

Osteochondritis dissecans ng tuhod

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

Ang iyong nararamdaman

Ang osteochondritis dissecans ay isang mahabang salita, kaya himayin natin ito. Isang maliit na bahagi ng buto sa ilalim lamang ng makinis na ibabaw ng iyong joint sa tuhod ang nawawalan ng supply ng dugo. Ang bahaging ito ng buto at ang nakatakip na cartilage nito ay maaaring lumambot, lumuwag, o sa ilang mga kaso ay humiwalay bilang isang fragment sa loob ng joint.

Ang mahirap na bahagi ay ang mga sintomas ay madalas na malabo at mahirap tukuyin. Maaaring mayroon kang mapurol na kirot sa malalim na bahagi ng iyong tuhod sa halip na isang partikular na masakit na spot na maaari mong ituro. Maraming tao ang nakapapansin ng pamamaga, at ang tuhod ay maaaring makaramdam ng paninigas o hindi na nakatutupi nang kasing-layo ng dati. Ang ilang tao ay naglalakad na ang paa ay nakaharap sa labas upang maiwasan ang sakit sa panloob na bahagi ng tuhod.

May mga partikular na paggalaw na madalas nagpapalala nito. Ang pagpihit ng ibabang bahagi ng binti habang itinatutupi ang tuhod ay madalas na nagdudulot ng sakit sa panloob na bahagi ng tuhod, kung saan karaniwang matatagpuan ang problemadong bahagi. Ang sports, lalo na ang pagtakbo at pagtalon, ay karaniwang nagpapalala nito. Ang tuhod ay maaari ring biglang bumigay nang walang babala, o panandaliang mag-lock kung may maluwalang fragment na nabara sa joint.

Sa araw-araw, maaari nitong maapektuhan ang mga simpleng bagay. Ang pag-squat para magbaba ng gamit sa dishwasher, pagluhod para magtali ng sintas ng sapatos, o pagbangon mula sa sahig ay maaaring lahat magdulot ng sakit. Ang pag-akyat at pagbaba ng hagdan ay maaaring hindi komportable, lalo na ang pagbaba. Napapansin ng ilang tao na ang tuhod ay kumikirot pagkatapos ng aktibidad sa halip na habang ginagawa ito, at humuhupa kapag nagpapahinga.

Mahalagang malaman na ang kondisyong ito ay karaniwang natutuklasan sa panahon ng pagiging teenager, at ito ay pinakakaraniwan sa mga kabataang madalas maglaro ng sports. Sa simula ay maaaring walang anumang sintomas, na isa sa mga dahilan kung bakit maaaring matagalan ang diagnosis. Kung ang bahaging ito ay hindi gagaling, ang ibabaw ng joint ay maaaring mapudpod nang mas maaga kaysa sa dapat, kaya mahalagang ipasuri ang masakit, namamaga, o nagla-lock na tuhod sa halip na pilitin itong gamitin.

Ano ang aktwal na nangyayari

Isipin ang ibabaw ng iyong joint sa tuhod bilang isang makinis at matibay na takip na bumabalot sa mga dulo ng buto. Sa ilalim ng takip na iyon ay may layer ng buto na nangangailangan ng tuloy-tuloy na supply ng dugo upang manatiling matibay. Sa kondisyong ito, ang supply ng dugo ay nabibigo sa isang maliit na bahagi. Lumalambot ang bahaging iyon ng buto, at ang cartilage cap sa itaas ay maaaring lumuwag o humiwalay, na tila pintura na nababakbak mula sa dingding.

Ang pangunahing problema ay nasa buto sa mismong ilalim ng joint surface, at ang cartilage ang pangalawang naapektuhan. Sa simula, maaaring lumambot lamang ang ibabaw. Sa kalaunan, ang bahaging ito ay maaaring humiwalay mula sa buto sa paligid nito, na bumubuo ng isang flap o isang maluwag na fragment na lumulutang sa loob ng joint. Ang maluwag na pirasong iyon ang nagiging sanhi ng catching, locking, at giving way.

