

Pinsala sa anterior cruciate ligament

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

Ang iyong nararamdaman

Ang anterior cruciate ligament (ACL) ay isang strap ng tissue sa loob ng iyong tuhod na pumipigil sa buto ng binti (shin bone) na dumulas pasulong. Kapag napunit ito, karamihan sa mga tao ay nakakaramdam o nakakarinig ng isang “pop” sa sandaling mangyari ito. Humigit-kumulang 70% ng mga tao ang nakapapansin nito. Ang iyong tuhod ay madalas na namamaga sa loob ng 4 hanggang 12 oras habang napupuno ng dugo ang joint.

Ang sakit ay nararamdaman sa malalim na bahagi ng tuhod mismo, sa paligid ng joint line. Ang pagpihit, pagpivot, o mabilis na pagpapalit ng direksyon ay karaniwang nagpapalala nito. Ang pagpapahinga at pagpapanatiling hindi gumagalaw ng tuhod ay may tendensiyang magpakalma nito. Ang pamamaga ay maaaring makaramdam ng pagka-higpit at init, at maaari nitong gawing mahirap ang ganap na pagbaluktot ng tuhod.

Ang pinaka-nakababahalang pakiramdam ay madalas na hindi sakit kundi instability. Ang iyong tuhod ay maaaring makaramdam na tila “bumibigay” kapag ikaw ay pumipihit o umiikot. Ang pagbaba ng hagdan, paghakbang pababa mula sa kerb, o paglapag pagkatapos tumalon ay maaaring makaramdam ng kawalan ng seguridad. Ang pagtayo mula sa posisyong nakasquat ay maaaring maging mahirap. Maaaring iwasan mo ang mga hagdan o hindi pantay na lupa nang hindi mo namamalayan.

Kung ang pinsala ay nangyari na noong nakaraang panahon, ang pattern ay maaaring magbago. Ang tuhod ay maaaring paulit-ulit na bumigay habang gumagawa ng mga twisting activities. Maaari rin itong mamaga at kumirot pagkatapos ng sports o ng isang mahabang araw na nakatayo. Ang ilang tao ay nakakaranas ng mga bagong pakiramdam ng pag-catch o pag-lock sa loob ng tuhod. Maaari itong mangyari kapag ang mga cushioning cartilage rings (ang mga menisci) ay napunit din, na karaniwan sa isang ACL injury.

Ang tuhod na namamaga sa loob ng 1 hanggang 6 na oras matapos ang isang sporting injury ay nangangailangan ng maingat na pagsusuri para sa ACL tear. Kung ang iyong tuhod ay unstable, namamaga, o bumibigay, mahalagang ipasuri ito.

Ano ang aktwal na nangyayari

Sa loob ng iyong tuhod, may dalawang butong nagtatagpo: ang buto sa hita (thigh bone) sa itaas at ang buto sa binti (shin bone) sa ibaba. Ang ACL ay isang matibay na strap ng tissue na nag-uugnay sa mga ito, na tumatakbo mula sa buto sa hita pababa sa buto sa binti. Isipin ito bilang isang lubid na humahawak sa dalawang buto upang manatiling nakalinya habang ikaw ay tumatakbo, pumipilipit, at lumalapag.

Ang lubid ay may dalawang strand. Ang isang strand ay mahigpit kapag ang iyong tuhod ay nakabaluktot, at ang isa naman kapag ang iyong binti ay diretso. Magkasama nilang pinipigilan ang buto sa binti na dumulas pasulong at pinipigilan ang tuhod sa sobrang pagpilipit. Kapag napunit ang ACL, nawawala ang kontrol na iyon. Ang buto sa binti ay maaaring dumulas at umikot, kaya nararamdaman mong tila bumibigay ang iyong tuhod.

Karamihan sa mga punit ay nangyayari sa gitna ng strap, bagaman ang iba ay nangyayari kung saan ito nakakabit sa buto sa hita o sa buto sa binti. Ang punit ay karaniwang nangyayari nang walang humahawak sa iyo, habang biglang humihinto o mabilis na nagpapalit ng direksyon. Minsan, isang direktang impact sa tuhod ang nagiging sanhi nito. Kapag biglang gumalaw ang buto sa binti, maaari rin nitong mapasa o mayupi ang makinis na ibabaw ng mga buto, at ang mga cushioning cartilage ring sa loob ng tuhod ay maaari ring mapunit nang sabay.

