mas magandang resulta, kung saan lubhang mas kakaunti ang mga taong nangangailangan ng isa pang operasyon.

Wala sa mga ito ang isang pangako tungkol sa iyong balakang. Ito ay isang makatotohanang larawan ng kung ano ang karaniwang nangyayari, na iaangkop namin sa iyong mga scan at iyong pagsusuri kapag pinag-usapan natin ito nang magkasama.

Kailan dapat magpatingin

Magpatingin sa iyong GP kung mayroon kang pananakit ng singit o balakang nang higit sa ilang linggo, lalo na kung lumalala ito kapag pumipilipit, yumuyuko o nauupo, at hindi ito nawawala sa pamamagitan ng pahinga. Humingi ng pagsusuri ng isang espesyalista kung ang balakang ay tumutunog (clicking), sumasabit (catching), nagla-lock, o pakiramdam ay maaaring bumigay, o kung ang pananakit ay nakakaabala sa iyong pagtulog o nakakahadlang sa iyong trabaho. Kung ang iyong balakang ay na-scan na at nakita ang isang tear ngunit wala kang nararamdamang sakit, hindi mo kailangang magmadali: maraming tear sa mga scan ang hindi kailanman nagdudulot ng problema. Ngunit kung ang balakang na iyon ay magsimulang kumiro, huwag itong hintayin, dahil ang isang tear na nagdudulot ng mga sintomas ay dapat suriin bago nito mapudpod ang surface ng joint.