Mayroong dalawang anyo nito, at mahalaga ang pagkakaiba. Sa mga kabataang bukas pa ang growth plates, ang kondisyon ay tinatawag na juvenile osteochondritis dissecans. Ang growth plates ay ang mga bahagi ng lumalaking tissue malapit sa mga dulo ng buto ng mga bata. Ang anyong ito ay madalas na gumagaling nang kusa kung hihinto ang repetitive impact loading, at halos kalahati ng mga kasong ito ay gumagaling sa pamamagitan lamang ng pahinga at pagbabago ng aktibidad. Kapag nagsara na ang growth plate, ang parehong kondisyon ay tinatawag na adult osteochondritis dissecans. Ang anyong ito ay bihirang gumaling nang walang operasyon.

Walang nakakaalam nang eksakto kung bakit nabibigo ang supply ng dugo. May kinalaman dito ang repetitive stress sa buto, gayundin ang mga salik tulad ng body chemistry at family history. Ang apektadong bahagi ay madalas na matatagpuan sa inner rounded end ng thigh bone, sa bahagi ng tuhod na tumatanggap ng iyong timbang kapag ikaw ay nakatayo at gumagalaw.

Ang mga sintomas na nabasa mo sa itaas ay direktang resulta nito. Ang paglambot at pamamaga ang nagdudulot ng deep ache. Ang fragment na gumagalaw o humihiwalay ang nagiging sanhi ng locking at giving way. Kung hindi gagaling ang apektadong bahagi, ang joint surface ay maaaring mapudpod nang maaga, kaya naman ang kondisyong ito ay nararapat na gamutin nang maayos sa halip na piliting tiisin.

Ano ang maaari naming gawin tungkol dito

Ang mga X-ray ay karaniwang unang test, at madalas na sinusundan ng MRI scan, dahil ipinapakita nito kung ang patch ng buto ay stable o nagsisimula nang lumuwag.

Para sa mga kabataan na bukas pa ang growth plates, karaniwan kaming nagsisimula nang walang surgery. Ang paghinto o pagbabawas sa sports ay madalas na sapat na upang hayaang gumaling ang patch. Ang ilang tuhod ay ginagamot gamit ang cast o may protected weight bearing, kung saan nililimitahan mo kung gaano karaming bigat ang dumadaan sa binti. Karaniwan naming binibigyan ito ng anim na buwang trial, at sinusuri habang tumatagal kung gumagaling ang buto. Kung maliit ang patch, maaaring ipagpatuloy ang conservative treatment hanggang 12 buwan. Layunin ng physiotherapy na panatilihin gumagalaw at malakas ang tuhod habang nag-se-settle ang buto, at upang maibsan ang sakit na dulot ng mga twisting movements.

Para sa mga adult na sarado na ang growth plates, bihirang gumana ang pahinga lamang, at karaniwang kailangan ng surgery upang masuri at magamot ang patch. Ang tamang operasyon ay nakadepende sa laki ng patch, kung ito ay stable, at kung ito ay nasa weight-bearing part ng tuhod. Ang mga bagay na ito ay makukumpirma lamang habang isinasagawa ang operasyon, na ginagawa sa pamamagitan ng keyhole look sa loob ng joint. Kung ang patch ay nakakabit pa rin, ang drilling ay maaaring makatulong sa paggaling sa pamamagitan ng pag-udyok ng bagong blood supply. Kung ito ay lumuwag, maaari itong i-pin pabalik sa pwesto, kung minsan ay may bone graft upang tulungan itong mag-knit. Kung ang surface ay damaged na at hindi na kayang kumpunihin, ang mga opsyon ay kinabibilangan ng paglilipat ng mga plug ng malusog na buto at cartilage mula sa ibang bahagi ng iyong tuhod, paggamit ng donor tissue, o pagpapalaki ng sarili mong cartilage cells sa isang lab at pag-implant ng mga ito. Ang bawat isa sa mga ito ay may sariling pahina, at pag-uusapan natin kung alin ang angkop sa iyong tuhod.

Ang surgery ay dapat isaalang-alang kapag ang sakit ay nagpapatuloy sa loob ng anim na buwan nang walang mga palatandaan ng paggaling, kapag ang mga sintomas ay nananatili matapos sumara ang growth plate, kapag ang patch ay tumigas na at naging unstable, o kapag ang isang loose fragment ay nagdudulot ng problema. Pag-uusapan namin ang mga opsyon kasama mo at magdedesisyon nang magkasama sa planong angkop sa iyong tuhod, sa iyong edad, at sa kung ano ang nais mong balikan.

