

Multiligament knee injury

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

Ang iyong nararamdaman

Ang multiligament knee injury ay nangangahulugang higit sa isa sa mga matitibay na bandang humahawak sa iyong tuhod ang napunit. Karaniwan itong nangyayari pagkatapos ng isang malakas na pagpihit, pagkahulog, o impact, at madalas na tuluyang bumibigay ang tuhod kapag nangyari ito.

Ang sakit ay karaniwang nararamdaman sa malalim na bahagi ng gitna ng tuhod, at madalas sa panloob na bahagi, sa panlabas na likurang kanto, o sa pareho. Malamang na maramdaman mong maluwag o unstable ang iyong tuhod, na tila maaari itong dumulas o bumigay kapag nilagyan mo ng bigat. Mabilis ang pagbuo ng pamamaga at maaaring maging malala ito. Mahirap ang paglalakad, at maaaring hindi mo maramdamang ligtas na pagkatiwalaan ang iyong tuhod sa mga hagdan o sa hindi pantay na lupa.

Maaaring maging mahirap at masakit ang ganap na pagtuwid ng iyong tuhod. Ang pagyuko para pumulot ng mga bagay, pagluhod, o pag-squat ay maaaring magpalala ng sakit. Ang pagtayo mula sa isang mababang upuan, pagpasok sa kotse, o pagbaba mula sa kerb ay maaaring maramdamang nangangatog. Madalas na lumalala ang pakiramdam ng tuhod pagkatapos ng aktibidad at maaaring kumirod sa gabi, lalo na sa mga unang araw at linggo.

Dahil ang pinsalang ito ay madalas na may kasamang iba pang mga pinsala mula sa parehong aksidente, maaaring nakakaranas ka rin ng sakit o mga problema sa ibang bahagi, gaya ng iyong ulo, dibdib, o tiyan. Ang mga tendon sa paligid ng kneecap at ang mga cushioning pad sa loob ng joint ay maaari ring mapinsala, na nagdaragdag sa sakit at paninigas. Sa ilang mga kaso, ang mga nerve o blood vessel malapit sa tuhod ay apektado rin, na susuriing mabuti ng iyong surgical team at gagamutin muna kung kinakailangan.

Bawat pinsala sa tuhod ay may kaunting pagkakaiba. Kung aling mga ligament ang napunit, gaano karami ang iba pang pinsala, at kung paano nangyari ang pinsala ang lahat humuhubog sa iyong nararamdaman at kung anong gamutan ang angkop para sa iyo.

Ano ang aktwal na nangyayari

Ang iyong tuhod ay pinagdurgtong ng apat na pangunahing ligament, na mga matitibay na banda na nag-uugnay ng buto sa buto. Ang isa ay nasa harap, isa sa likod, isa sa panloob na bahagi, at isang grupo sa panlabas na kanto sa likod. Ang multiligament injury ay nangangahulugang hindi bababa sa dalawa sa mga ito ang napunit. Karaniwan itong nangyayari kapag ang tuhod ay napuwersang maalis sa puwesto habang may malaking aksidente, tulad ng banggaan ng kotse o matinding pagkahulog, at pagkatapos ay kusa itong bumalik o ibinalik ng mga paramedic.

Kapag ang tuhod ay naalis sa puwesto, higit pa sa mga ligament ang maaaring mapinsala. Ang mga cushioning pad sa loob ng joint ay maaaring mapunit, at ang mismong surface ng joint ay maaaring magkaroon ng pasa o mapinsala. Ang mga tendon sa paligid ng kneecap ay maaari ring mabanat. Ito ang dahilan kung bakit ang sakit at paninigas na iyong nararamdaman ay nagmumula sa ilang bahagi ng iisang tuhod, at hindi lamang sa isang partikular na masakit na spot.

May dalawang istruktura malapit sa tuhod na nangangailangan ng espesyal na pangangalaga. Isang malaking artery ang dumadaan mismo sa likod ng joint, na nakapwesto nang mahigpit, kaya maaari itong mabanat o mapunit kapag ang tuhod ay naalis sa puwesto. Ang nerve na dumadaan sa panlabas na bahagi ng binti, malapit sa itaas ng mas maliit na buto sa ibabang bahagi ng binti, ay maaari ring mabanat. Kung ang nerve na iyon ay maapektuhan, ang pag-angat ng harap ng iyong paa ay maaaring humina o maging floppy. Ito ang dahilan kung bakit maingat at maagang sinusuri ng iyong surgical team ang pulso at nerve function sa iyong binti.

