

Baker's cyst

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

Ang iyong nararamdaman

Ang Baker's cyst ay isang bulsa ng likido na naiipon sa likod ng iyong tuhod. Karaniwan mo itong mapapansin bilang isang bukol o pakiramdam ng pagkapuno sa likod ng iyong tuhod, na kung minsan ay umaabot pababa sa iyong binti (calf). Maaari itong makaramdam ng paninigas, lalo na kapag ibinabaluktot o itinuwid nang husto ang tuhod.

Ang bukol ay madalas na mas napapansin pagkatapos ng aktibidad, at maaaring kumirok sa gabi o kapag unang tumatayo. Ang malalim na pag-squat, pagluhod, o paglalakad pababa ng burol ay maaaring magpalala sa discomfort. May ilang tao na nakikita na ang pamamaga ay nababawasan sa pamamagitan ng pahinga at bumabalik muli pagkatapos tumayo.

Sa mga nasa hustong gulang, ang pag-iipon ng likidong ito ay halos hindi kailanman problema nang mag-isa. Karaniwan itong nagpapahiwatig ng isang bagay na nangyayari sa loob mismo ng joint ng tuhod, madalas ay isang punit sa meniscus, na siyang rubbery pad ng cartilage sa pagitan ng mga buto. Ang pinag-uugatang problemang iyon ang madalas na nagiging sanhi ng kirot, hindi lamang ang cyst.

Ang pang-araw-araw na buhay ay maaaring maapektuhan sa mga praktikal na paraan. Ang pagyuko para magsuot ng sapatos at medyas ay maaaring maging hindi komportable. Ang pagbangon mula sa mababang upuan, pag-squat para magbuhat ng isang bagay mula sa sahig, o pagluhod sa hardin ay maaaring maging mahirap. Kung lumaki ang cyst, ang pressure sa iyong binti ay maaaring magpahirap sa pagbaluktot ng tuhod nang husto o sa paglalakad nang komportable.

Ang isang cyst ay maaaring tumagas o pumutok kung minsan. Kung mangyari ito, ang likido ay kakalat sa binti at maaaring magdulot ng biglaang pamamaga at sakit na tila isang cramp. Kung ang iyong binti ay uminit, sobrang namaga, o masakit nang higit pa sa anumang ginawa mo, agad na humingi ng medikal na atensyon.

Karamihan sa mga cyst sa likod ng tuhod ay kumikilos sa ganitong paraan, ngunit hindi lahat ng bukol doon ay iisang bagay lamang. May iba pang mga sanhi, at ginagamit ang mga scan upang mapag-iba ang mga ito. Ang MRI scan, na kumukuha ng detalyadong mga larawan ng loob ng tuhod, ang karaniwang pinipili dahil ipinapakita nito kapwa ang cyst at anumang problema sa loob mismo ng joint.

Ano ang aktwal na nangyayari

Isipin ang iyong joint sa tuhod bilang isang selyadong espasyo na nababalutan ng isang manipis at madulas na film na gumagawa ng fluid. Ang fluid na iyon ang nagpapanatili sa maayos na pag-glide ng joint. Kapag mayroong iritasyon sa loob ng tuhod, gaya ng punit na meniscus, ang lining ay gumagawa ng sobrang fluid. Walang mapaglalaman ang joint sa lahat ng ito, kaya ang ilan ay lumalabas sa isang maliit at natural na puwang sa likod ng tuhod at naiipon sa isang maliit na sac doon. Ang sac na iyon ay namamagang nagiging bukol na iyong nararamdaman. Gumagana ito gaya ng isang one-way valve: ang fluid ay maaaring pumasok, ngunit hindi ito madaling makalabas.

Ang sac mismo ay isang normal na bahagi ng iyong anatomy. Karamihan sa atin ay mayroon nito sa likod ng tuhod, na nakasingit sa pagitan ng dalawa sa mga tendon na nagpapagalaw sa joint. Nagiging problema lamang ito kapag napuno ito at nabanat. Kaya ang cyst ay nagsisilbing isang mensahero. Sinasabi nito sa iyo na ang joint sa loob ay may problema, at ang paggamot sa bukol lamang ay karaniwang hindi nakakaayos ng sitwasyon, dahil nananatiling bukas ang valve at patuloy na dumadaloy ang fluid.

Ito ang dahilan kung bakit ang kirot at paninigas na iyong nararamdaman ay hindi lamang tungkol sa laki ng bukol. Nagmumula ang mga ito sa parehong pinagmulan na pumupuno rito: ang pagkapudpod o punit sa loob ng joint. Kapag naayos na ang pinag-uugatang problemang iyon, ang cyst ay madalas na lumiliit o nawawala nang kusa, nang hindi kinakailangang galawin.

Iba ang sitwasyon sa mga bata. Sa mga bata, ang mga cyst na ito ay karaniwang hindi nauugnay sa anumang problema sa loob ng joint, at halos palaging nawawala ang mga ito nang kusa sa paglipas ng panahon.

Ano ang maaari naming gawin tungkol dito

Dahil ang Baker's cyst ay karaniwang senyales ng problema sa loob ng joint, doon nagsisimula ang paggamot. Karaniwan naming sinusubukan muna ang non-operative care. Nangangahulugan ito ng pagbabago sa mga aktibidad na nakaka-irita sa tuhod, at physiotherapy, na nakatuon sa lakas at paggalaw ng iyong tuhod at naglalayong pakalmahin ang iritasyon na pumupuno sa cyst. Bigyan ito ng sapat na pagkakataon sa loob ng ilang linggo. Ang ilang cyst ay lumiliit kapag kumalma na ang joint sa ilalim nito, nang hindi na kailangang operahan.