Ano ang dapat asahan

Ang outlook ay nakadepende nang malaki sa iyong edad at kung stable pa ang patch ng buto. Sa mga kabataang bukas pa ang growth plates, ang kondisyong ito ay madalas na gumagaling sa pamamagitan ng pahinga at pagtigil muna sa sports, gaya ng inilarawan kanina sa pahinang ito. Sa mga adult, bihirang gumaling ang patch nang kusa, at ang mga sintomas ay may tendensiyang manatili o pabalik-balik sa halip na mawala.

Kung hindi gagaling ang patch, ang problema ay karaniwang unti-unting lumalala. Ang tuhod ay maaaring manatiling masakit at namamaga, at ang isang loose fragment ay maaaring magsanhi ng catching, locking o giving way. Sa katagalan, ang joint surface na hindi kailanman gumaling ay maaaring mapudpod nang maaga. Humigit-kumulang isa sa bawat limang tao na may ganitong patch ang nauwi sa pangangailangan ng knee replacement sa loob ng 20 taon.

Layunin ng gamutan na itigil ang chain of events na iyon. Kapag ang patch ay napamahalaan nang maayos, karamihan sa mga tao ay nakakabalik sa pang-araw-araw na aktibidad na may mas kaunting sakit at mas mabuting paggalaw. Pinaka-epektibo ang operasyon kapag ang smooth joint surface ay naibalik nang maayos, kaya itutugma ng iyong surgeon ang operasyon sa laki at posisyon ng patch. Ang simpleng pagtanggali ng loose fragment nang hindi kinukumpuni ang surface ay may tendensiyang magbigay ng mas mahinang resulta, kaya bihirang iyon ang kabuuang solusyon.

Ang recovery ay unti-unti sa halip na instant. Ang sakit at function ay karaniwang bumubuti sa loob ng mga buwan sa halip na mga linggo, at maaaring tumagal ng isang taon o higit pa bago maramdaman ang buong benepisyo. Ang ilang tao ay nakakabalik sa sports nang mas maaga kaysa sa iba, at ang mga tuhod na may patch sa inner side ay madalas na gumagaling nang mas mabilis kaysa sa mga nasa outer side. Ang mga resulta ay nakadepende rin sa mga bagay tulad ng iyong edad, kung gaano mo na katagal nararanasan ang mga sintomas, at kung higit sa isang patch ang sangkot.

Tandaan na walang operasyon ang sigurado. Ang ilang cartilage procedures ay kailangang ulitin, at humigit-kumulang isa sa bawat apat na tao na sumasailalim sa revision cartilage procedure ay nangangailangan pa ng isa pa. Tatalakayin ng iyong surgeon kung ano ang makatotohanan para sa iyong tuhod sa halip na mangako ng isang partikular na outcome.

Kailan dapat magpatingin

Magpatingin sa iyong GP kung ang masakit, namamagâ, o nagla-lock na tuhod ay hindi pa rin gumagaling pagkatapos ng ilang linggong pahinga mula sa sports, o kung patuloy itong kumikirot pagkatapos ng aktibidad. Humingi ng review mula sa isang espesyalista kung ang tuhod ay regular na nagla-lock, sumasabit, o bumibigay, kung hindi na ito naibabaluktot gaya ng dati, o kung ang kirot ay pumipigil sa iyong pagtulog, pagtatrabaho, o pakikilahok sa sports. Ang mga ito ay mga palatandaan na ang patch ng buto ay maaaring lumuluwag, at nararapat itong ipasuri nang mas maaga kaysa huli na. Habang mas maagang natutukoy ang kondisyong ito, mas marami kang opsyon, dahil ang mga maagang patch ay madalas na gumagaling nang walang operasyon habang ang mga lumuwag na ay karaniwang hindi na. Kung ang tuhod ay biglang nag-lock at hindi na maituwid, o paulit-ulit na bumibigay, humingi agad ng review kaysa maghintay pa ng isa pang season.