

Paninigas ng tuhod at arthrofibrosis

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

Ang iyong nararamdaman

Ang paninigas ng tuhod pagkatapos ng operasyon o pinsala ay karaniwang nararamdaman bilang pagka-igting (tightness) sa halip na sakit. Maaari mo itong mapansin nang higit kapag sinusubukan mong itiklop o ituwid nang lubos ang tuhod. Ang pagka-igting ay madalas na nasa harap ng tuhod, sa paligid ng kneecap, at maaaring may kasamang pamamaga at pakiramdam ng pagkapuno sa joint.

Ang paninigas ay may tendensiyang lumala pagkatapos ng aktibidad, at maraming tao ang nakararanas nito nang pinakamatindi paggising, kapag ang tuhod ay hindi naigalaw magdamag. Ang pag-upo nang nakatiklop ang tuhod sa mahabang oras, gaya ng sa loob ng kotse o sa desk, ay maaaring magpalala nito. Ang pagtayo at paggalaw-galaw ay madalas na nakakapagpaluwag nang kaunti, bagaman karaniwang bumabalik ang pagka-igting pagkatapos magpahinga.

Nagiging mahirap ang mga pang-araw-araw na gawain na nangangailangan ng malalim na pagtiklop. Maaari kang mahirapan sa pag-squat para abutin ang mababang cabinet, pagluhod para magkarga ng dishwasher, pagpasok sa bathtub, o pagsuot ng medyas at sapatos. Ang paglalakad pababa ng burol o pababa ng hagdan ay maaaring maging alanganin sa pakiramdam dahil hindi natitiklop nang maayos ang tuhod. May ilang tao rin na nakararanas na bumibigay ang tuhod o pakiramdam ay hindi matatag sa hindi pantay na lupa.

Ang paninigas ay maaaring magmula sa iba't ibang sanhi. Minsan, sakit ang pumipigil sa iyo na igalaw ang tuhod. Minsan naman, ito ay dahil sa scar tissue sa loob ng joint, isang kondisyon na tinatawag na arthrofibrosis, kung saan ang mga mahihigpit na banda ng scar ay naglilimita kung gaano kalayo ang maaaring itiklop o ituwid ng tuhod. Kapag hindi lubos na naitutuwid ang tuhod, ang pagtayo at paglalakad ay nakakapagod dahil ang binti ay palaging gumagana nang may bahagyang pagtiklop.

Hindi bihirang mangyari ang paninigas pagkatapos ng operasyon sa tuhod. Humigit-kumulang 1 sa 10 tao na sumailalim sa knee ligament reconstruction at nagsimula ng supervised rehabilitation sa loob ng 30 araw ay nadi-diagnose na may arthrofibrosis sa loob ng 12 buwan. Pagkatapos ng knee replacement, ang paninigas ay isang medyo karaniwang komplikasyon, at ito ay karaniwang binibigyang-kahulugan bilang motion na mas mababa sa 90 degrees na tumatagal ng higit sa 12 linggo.

Kung ang iyong tuhod ay hindi lumuluwag sa mga linggo pagkatapos ng operasyon, o kung ang pagka-igting ay lumalala sa halip na bumubuti, mahalagang maipa-assess ito nang maaga.

Ano ang aktwal na nangyayari

Ang isang malusog na tuhod ay ginawa upang gumalaw. Ang mga surface ng joint ay madulas na dumudulas, at ang lining ng joint ay gumagawa ng fluid na nagpapanatili sa lahat na malayang dumulas. Kapag ikaw ay nagbabaluktot at nagtutuwid, ang kneecap, ang buto sa hita (thigh bone) at ang buto sa binti (shin bone) ay sabay-sabay na gumagalaw sa isang itinakdang pattern.

Binabago iyan ng Arthrofibrosis. Sa loob ng joint, ang malambot na lining ay kumakapal at namamagâ, at nagsisimulang tumubo ang scar tissue kung saan hindi ito dapat naroon. Isipin ang lining ng joint na parang isang madulas na gasket na nagpapahintulot sa mga bahagi na dumulas sa isa't isa. Kapag ito ay kumapal at tumigas, kumikilos ito na parang pandikit. Ang mga mahihigpit na banda ng scar na nabanggit sa seksyon sa itaas ay ang scar tissue na ito habang gumagana. Pinapanatili nilang hindi gumagalaw ang tuhod, kaya naman ang pagbaluktot, pagtutuwid, at malalim na pagbaluktot ay pakiramdam na napakalimitado.

Mahalaga ang oras dito. Kung ang tuhod ay pinanatiling hindi gumagalaw nang higit sa 3 linggo, karaniwang sumusunod ang ilang permanenteng paninigas. Ang scar tissue na namuo nang maaga ay maaaring umikli sa paglipas ng panahon. Sa mga malalang kaso, ang tendon sa ibaba ng kneecap ay umiikli rin, na humihila sa kneecap pababa at lalong naglilimita sa pagbaluktot. Kapag ang scar tissue ay naging mature na nang ganito, ang simpleng pagpilit sa tuhod na gumalaw ay madalas na hindi na ito kayang ibalik, dahil hinahawakan ng scar ang kneecap sa isang fixed na posisyon.