Kung ang mga simpleng hakbang ay hindi sapat, ang susunod na hakbang ay keyhole surgery, na tinatawag na arthroscopy. Tinitingnan ng surgeon ang loob ng iyong tuhod sa pamamagitan ng maliliit na hiwa gamit ang isang maliit na camera, hinahanap ang problemang nagpapadaloy sa cyst, at ginagamot ito. Maaaring mangahulugan ito ng pag-trim sa isang punit na meniscus o pagpapakinis ng damaged cartilage. Ang cyst mismo ay maaaring i-drain o linisin sa parehong oras, madalas sa pamamagitan ng isang maliit na karagdang butas sa likod ng tuhod. Kapag naayos ang problema sa joint sa ganitong paraan, ang cyst ay karaniwang kumakalma at bihirang bumalik. Kumpara sa open surgery sa pamamagitan ng mas malaking hiwa, ang keyhole treatment ay nangangahulugan ng mas maliliit na sugat, mas kaunting pagdurugo, mas maikling operasyon, at hindi na kailangan ng plaster.

Ang open surgery ay inilalaan para sa mga cyst na malaki, nakalubog sa likod ng tuhod, o patuloy na bumabalik sa kabila ng keyhole treatment. Tinatanggal ng surgeon ang cyst sa pamamagitan ng hiwa sa likod o sa inner side ng tuhod. Ang approach na ito ay ligtas at straightforward, at ginagawa ito sa paraang pinoprotektahan ang mga nerves at blood vessels na dumadaan sa area na iyon.

Pag-uusapan natin ang aming nahanap sa iyong mga scan, kung ano ang kinapapalooban ng bawat opsyon, at kung ano ang aming irerekomenda sa iyong kaso. Ang operasyon ay isang shared decision, at hindi mo kailangang magdesisyon sa mismong araw na iyon.

Ano ang dapat asahan

Para sa karamihan ng mga nasa hustong gulang, ang Baker's cyst ay hindi nawawala nang kusa habang patuloy na pinapalala ng problema sa loob ng joint ang kondisyon. Ang non-operative care lamang ay madalas na hindi sapat. Ang bukol ay maaaring lumiit nang pansamantala at mapuno muli, dahil ang fluid ay patuloy na dumadaloy papasok sa pamamagitan ng one-way valve na iyon. Kung ang pinag-uugatang problema sa joint ay magagamot nang maayos, ang cyst ay karaniwang humuhupa at bihirang bumalik.

Kung sasailalim ka sa keyhole treatment, ang layunin ay ayusin ang nagpapakain sa cyst. Kapag nagawa na ito, ang cyst ay karaniwang nawawala o lumiliit, at kung minsan ang natitirang bahagi nito ay simpleng naa-absorb na lamang ng iyong katawan sa paglipas ng panahon. Ang sugat ay karaniwang gumagaling nang walang problema. Ang keyhole treatment ay isang relatibong simpleng procedure, at ang mga taong sumasailalim dito ay nag-uulat ng magandang ginawa sa resulta at mababang pagkakataon na bumalik ang cyst.

Magiging tapat ang iyong surgeon sa iyo tungkol sa kung ano ang kaya at hindi kayang gawin ng surgery. Ang pagtanggap sa cyst lamang, nang hindi ginagamot ang joint, ay hindi isang permanenteng solusyon para sa karamihan ng mga tao. Ang bukol ay may tendensiyang bumalik. Iyon ang dahilan kung bakit ang treatment ay nakatuon sa loob ng tuhod, hindi lamang sa bukol sa likuran nito.

May mga trade-off na mahalagang malaman. Ang paglilinis sa cyst wall pati na ang pag-drain nito ay nagbibigay ng mas malaking pagkakataon na ang cyst ay tuluyang mawala, ngunit ito ay mas matagal nang kaunti at may medyo mas mataas na pagkakataon ng mga komplikasyon kaysa sa pag-drain lamang. Titimbangin ito ng iyong surgeon kasama ka base sa ipinapakita ng iyong mga scan.

Isang bihirang ngunit seryosong bagay na dapat bantayan: kung ang cyst ay pumutok at ikaw ay umiinom ng blood-thinning medication, ang fluid na dadaloy sa iyong calf ay maaaring magpataas ng pressure doon at makapinsala sa muscle. Kung ang iyong calf ay uminit, sobrang namaga, o masakit nang higit pa sa anumang ginawa mo, agad na humingi ng medical care.

Kailan dapat magpatingin

Magpatingin sa iyong GP kung mapansin mo ang isang bukol sa likod ng iyong tuhod na patuloy na lumalaki, o kung mayroon kang patuloy na pamamaga at discomfort na hindi nawawala sa pamamagitan ng pahinga. Ang

mga adult na may cyst sa likod ng tuhod ay madalas na may problema sa loob mismo ng joint, gaya ng punit na meniscus, kaya mahalagang ipasuri ang tuhod sa halip na ang bukol lamang.

Humingi ng review mula sa isang espesyalista kung ang mga simpleng hakbang ay hindi nakatulong pagkatapos ng ilang linggo, o kung kinakailangan ang mga scan upang malaman kung ano ang nangyayari. Ang MRI scan ang karaniwang pinipili, dahil ipinapakita nito kapwa ang cyst at anumang problema sa loob ng joint.

Pumunta sa emergency department kung ang iyong calf ay uminit, sobrang namaga, o masakit nang higit pa sa anumang ginawa mo, lalo na kung ikaw ay umiinom ng blood-thinning medication. Ang pumutok na cyst ay maaaring magpataas ng pressure sa calf at makapinsala sa muscle, at nangangailangan ito ng assessment sa mismong araw na iyon.