

# Pinsala sa medial collateral 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 medial collateral ligament ay matatagpuan sa panloob na bahagi ng iyong tuhod. Maaari itong mapinsala kapag ang iyong tuhod ay naitulak papasok, o kapag ikaw ay napilipit kahit walang tumama sa iyo. Ang mga lower-grade injury ay karaniwang nangyayari dahil sa pagpilipit. Ang mga higher-grade injury ay karaniwang kasunod ng direktang tama sa labas ng iyong hita o itaas na bahagi ng binti.

Makakaramdam ka ng sakit sa panloob na bahagi ng iyong tuhod, sa kahabaan ng ligament. Maaari ring maramdamang maluwag o hindi matatag ang tuhod, lalo na kapag nilalagyan mo ito ng bigat. Ang pamamaga na lumalabas agad ay dapat ipaalam sa iyong surgeon, dahil maaari itong magpahiwatig ng iba pang pinsala sa loob ng tuhod, gaya ng punit na cruciate ligament, bali (fracture), o kneecap na naalis sa puwesto.

Ang ilang mga gawain ay nagiging mas mahirap dahil sa pinsalang ito. Ang paglalakad sa hindi pantay na lupa ay maaaring maramdamang mabuway. Ang pagtayo mula sa mababang upuan ay naglalagay ng load sa panloob na bahagi ng tuhod. Ang pag-ikot o pag-pivot gamit ang masakit na binti, gaya ng pag-iwas sa isang tao sa hallway, ay maaaring magdulot ng sakit. Ang mga hagdan ay madalas na nangangailangan ng pag-iingat, dahil ang bawat hakbang ay humihingi sa panloob na tuhod na manatiling matatag.

Ang sakit ay may tendensiyang lumala pagkatapos ng aktibidad, kapag ang tuhod ay matagal nang ginagamit. Maaari rin itong kumirot sa gabi, lalo na sa mga unang araw pagkatapos ng pinsala. Ang pagpapahinga ng binti at pag-iwas sa mga pagpilipit na galaw ay karaniwang nakakapagpakalma nito.

Kung ang iyong tuhod ay nararamdamang maluwag kapag ito ay bahagyang nakabaluktot, tugma ito sa pagka-stretch o pagkapunit ng ligament na ito. Kung nararamdaman itong maluwag kapag ang iyong binti ay ganap na tuwid, maaaring nangangahulugan ito na ang iba pang mga ligament sa likod o gitna ng tuhod ay kasama ring naapektuhan. Susuriin ng iyong surgeon ang parehong posisyon upang malaman kung gaano kalaki ang bahagi ng tuhod na apektado.

Ang mga scan ay tumutulong upang kumpirmahin ang nangyayari. Ang MRI ay maaaring magpakita kung saan napunit ang ligament at kung ang meniscus o iba pang mga istruktura sa loob ng tuhod ay napinsala rin. Ang

mga X-ray ay sinusuri para sa fracture, maliliit na fragment ng buto na nahila dahil sa pinsala, at calcification sa ligament mula sa mga lumang pinsala.

## Ano ang aktwal na nangyayari

---

Ang medial collateral ligament ay isang matibay na banda ng tissue na bumababa sa panloob na bahagi ng iyong tuhod, mula sa buto ng iyong hita hanggang sa buto ng iyong binti. Isipin ito bilang isa sa mga guy rope na humahawak sa tent upang manatiling matatag. Kapag ang iyong tuhod ay naitulak papasok o napilipit, ang lubid na iyon ay nababangat o napupunit. Ang punit ay madalas na nangyayari kung saan nakakabit ang ligament sa buto ng hita, at ang bahaging iyon ay may magandang supply ng dugo, kaya naman ang mga pinsalang ito ay karaniwang gumagaling nang kusa.

Gino-grade ng mga doktor ang pinsala base sa kung gaano kaluwag ang pakiramdam ng tuhod. Ang grade 1 injury ay nangangahulugang ang ligament ay nabangat ngunit ginagawa pa rin ang tungkulin nito. Ang Grade 2 ay nangangahulugang ito ay bahagyang napunit at maluwag ang pakiramdam ng tuhod. Ang Grade 3 ay nangangahulugang ang ligament ay napunit nang tuluyan at ang tuhod ay pakiramdam na napaka-unstable. Karamihan sa mga grade 1 at 2 injury ay gumagaling nang walang operasyon. Ang mga higher-grade injury ay mas malamang na may kasamang iba pang mga ligament sa tuhod, lalo na ang cruciate ligament sa gitna, at ang kombinasyong iyon ang madalas na nagtutulak sa desisyon tungo sa operasyon.

Kapag ang panloob na ligament ay malalang napunit, ang tuhod ay maaaring bumuka sa panloob na bahagi kapag nabigyan ng stress. Ang ibang mga istruktura, kabilang ang cruciate ligament, ay karaniwang tumutulong upang panatilihin matatag ang mga bagay-bagay, kaya ang punit sa higit sa isang lugar ay nagpaparamdam sa tuhod na mas maluwag kaysa sa punit sa isang lugar lamang. Ang ilang mga tao ay napipinsala rin ang padding sa pagitan ng mga buto, na tinatawag na meniscus, bagaman ito ay hindi gaanong karaniwan sa pinsalang ito.

Kung ang pinsala ay nangyari na noong matagal pa at hindi kailanman gumaling nang maayos, ang katawan ay maaaring maglagay ng maliliit na deposito ng calcium sa ligament malapit sa buto ng hita. Lumalabas ito sa X-ray at ito ay senyales ng isang luma at nagpapatuloy na problema sa halip na isang bagong pinsala.

