

Klasipikasyon ng trauma at bali sa gulugod

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

Ang iyong nararamdaman

Pagkatapos ng isang spinal injury, ang sakit o tenderness ay maaaring lumitaw kahit saan sa iyong spine, mula sa base ng iyong bungo hanggang sa iyong tailbone. Ang ilang tao ay nararamdaman ito sa isang malinaw na spot. Ang iba naman ay nararamdaman ito sa mas malawak na bahagi ng likod o leeg. Karamihan sa mga spine injury ay hindi nagdudulot ng mga problema sa nerve, ngunit ang sakit pa lamang ay sapat na dahilan upang ipasuri ang iyong spine.

Ang lokasyon ng injury ang nagtatakda kung ano ang iyong mapapansin. Ang mga fracture sa gitna at ibabang bahagi ng likod ay madalas na nangyayari sa junction sa pagitan ng iyong dibdib at ibabang likod, lalo na pagkatapos ng pagkahulog mula sa mataas na lugar. Ang mga injury sa leeg ay maaaring sumunod sa isang blow sa ulo, at kung minsan ay kinakasangkutan ng higit sa isang level ng spine. Kung ikaw ay may kondisyon na nagpapatigas sa spine, gaya ng ankylosing spondylitis, ang isang fracture ay maaaring mangyari pagkatapos ng isang minor knock at maaari pa ring maging unstable.

Ang sakit ay karaniwang lumalala sa paggalaw, pagbubuhat, o anumang bagay na nagbibigay ng load sa injured bone. Ang pananatiling nakapahinga ay may tendensiyang magpakalma nito. Ang ilang injury ay mas kumikirot sa gabi o kapag bagong gising. Ang pagyuko pasulong, pag-upo sa mahabang oras, at pagbangon mula sa mababang upuan o kama ay maaaring maging mahirap. Ang pagpihit ng iyong ulo para mag-reverse ng kotse ay maaaring sumakit kung ang injury ay nasa iyong leeg. Ang pagdadala ng pinamili, pag-akyat sa hagdan, o pagbibihis ay maaaring tumagal nang higit kaysa sa dati.

Kung ang spinal cord o ang mga nerve na nagmumula rito ay apektado, maaari kang makapansin ng panghihina, pamamanhid, o mga pagbabago sa kontrol ng pantog o bituka. Ang mga sign na ito ay mahalaga at dapat iulat agad, dahil ang nerve function ay maaaring magbago sa paglipas ng panahon at kailangang suriin at itala.

Hahanapin din ng iyong care team ang mga injury na malayo sa masakit na spot. Ang mga extra fracture sa ibang level ng spine ay nangyayari sa humigit-kumulang 10% ng mga kaso, kaya ang imaging ay sumasaklaw sa buong spine sa halip na sa masakit na bahagi lamang.

Ano ang aktwal na nangyayari

Ang iyong spine (gulugod) ay isang kolum ng 33 buto na nakapatong-patong. Pito ang nasa iyong leeg, labindalawa sa iyong dibdib, lima sa iyong ibabang bahagi ng likod, at ang iba ay magkakadugtong sa base. Ang bawat buto ay may solidong bloke sa harap na pumapasan ng iyong timbang, at isang singsing ng buto sa likod na nagpoprotekta sa mga nerve (nerbiyos) na dumadaloy sa gitna. Ang mga matitibay na strap ng tissue, na tinatawag na ligaments, ang humahawak sa buong tumpok.

Ang mga buto at ligaments ay gumagana gaya ng mga guy rope at poste ng isang tent. Ang mga poste ang nagpapanatili sa pagtayo nito, at ang mga lubid ang nagpapanatili sa katatagan ng hugis. Kung ang isang poste ay magbitak o ang isang lubid ay maputol, ang tent ay maaaring dahan-dahang tumagilid o tumiklop, kahit na mukhang maayos ito sa unang tingin. Iyan ang isang unstable spinal injury: pinsala na nagiging sanhi upang mawala ang hugis ng spine o maipit ang mga nerve na dapat nitong protektahan.