Ang paninigas pagkatapos ng knee replacement ay gumagana sa katulad na paraan ngunit may ilang posibleng sanhi. Ang ilan ay may kaugnayan sa mismong operasyon, ang ilan ay sa pamamaga at scarring pagkatapos nito, at ang ilan ay sa kalagayan ng tuhod bago ang operasyon. Sa karamihan ng mga taong nagkakaroon nito, ang tuhod ay nananatili sa mas mababa sa 90 degrees ng motion pagkatapos ng 12 linggo, na siyang depinisiyong ginamit kanina sa pahinang ito.

Ang parehong proseso ay maaaring sumunod sa isang ligament reconstruction o isang pinsala sa surface ng joint. Ang pinsala sa quadriceps, ang muscle sa harap ng hita, o scarring sa paligid ng kneecap ay maaari ring maglimita ng paggalaw nang mag-isa, mayroon man o walang scar tissue sa loob ng joint.

Ang pag-alam sa kung ano ang nangyayari sa loob ng tuhod ay tumutulong na ipaliwanag kung bakit napakahalaga ng maagang paggalaw at maagang assessment.

Ano ang maaari naming gawin tungkol dito

Ang mga X-ray ay karaniwang mga unang scan na ginagamit namin. Ang isang MRI scan ay maaaring magpakita ng mga soft tissue sa loob ng joint nang may higit pang detalye, kabilang ang scar tissue, mga tendon at cartilage.

Para sa karamihan ng mga tao, nagsisimula kami sa non-operative care. Layunin ng physiotherapy na ibalik ang pagbaluktot at pagtuwid ng tuhod bago tumigas ang scar tissue. Ang isang approach ay static progressive stretch, kung saan ang tuhod ay pinapanatili sa isang stretched na posisyon sa loob ng isang panahon. Ang isa pa ay gravity-assisted movement, kung saan ang bigat ng iyong binti ang gumagawa ng stretching para sa iyo. Kung ang iyong tuhod ay naoperahan kamakailan, layunin naming mapagalaw ito nang maaga sa halip na maghintay. Ang pagpapanatiling hindi gumagalaw ng tuhod nang higit sa 3 linggo ay karaniwang humahantong sa ilang permanenteng paninigas, kaya mahalaga ang maagang paggalaw. Kung ang tuhod ay hindi nakabawi ng kahit 90 degrees na pagbaluktot sa loob ng 8 hanggang 10 linggo pagkatapos ng isang fracture sa paligid ng tuhod, ito ay isang senyales na dapat naming itaas ang antas ng paggamot.

Hahanap din kami ng mga sanhi na kailangang gamutin muna. Ang impeksyon ay dapat munang ma-rule out bago ang anupaman sa isang matigas at masakit na knee replacement. Ang pain relief at anti-inflammatory medicine ay maaaring gawing mas komportable ang paggalaw habang ginagawa mo ito.

Kung ang physiotherapy ay hindi nagbigay ng sapat na pagbuti, isinasaalang-alang namin ang surgery. Ang unang opsyon ay manipulation under anaesthetic, kung saan ang iyong tuhod ay dahan-dahang ibinabaluktot at itinuwid habang ikaw ay tulog. Mas epektibo ito para sa paninigas na naglilimita sa pagbaluktot kaysa sa paninigas na naglilimita sa pagtuwid. Kung hindi ito makatulong, ang susunod na hakbang ay arthroscopic surgery, na madalas tawaging keyhole surgery. Gumagamit ang surgeon ng isang maliit na camera upang putulin ang mga mahihigpit na band ng scar tissue sa loob ng joint. Para sa malalang paninigas na hindi tumugon sa keyhole surgery, maaaring ialok ang open surgery upang palayain ang scar tissue nang mas malawak. Pagkatapos ng isang knee replacement, ang revision surgery, kung saan ang ilang bahagi ng replacement ay pinapalitan, ay minsan isinasaalang-alang para sa malalang paninigas. Ang bawat isa sa mga operasyong ito ay may sariling pahina, at pag-uusapan namin kung aling opsyon, kung mayroon man, ang angkop para sa iyong tuhod.

Ano ang dapat asahan

Karamihan sa mga naninigas na tuhod ay bumubuti sa pamamagitan ng gamutan, lalo na kung maagang natukoy. Ang outlook ay nakadepende sa kung ano ang sanhi ng paninigas at kung gaano na ito katagal. Kung ang iyong tuhod ay nagsisimulang gumalaw nang maayos sa mga unang linggo pagkatapos ng operasyon o pinsala, ang paninigas ay madalas na nawawala habang bumababa ang pamamaga at nababawi mo ang lakas.