Ang pamamagang nararamdaman mo ay dugo na pumupuno sa joint mula sa napunit na strap. Ang instability ay nagmumula sa nawalang kontrol ng buto sa binti. Ang mga bagong pakiramdam ng pag-catch o pag-lock sa kalaunan ay madalas na tumutukoy sa napunit na cartilage ring sa halip na sa strap mismo.

May isa pang bagay na mahalagang malaman. Ang tuhod na may napunit na ACL, o may napunit na cartilage ring, ay may tunay na posibilidad ng wear-and-tear arthritis sa hinaharap. Humigit-kumulang kalahati ng mga taong may isa sa mga pinsalang ito ay nagkakaroon ng arthritis na may kasamang sakit at paninigas pagkalipas ng 10 hanggang 20 taon. Ang pagpapanatiling malakas at stable ng tuhod, at ang paggamot sa kabuuan ng pinsala sa halip na sa strap lamang, ay naglalayong protektahan ang joint para sa pangmatagalan.

Ano ang maaari naming gawin tungkol dito

Ang ilang mga tuhod ay gumagaling nang walang operasyon. Karaniwan naming sinisimulan sa physiotherapy upang maibalik ang paggalaw at lakas ng tuhod, kasama ang isang brace at mga pagbabago sa kung paano ka nananatiling aktibo. Ang mga maikli at progressive na exercise program ay madaling matanggap at maaaring maging unang hakbang, maaaring upang ihanda ang tuhod para sa operasyon o bilang pangunahing paggamot mismo. Ang landas na ito ay madalas na angkop sa mga taong may mababang activity demands o mga tuhod na bihirang bumigay. Mahalagang malaman na ang tuhod na iniwang walang gumaganang ACL ay may mas mataas na pagkakataon na mapunit ang mga cartilage ring sa huli, kaya binabantayan namin ito nang maigi at muling sinusuri kung magpapatuloy ang instability.

Simple lamang ang pag-alis ng sakit sa mga unang araw. Ang pahinga, yelo, at pagpapanatiling nakataas ng tuhod ay tumutulong upang humupa ang pamamaga. Ang mga simpleng gamot sa sakit at anti-inflammatories

mula sa iyong pharmacist o GP ay maaaring magpadali sa mga unang linggo. Wala nang iba pang kinakailangan sa yugtong ito.

Isinasalang-alang ang operasyon kapag ang tuhod ay patuloy na bumibigay, kapag naglalaro ka ng sports na may pagtalon, pag-cut, o pag-pivot, kapag ang iyong trabaho ay kinapapalooban ng mabibigat na pisikal na gawain, o kapag ang ibang bahagi ng tuhod ay nangangailangan ng pagkukumpuni sa parehong oras. Pinapayuhan din ang maagang reconstruction upang protektahan ang mga cartilage ring mula sa karagdagang pagkapunit. Pinapalitan ng operasyon ang punit na strap ng bago, na kadalasan ay kinukuha mula sa sarili mong katawan sa paligid ng tuhod. Pag-uusapan namin ang mga pagpipilian kasama ka, dahil ang bawat isa ay may iba't ibang trade-offs sa bilis ng paggaling, pananakit sa donor site, at lakas. Ang layunin ay isang matatag na tuhod na nagpapahintulot sa iyong ligtas na bumalik sa mga aktibidad na mahalaga sa iyo. Ito ay isang shared decision, na ginagawa kasama ka, batay sa iyong tuhod, iyong sport, at iyong mga layunin.

Ano ang dapat asahan

Karamihan sa mga tuhod ay kumakalma sa unang ilang linggo. Ang pamamaga at matalas na sakit ay nababawasan sa pamamagitan ng pahinga, ice, at simpleng pain relief. Ngunit ang napunit na ACL ay hindi kusang gumagaling pabalik sa normal. Ang pakiramdam na bumibigay ang tuhod ay karaniwang nananatili maliban kung ang tuhod ay ginamot at pinalakas. Ang ilang tao ay nakakayanan ito nang maayos sa pamamagitan ng physiotherapy at mga pagbabago sa kung paano sila nananatiling aktibo, at ang mabuting lakas at function ng tuhod ay maaaring mapanatili sa ganoong paraan sa paglipas ng panahon. Ang iba naman ay patuloy na nakakaranas ng instability habang umiikot o nagpi-pivot, na madalas ay senyales na dapat nang isaalang-alang ang operasyon.