May mga bahagi na mas nakakaranas ng strain kaysa sa iba. Ang junction sa pagitan ng iyong dibdib at ibabang bahagi ng likod ay matatagpuan kung saan ang isang matigas na seksyon ng spine, na sinusupportahan ng mga ribs (tadyang), ay nakikipagduktong sa isang mas flexible na seksyon, kaya nakakaranas ito ng malakas na puwersa at mas madalas mabali rito. Ang seksyon ng dibdib din ang bahagi kung saan ang channel na dinadaluyan ng mga nerve ay pinakamakipot, kaya ang pamamaga o mga fragment ng buto ay may mas maliit na espasyo at mas malamang na magdulot ng problema sa nerve.

Kapag ang spinal cord mismo ang napinsala, inilalarawan ng mga doktor kung gaano karaming function ang nawala. Ang complete injury ay nangangahulugang wala nang nararamdaman o paggalaw sa ibaba ng pinsala. Ang incomplete injury ay nangangahulugang may ilang nararamdaman o paggalaw na nananatili sa ibaba nito, at ang napreserbang function na iyon ay nauugnay sa mas mabuting outcome. Mahalaga rin kung nasaan ang pinsala: ang pinsala sa leeg ay maaaring makaapekto sa apat na limbs (kamay at paa), habang ang pinsala sa mas ibabang bahagi ay nakaaapekto sa mga binti.

Ang sakit at paninigas na iyong nararamdaman ay nagmumula mismo sa nabaling buto at strained tissue. Ang anumang panghihina, pamamanhid, o mga pagbabago sa pantog o bituka ay nagmumula sa pressure o pinsalang nakaaapekto sa mga nerve.

Ano ang maaari naming gawin tungkol dito

Karamihan sa mga spinal fracture ay hindi nangangailangan ng operasyon. Kung ang iyong pinsala ay stable, gumagana nang normal ang mga nerve, at napanatili ang hugis ng spine, karaniwan kaming nagsisimula sa non-operative care. Nangangahulugan ito ng isang brace o cast na humahawak sa iyong likod sa isang extended position sa loob ng 3 buwan, na may malapit na mga review sa ika-1, 2, 4 at 6 na linggo upang suriin kung hindi na lalong gumuho ang buto. Para sa mga stable fracture sa dibdib at ibabang bahagi ng likod, ang non-operative care ay nagpakita ng mas mabuting long-term pain at function kaysa sa surgery. Hihilingin namin na iwasan mo ang mabibigat na pagbubuhay at anumang bagay na nagbibigay ng load sa napinsalang buto habang ito ay gumagaling. Layunin ng physiotherapy na ibalik ang iyong paggalaw at lakas kapag sapat na ang katatagan ng buto.

Ang ilang mga pinsala ay nangangailangan ng higit pa sa isang brace. Kung ang fracture ay unstable, kung ang buto ay naitulak pabalik sa channel na dinadaluyan ng mga nerve, o kung ikaw ay may panghihina, pamamanhid, o mga pagbabago sa pantog o bituka, karaniwang inirerekomenda ang surgery. Ang operasyon ay pinapatatag ang spine upang mapanatili nito ang hugis nito at maalís ang pressure sa mga nerve. Para sa ilang tao, nangyayari ito agad pagkatapos ng pinsala, dahil ang maagang stabilisasyon ay nagpapahintulot sa rehabilitasyon na magsimula nang mas maaga. Kung mayroon kang mga pinsala sa ilang antas, o kasalukuyan ka pang ginagamot para sa iba pang malalang pinsala, maaari naming patatagin ang spine nang maaga at kumpletuhin ang definitive repair kalaunan, kapag nakarekober ka na mula sa paunang shock sa iyong katawan. Kung ang isang kondisyon tulad ng ankylosing spondylitis ay nagpatigas sa iyong spine, ang fracture ay madalas na unstable at karaniwang nangangailangan ng surgery, dahil ang isang brace ay hindi kayang panatilihin steady ang ganoong uri ng spine. Parehong may papel ang surgical at non-surgical na mga gamutan, at pag-uusapan natin kung alin ang angkop sa iyong pinsala at sa iyong pangkalahatang kalusugan. Ang surgery ay isang shared decision: ipapaliwanag namin kung ano ang kinapapalooban nito, kung ano ang layunin nitong makamit, at kung ano ang mangyayari kung maghihintay ka.