Mahalaga ang oras. Kung hahayaan lang ang paninigas, ang scar tissue ay maaaring mag-mature at tumigas, at ang tuhod na nanatiling hindi gumagalaw nang higit sa 3 linggo ay karaniwang nagkakaroon ng ilang permanenteng paninigas. Kapag nangyari na ito, ang simpleng pagpilit sa tuhod na gumalaw ay madalas na hindi na ito kayang ibalik. Ito ang dahilan kung bakit binibigyang-diin namin ang maagang paggalaw at maagang pagsusuri.

Kung tuluyan nang nanigas, makakatulong pa rin ang gamutan, ngunit nangangailangan ito ng masidhing pagsisikap. Ang physiotherapy at mga stretching program ay maaaring magbalik ng paggalaw bago tuluyang tumigas ang scar tissue. Kung mananatiling matigas ang tuhod lampas doon, ang manipulation under anaesthetic o keyhole surgery upang paluwagin ang scar tissue ay maaaring magpahusay sa kung gaano kalayo

ang pagbaluktot at pagtuwid ng tuhod. Karamihan sa mga tao ay nakakakuha ng paggalaw at function mula sa mga gamutang ito, bagaman ang laki ng pagbuti ay nag-iiba sa bawat tao.

Pagkatapos ng knee replacement, ang revision surgery para sa paninigas ay nagpahusay ng paggalaw sa 93% ng mga tuhod, bagaman ang mga benepisyo ay inilalarawan bilang modest. Ang numerong iyon ay dapat basahing mabuti. Nangangahulugan ito na karamihan sa mga tuhod ay gumagalaw nang mas maayos pagkatapos, ngunit hindi lahat ng tuhod ay bumabalik sa buo at malayang paggalaw.

May ilang mga bagay na humuhubog sa iyong outlook. Kung ang paninigas ay nakakaapekto sa buong tuhod sa halip na sa isang bahagi lamang nito, ang mga resulta mula sa operasyon ay madalas na mas mababa. Ganoon din kung lumipas ang higit sa 6 na buwan sa pagitan ng orihinal na reconstruction at ng surgical release. Ang pagkilos sa loob ng unang taon ay nagbibigay ng mas mabuting resulta kaysa sa paghihintay nang mas matagal.

Ilang magandang balita tungkol sa timing: ang pagsasagawa ng iyong ligament reconstruction agad pagkatapos ng pinsala, sa loob ng unang 6 na linggo, ay tila hindi nagpapataas ng panganib ng paninigas kumpara sa paghihintay. At ang isang early movement program pagkatapos ng ligament reconstruction ay nagpakita ng walang permanenteng arthrofibrosis sa mga taong pinag-aralan, kung saan 0.7% lamang ang nangailangan ng karagdagang operasyon para sa mga problema sa paggalaw ng tuhod.

Kung ang iyong tuhod ay hindi lumuluwag gaya ng inaasahan, bumalik agad sa amin sa halip na maghintay upang makita kung kusa itong gagaling.

Kailan dapat magpatingin

Bigyan ang naninigas na tuhod ng ilang linggo ng paggalaw at banayad na stretching pagkatapos ng operasyon o pinsala. Kung hindi pa rin ito lumuluwag pagkatapos nito, o kung ang paninigas ay lumalala sa halip na bumubuti, magpa-appointment sa iyong GP at magtanong tungkol sa pagsusuri ng isang espesyalista. Ganoon din kung hindi mo lubos na maituwid ang tuhod, dahil ang tuhod na nananatiling bahagyang nakabaluktot kapag nakatayo ay isang babala sa sarili nito. Ang maagang pagsusuri ay mas mahalaga kaysa sa anupaman sa kondisyong ito. Ang scar tissue na nabubuo sa mga unang buwan ay mas mahirap ayusin kalaunan, at ang pagkilos sa loob ng unang taon ay nagbibigay ng mas mabuting resulta kaysa sa paghihintay nang mas matagal.

Magpatingin sa iyong GP nang mas maaga kaysa huli kung ang tuhod ay mainit, mapula, o namamaga sa paraang naiiba sa normal na pamamaga pagkatapos ng operasyon, o kung ikaw ay may lagnat o pakiramdam na hindi mabuti kasabay ng paninigas. Ang impeksyon ay kailangang ma-rule out bago ang lahat sa isang naninigas at masakit na tuhod, lalo na pagkatapos ng knee replacement, at ang pagsusuring iyon ay hindi dapat ipagpaliban.

Pumunta sa emergency department kung kamakailan lang napinsala ang tuhod at hindi mo talaga ito matapakan o mapabigatan, o kung ang tuhod ay kitang-kitang wala sa hugis o naka-lock sa isang posisyon.