Ang pamamaga at ang pakiramdam na bumibigay ang tuhod ay direktang resulta ng mga napunit na bandang ito na hindi na kayang panatilihin matatag ang joint. Kung wala ang mga ito, ang tuhod ay maaaring dumulas pasulong, pabalik, o patagilid kapag nilalagyan mo ito ng bigat. Ang pagdulas na iyon ay nagbibigay din ng strain sa mga cushioning pad at joint surface, na nagdaragdag sa sakit. Ang layunin ng gamutan ay ibalik ang katatagang iyon upang ang tuhod ay muling mapagkatiwalaan.

Ano ang maaari naming gawin tungkol dito

Plain X-rays ang unang ginagawa. Ang MRI scan ay nagbibigay ng detalyadong larawan ng mga napunit na ligament, ng mga cushioning pad, at ng joint surface. Ang Stress X-rays, na kinukuha habang may banayad na pressure na inilalapat sa tuhod, ay nagpapakita kung gaano kaluwag ang joint at tumutulong sa amin sa pagpapalano.

Ang ilang mga tuhod ay maaaring mapamahalaan nang walang operasyon. Maaaring angkop ito sa iyo kung ang ibang mga problema sa kalusugan ay nagiging sanhi upang maging hindi ligtas ang isang mahabang operasyon, o kung nananatiling stable ang iyong tuhod gamit ang suporta. Ang gamutan ay nagsisimula sa isang brace upang panatilihin hindi gumagalaw ang tuhod, pagkatapos ay physiotherapy upang ibalik ang lakas at paggalaw. Para sa ilang pattern ng pinsala, gaya ng napunit na front ligament kasama ang nabanat na inner ligament, ang bracing at physiotherapy lamang ay maaaring maging epektibo. Sa isang grupo na ginamot sa paraang ito, 68% ng mga tao ang bumalik sa kanilang dating antas ng aktibidad. Karaniwang pinapayuhan ang

operasyon sa halip kung ang tuhod ay patuloy na dumudulas mula sa posisyon nito, kapag may kasamang mga open wound o pinsala sa blood vessel, o kapag ang mga growth plate ay bukás pa sa isang bata.

Kapag kinakailangan ang operasyon, muling binubuo ang mga napunit na ligament upang ang tuhod ay muling maging stable. Dahil maraming ligament ang napunit nang sabay-sabay, ang operasyon ay mas malaki kaysa sa single-ligament repair, at madalas itong ginagawa sa mga yugto (in stages) habang protektado ang tuhod sa pagitan ng mga ito. Pag-uusapan namin ang plano kasama ka, kabilang ang kung anong tissue ang gagamitin para sa mga bagong ligament at kung ano ang ibig sabihin nito para sa iyong recovery. Ang pagpili ay isang shared decision, base sa iyong pinsala, iyong kalusugan, at kung ano ang gusto mong magawa ng iyong tuhod.

Ang rehabilitasyon ay isang malaking bahagi ng resulta, anuman ang gamutan. Pagkatapos ng operasyon, ang tuhod ay madalas na naka-brace nang direktso sa simula, pagkatapos ay unti-unting ibabaluktot. Sa isang karaniwang plano, hindi mo muna itatapak ang binti sa loob ng 6 na linggo, ibabaluktot hanggang 70 degrees mula linggo 2 hanggang 6, at malayang gagalaw pagkatapos nito. Ang jogging ay maghihintay ng hindi bababa sa 3 buwan. Karamihan sa mga complex reconstruction ay nangangailangan ng 9 hanggang 12 buwan para maka-recover, bagaman ang ilang mga tao ay bumabalik sa mabigat na trabaho o sports pagsapit ng 6 na buwan.