Ang paggaling ay unti-unti, may operasyon man o wala. Sa loob ng mga linggo hanggang buwan, ang layunin ay isang tuhod na nakatutupi nang husto, pakiramdam ay matatag, at sapat ang lakas para sa mga gawaing kailangan dito. Ang pagbabalik sa sports ay mas matagal kaysa sa inaasahan ng karamihan. Humigit-kumulang 55% ng mga tao ang bumabalik sa competitive sport pagkatapos ng ACL reconstruction surgery, at 83% ng mga elite athlete ang bumabalik sa sport na nilalaro nila bago ang pinsala. Mahalaga rin kung ano ang nararamdaman mo tungkol sa pagbabalik. Ang takot na bumigay ang tuhod ay maaaring pumigil sa mga tao kahit na malakas na ang tuhod mismo, at ang pag-abot sa mga itinakdang layunin sa lakas at paggalaw bago bumalik sa sport ay tumutulong upang maprotektahan laban sa isa pang pinsala.

Mahalaga ang pagiging tapat tungkol sa mga panganib. Sa loob ng 24 na buwan pagkatapos ng reconstruction at pagbabalik sa sport, mayroon kang mas malaking pagkakataon ng isa pang ACL injury kaysa sa isang tao na hindi pa kailanman nagkaroon ng punit na ACL. Para sa mga taong may edad na 18 taon pababa, ang isa pang ACL injury ay nangyayari sa 1 sa bawat 3 pasyente sa loob ng 15 taon. Ang paghihintay ng matagal bago ang operasyon ay mayroon ding kapalit: mas maraming pinsala sa cartilage sa tuhod, at sa mga babaeng pasyente, ang pagkaantala nang lampas sa 12 buwan ay unti-unting nagpapataas ng pagkakataon ng isang cartilage ring tear na hindi na maaaring kumpunihin. Sa ideal na sitwasyon, ang reconstruction ay hindi dapat maantala nang higit sa limang buwan mula sa pinsala, lalo na sa mga mas batang tao.

Dapat ding banggitin ang pangmatagalang sitwasyon. Ang isang ACL injury ay maaaring makaapekto sa knee-related quality of life hanggang sa loob ng 35 taon, anuman ang paraan ng paggamot dito. Humigit-kumulang

kalahati ng mga tao ang nagkakaroon ng wear-and-tear arthritis 10 hanggang 20 taon pagkatapos, gaya ng nabanggit na kanina. Ang maaari mong maimpluwensyahan ay ang lakas, paggalaw, at stability ng tuhod sa paligid ng pinsalang iyon, at iyon ang layunin ng paggamot.

Kailan dapat magpatingin

Ipatingin ang iyong tuhod agad pagkatapos ng pinsala. Ang tuhod na namamaga sa loob ng 1 hanggang 6 na oras matapos ang isang sporting injury ay nangangailangan ng maingat na pagsusuri para sa napunit na ACL, at mas maagang masuri, mas mainam ang kalalabasan ng pagsusuri. Magpatingin agad sa iyong GP kung mabilis na namamaga ang iyong tuhod pagkatapos ng isang pilipit o paglapag, kung pakiramdam mo ay bumibigay ito kapag ikaw ay umiikot, o kung may narinig o naramdamang “pop” sa oras ng pinsala. Humingi ng pagsusuri mula sa isang espesyalista kung patuloy na bumibigay ang tuhod habang gumagawa ng mga twisting activities, kung ito ay nagla-lock o sumasabit, o kung ito ay namamaga at kumikirot pagkatapos ng sport pagkalipas ng ilang linggo o buwan. Ang mga huling nararamdamang ito ay madalas na nangangahulugan ng napunit na cartilage ring sa loob ng tuhod, na karaniwan sa ACL injury at mahalagang matukoy nang maaga.