Ano ang dapat asahan

Ang outlook ay nakadepende sa dalawang bagay: kung apektado ang mga nerve, at kung stable ang pinsala. Karamihan sa mga pinsala sa spine ay hindi nagdudulot ng mga problema sa nerve, at para sa mga ito, ang karaniwang takbo ay matatag na paggaling. Ang isang stable na fracture sa dibdib o ibabang bahagi ng likod na pinamamahalaan nang walang operasyon ay may tendensiyang humupa sa loob ng ilang buwan gamit ang isang brace, at iniuulat ng mga tao ang mas kaunting sakit at mas mabuting function sa katagalan kaysa sa mga sumailalim sa operasyon para sa parehong uri ng pinsala. Naghihilom ang buto, nababawasan ang sakit, at unti-unti kang babalik sa normal na aktibidad.

Kung apektado ang mga nerve, ang sitwasyon ay nakadepende sa kung gaano karaming function ang nananatili sa ibaba ng pinsala. Ang isang incomplete injury, kung saan may napanatiling pakiramdam o paggalaw, ay nauugnay sa mas mabuting outcome. Ang isang complete injury, kung saan walang nananatiling pakiramdam o paggalaw sa ibaba ng pinsala, ay may mas mahirap na outlook. Susuriin at itatala ng iyong care team ang iyong nerve function nang higit sa isang beses, dahil maaari itong magbago sa paglipas ng panahon, at anumang pagbabago ay kailangang mapansin nang maaga.

May ilang mga bagay na humuhubog sa long term kahit na ang fracture mismo ay gumaling nang maayos. Ang spine ay maaaring dahan-dahang mawala ang hugis sa paglipas ng mga taon pagkatapos ng ilang mga fracture, kaya magkakaroon ka ng follow-up upang bantayan ito. Kung ikaw ay 70 taong gulang o pataas, ang isang bagong fracture sa ibang level ng spine ay mas malamang kaysa sa mga mas batang tao, kaya mahalaga ang pagprotekta sa lakas ng iyong buto. Kung ang isang kondisyon tulad ng ankylosing spondylitis ay nagpatigas sa iyong spine, ang pinsala ay karaniwang nangangailangan ng operasyon at isang tailored plan.

Kung ikaw ay malubhang napinsala sa iba pang mga paraan, ang maagang stabilisasyon ng spine sa loob ng 24 hanggang 36 na oras matapos ang pinsala ay nauugnay sa mas kaunting komplikasyon, mas maikling pananatili sa ospital, at mas kaunting araw sa breathing machine. Ito ay tungkol sa mga unang araw pagkatapos ng isang malaking aksidente, hindi isang pangako tungkol sa iyong sariling paggaling.

Anuman ang pinsala, ang spinal trauma ay maaaring makaapekto sa iyong kalidad ng buhay sa loob ng maraming taon. Ang tapat na follow-up, makatwirang aktibidad, at agarang pag-uulat ng anumang bagong panghihina o pamamanhid ay nagbibigay sa iyo ng pinakamahusay na pagkakataon para sa isang matatag na paggaling.

Kailan dapat magpatingin

Pumunta agad sa emergency department kung mayroon kang bagong panghihina, pamamanhid, o mga pagbabago sa kontrol ng pantog o bituka pagkatapos ng isang spinal injury, o kung ang pinsala ay bunsod ng pagkahulog mula sa mataas na lugar o pagtama sa ulo. Ganoon din kung mayroon kang kondisyon na nagpapatigas sa spine, gaya ng ankylosing spondylitis, dahil ang mga fracture doon ay maaaring mangyari pagkatapos ng isang maliit na impact at maaari pa ring maging unstable. Humingi ng specialist review kung mayroon kang patuloy na sakit pagkatapos ng isang pinsala na hindi humuhupa, o kung bumalik ang sakit kasabay ng bagong panghihina o pamamanhid pagkalipas ng ilang linggo. Kung ikaw ay 70 taong gulang o pataas, banggitin ang anumang bagong sakit sa likod pagkatapos ng isang maliit na pagkatisod, dahil mas nagiging posible ang mga karagdagang fracture sa ibang level habang tumatanda. Ang function ng nerve ay maaaring magbago sa paglipas ng panahon, kaya ang anumang bagong senyales ay kailangang masuri sa mismong araw na iyon.