Ano ang dapat asahan

Ang multiligament knee injury ay isang malubhang pinsala, at ang paggaling ay nangangailangan ng panahon. Karamihan sa mga taong sumasailalim sa operasyon upang muling mabuo ang mga napunit na ligament ay nakakakuha ng matatag at mapagkakatiwalaang tuhod. Marami ang nasisiyahan sa resulta at bumabalik sa kanilang mga nakasanayang aktibidad. Ang ilang mga batang atleta ay bumabalik sa sports sa ilang antas, bagaman hindi lahat ay nakakabalik sa eksaktong antas na nilalaro nila bago ang pinsala.

Ang paggaling ay karaniwang sinusukat sa mga buwan sa halip na mga linggo. Kailangan ng tuhod ng oras upang gumaling, at pagkatapos ay mga buwan ng physiotherapy upang muling mabuo ang lakas at kumpanyansa. Ang iyong kalagayan ay nakadepende sa higit pa sa tuhod mismo. Ang mga pinsala sa ibang bahagi mula sa parehong aksidente, gaya ng iyong ulo, dibdib, o tiyan, ay maaaring magpabagal sa proseso at magpanatili sa iyo sa ospital nang mas matagal. Mahalaga rin ang iyong edad. Ang mga taong lampas 30 ay may tendensiyang mag-ulat ng medyo mas mababang knee scores sa mga taon pagkatapos ng operasyon kumpara sa mga mas batang tao. Ang iba pang mga salik sa kalusugan, kabilang ang iyong timbang, ay maaari ring makaapekto sa panganib ng mga komplikasyon pagkatapos ng operasyon.

Ang operasyon ay may mas mataas na panganib kaysa sa isang routine na single-ligament operation. Sa unang 30 araw pagkatapos nito, ang pagkakataon ng isang komplikasyon, maliit man o malubha, ay mas mataas kaysa pagkatapos ng isang standard na keyhole front-ligament reconstruction. Ang mga problema ay hindi karaniwan habang isinasagawa ang operasyon ngunit mas malamang na mangyari sa mga unang araw at linggo pagkatapos nito. Babantayan ito ng iyong surgical team at gagamutin agad kung lilitaw ang mga ito.

Kung walang gamutan, ang isang unstable na tuhod ay may tendensiyang patuloy na bumigay, na maaaring magdulot ng strain sa mga cushioning pads at joint surface sa paglipas ng panahon. Ang maagang operasyon ay karaniwang humahantong sa mas mabuting function kaysa sa paghihintay o pag-iwan sa tuhod nang walang

lunas. Ang mga tuhod na hindi ginamot ay may tendensiya ring mas lumala sa katagalan kaysa sa mga muling binuo.

Magtakda ng mga makatotohanang layunin. Karamihan sa mga tao ay nakakakuha muli ng isang matatag na tuhod na maaari nilang asahan para sa pang-araw-araw na buhay, trabaho, at maraming aktibidad. Ang ganap na pagbabalik sa high-level sport ay posible para sa ilan ngunit hindi garantisado para sa lahat. Ang iyong surgeon ay makikipag-usap sa iyo tungkol sa kung ano ang makatotohanang kayang gawin ng iyong tuhod pagkatapos ng gamutan, base sa iyong pinsala, iyong edad, at iyong kalusugan.

Kailan dapat magpatingin

Ang pinsalang ito ay isang emergency kapag nangyari ito. Pumunta sa emergency department kung ang iyong tuhod ay puwersahang naalis sa posisyon sa isang pagkahulog, bangga, o iba pang malakas na impact, o kung mukhang malubha ang pagkadeperma nito. Ganoon din kung ang iyong binti ay pakiramdam na malamig, maputla, o manhid, kung walang pulso sa bukung-bukong, o kung hindi mo maiangat ang harap ng iyong paa. Maaaring nangangahulugan ito na ang artery o nerve sa likod ng tuhod ay napinsala, at kailangan itong masuri agad.

Humingi ng review mula sa isang espesyalista kung ang tuhod ay nananatiling maluwag o patuloy na bumibigay pagkatapos ng mga unang linggo, kung hindi ito tuluyang tumutuwid, o kung ang pamamaga at sakit ay hindi humuhupa sa pamamagitan ng pahinga at brace. Ang mga malalang pinsala sa ibang bahagi ng katawan mula sa parehong aksidente ay maaaring makapagpabago sa kung paano at kailan gagamutin ang tuhod, kaya ipaalam din sa iyong team ang anumang pinsala sa ulo, dibdib, o tiyan.