## Ano ang maaari naming gawin tungkol dito

---

Karamihan sa mga pinsala sa medial collateral ligament ay hindi nangangailangan ng operasyon. Karaniwan kaming nagsisimula sa bracing at physiotherapy. Ang isang hinged knee brace ay sumusuporta sa panloob na bahagi ng tuhod habang gumagaling ang ligament. Layunin ng physiotherapy na pagaanin ang sakit, ibalik ang paggalaw at muling buuin ang lakas na nagpapanatiling matatag sa tuhod. Maraming pinsala ang gumagaling sa loob ng ilang linggo sa halip na mga buwan, at sinusuri namin ang iyong pag-unlad habang lumilipas ang panahon.

Simple lamang ang pag-alis ng sakit. Ang mga simpleng gamot sa sakit at anti-inflammatories, na iniinom ayon sa direksyon, ay tumutulong sa iyo na manatiling komportable at patuloy na gumalaw habang gumagaling ang ligament.

Isinasaalang-alang ang operasyon kapag nananatiling hindi matatag ang tuhod sa kabila ng bracing at physiotherapy, o kapag ang ibang mga ligament sa loob ng tuhod ay napinsala rin nang sabay. Ang isang malalang punit sa ligament na humila ng isang piraso ng buto, o isang tuhod na bumibigay dahil higit sa isang ligament ang napunit, ay maaaring mangailangan ng repair o reconstruction nang maaga sa halip na maghintay. Sa mga kasong iyon, nag-oopera kami upang muling ikabit o muling buuin ang mga napunit na ligament upang maging matatag muli ang tuhod. Ang operasyon mismo ay may sariling pahina, at pag-uusapan namin ang mga detalye nito bago gumawa ng anumang desisyon.

## Ano ang dapat asahan

---

Karamihan sa mga pinsalang ito ay gumagaling nang maayos. Ang mga lower-grade na pinsala ay karaniwang gumagaling nang walang operasyon, sa loob ng ilang linggo sa halip na mga buwan. Unang nababawasan ang sakit, pagkatapos ay bumabalik ang lakas at katatagan habang sumasailalim sa physiotherapy. Maraming tao ang nakakabalik sa normal na paglalakad at pang-araw-araw na gawain bago pa man ganap na gumaling ang ligament.

Kung ang pinsala ay mas malala, o may iba pang mga ligament sa tuhod na napunit nang sabay, ang prognosis ay nakadepende sa pagkuha ng tamang gamutan nang maaga. Kapag ang inner ligament at isang cruciate ligament ay parehong napinsala, ang gamutan na nakatuon sa dalawang ito nang magkasama ay nagbibigay ng mga resultang katulad ng paggamot sa pinsala ng cruciate ligament lamang. Ang ilang mga tao na may kombinasyong ito ay nakakabalik sa kanilang dating antas ng sports.

Kung ang tuhod na maluwa sa higit sa isang direksyon ay hindi ginamot, ang pagkaluwag ay may tendensiyang manatili. Maaaring manatiling hindi matatag ang tuhod habang umiikot o nagpi-pivot, at ang mga cartilage surface ay maaaring mapudpod nang hindi pantay sa paglipas ng panahon. Ang operasyon upang muling mabuo ang mga maluwa na ligament ay maaaring magbalik ng katatagan, at maraming tao ang nakakabalik sa mga pang-araw-araw na aktibidad at low-level na sports pagkatapos nito.

Ang paggaling pagkatapos ng operasyon ay mas matagal kaysa sa paggaling mula sa mismong pinsala. Normal lamang na makaramdam ng paninigas at pagka-tight ng tuhod sa mga unang linggo, at nangangailangan ng ilang buwan ng physiotherapy upang maibalik ang lakas. Ang ilang mga tao ay naiwang may tuhod na hindi pakiramdam na katulad ng dati, kahit na maganda ang resulta. Ang operasyon sa ilang ligament nang sabay-sabay ay may mas mataas na panganib kaysa sa operasyon sa isa lamang, kabilang ang impeksyon, paninigas, mga problema sa sugat, at pinsala sa isang nerve sa labas ng tuhod na maaaring magdulot ng pamamanhid o panghihina sa paa.

Maging maingat sa pag-asa ng mabilis na lunas. Ang ligament ay karaniwang gumagaling nang maaasahan, ngunit ang tuhod ay maaaring tumagal ng ilang buwan bago muling maramdamang malakas at mapagkakatiwalaan. Kung ikaw ay nagkaroon na ng operasyon sa ligament ng tuhod noon, maaaring hindi na kasing-tatag ng dati ang iyong tuhod. Pag-uusapan natin ang iyong sariling prognosis sa iyong mga review appointment, kapag alam na namin nang eksakto kung aling mga structure ang napinsala at kung paano ang iyong pag-unlad.

## Kailan dapat magpatingin

---

Magpatingin sa iyong GP kung may pananakit sa panloob na bahagi ng iyong tuhod pagkatapos ng isang pilay o pagkakauntog, at hindi ito humuhupa sa pamamagitan ng pahinga sa unang dalawang linggo. Humingi ng pagsusuri ng isang espesyalista kung ang iyong tuhod ay pakiramdam na maluwag o bumibigay kapag ikaw ay naglalakad, umiikot, o pumipivot, o kung patuloy itong namamagà pagkatapos ng aktibidad. Pumunta sa emergency department kung ang iyong tuhod ay namamagà agad pagkatapos ng pinsala, kung pakiramdam na maluwag ito kapag ang iyong binti ay nakatuwid nang husto, o kung ang iyong paa ay pakiramdam na manhid, mahina, o malamig, dahil ang mga ito ay maaaring magpahiwatig na may iba pang mga ligament na napunit, may bali, isang kneecap na naalis sa puwesto, o isang problema sa nerve na kailangang masuri agad.