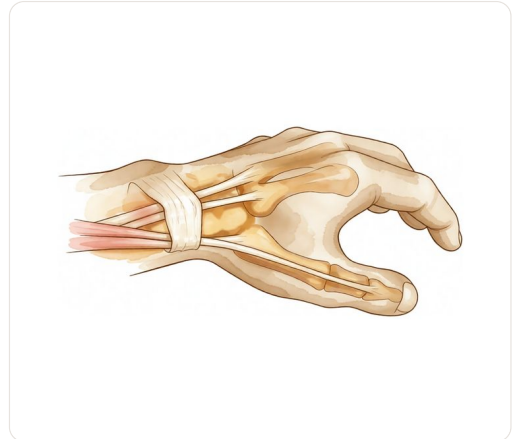


Intersection Syndrome

Intersection syndrome: ang alitan kung saan ang mga tendon ng hinlalaki ay dumadaan sa ibabaw ng mga tendon ng extensor ng pulso, ilang sentimetro sa itaas ng pulso, ay nagdudulot ng sakit at pamamaga.

Kieran Hirpara © ⓘ 4.0



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

Ano ang nararamdaman mo

Ang intersection syndrome ay nagdudulot ng sakit at pamamaga sa likod at gilid ng hinlalaki ng iyong forearms, kaunti sa itaas ng pulso (humigit-kumulang isang lapad ng kamay pataas mula sa matigas na buntot sa likod ng iyong pulso). Hindi ito sakit sa loob ng pulso mismo, kundi mas mataas, kung saan ang mga kalamnan ng forearms ay nagkakaroon ng pagtatabi-tabi.

Ang sakit ay karaniwang mas malala kapag ikaw ay bumababa ng iyong pulso o gumagalaw ng iyong hinlalaki, at madalas itong lumabas pagkatapos ng isang panahon ng paulit-ulit na gawain: pagpapakay, pagtatayo ng bigat, mga palakasan ng racquet, pag-aalaga ng hardin, o maraming trabaho sa keyboard o pulso. Maraming tao ang nakakakita ng pamamaga sa nasasakupan na lugar, at may mga taong nararamdaman o kahit naririnig ang isang mahinang krik-krik, krik-krik, o grating kapag gumagalaw ang pulso, parang may humihigpit. Ito ay minsan tinatawag na “basang balat” na tunog.

Ano ang nangyayari talaga

Sa likod ng iyong forearms, may dalawang set ng mga kalamnan na nagkakasalubong nang parang X. Isa sa mga set ay tumatawid patungo sa iyong hinlalaki; ang isa naman ay bumababa upang magbigay ng lakas sa pulso. Sa punto kung saan sila nagkakasalubong, ilang sentimetro sa itaas ng pulso, ang mga tendon ay lumilipat-lipat sa isa't isa sa loob ng kanilang makinis na mga sheath.

Kapag gumagawa ka ng maraming paulit-ulit na galaw sa pulso, ang punto ng pagkakasalubong ay nagiging iritado at pamamaga. Ang lining ng mga tendon sheath ay namamaga, tumitibay ang friction, at ang mga tissue ay nagiging sensitive at pamamaga, na nagdudulot ng sakit, pamamaga, at ingay. Ito ay isang **overuse problem**, hindi isang sugat mula sa isang indibidwal na aksidente, at hindi ito pareho sa de Quervain's, isang kaugnay na

problema sa tendon sa gilid ng hinlalaki na nasa mas mababang bahagi, direkta sa pulso. Ang intersection syndrome ay nasa mas mataas na bahagi.

Ang magandang balita ay ang iritadong tissue ay mabilis na makakabawi kapag tumigil ang pagkiskis, at ang kondisyon ay hindi nagdudulot ng permanenteng pinsala sa karamihan ng mga tao.

Mga maitutulong namin dito

Halos lahat ay gumagaling **kung walang operasyon**. Ang mga pangunahing hakbang ay:

- **Pagpapahinga sa mga gawaing nagpapalala:** ito ang pinakamahalagang hakbang. Ang pagbaba ng rowing, pag-angat, o paulit-ulit na gawain sa loob ng ilang linggo ay nagpapahinga sa pamamaraan upang matuyo ang pamamaga.
- **Isang wrist splint** na humahawak sa pulso nang bahagyang nakabaluktot pataas. Ito ay nagpapahinga sa mga tendong nagdaanan at madalas na isinusuot sa loob ng ilang linggo.
- **Mga tabletang anti-inflammatory o gels** (NSAIDs) upang bawasan ang sakit at pamamaga.
- **Yelo** sa nasasakit na bahay pagkatapos ng gawain.

Kung hindi matatayo ang mga bagay-bagay sa mga hakbang na ito, isang **corticosteroid injection** sa compartment ng tendon (madalas na pinamumunuan ng ultrasound para sa katumpakan) ay karaniwang nagpapababa ng pamamaga. Para sa maliit na bilang ng mga tao na ang mga sintomas ay patuloy na bumabalik kahit lahat ng ito, isang maliit na operasyon upang paluwagin at linisin ang iritadong tendon sheath ay napaka-epektibo. Ito ay bihirang kailanganin.

Ano ang inaasahan

Karamihan sa mga tao ay nagpapahupa sa loob ng ilang linggo hanggang ilang buwan pagkatapos nilang pahintulutan ang aktibidad at gumamit ng splint. Napakagandang prognosis: ang kondisyong ito ay talagang nagpapabuti, at hindi karaniwang mag-iwan ng pangmatagalang kahinaan o stiffness pagkatapos itong makalma.

Ang pangunahing dahilan ng pagbabalik nito ay ang muling pagsasama ng parehong mabigat o paulit-ulit na aktibidad nang masyadong mabilis. Ang unti-unting pagbabalik sa aktibidad, at kung angkop, ang pagsusuri sa teknika o kagamitan (halimbawa, hawak ng dayo sa mga manlalayag, o hawak ng barbell sa gym), ay tumutulong upang mapanatili itong hindi na bumabalik.

Kailan kumonsulta sa doktor

- Sakit at pamamaga sa likod ng forearms na hindi nawawala kahit ilang linggo ng pahinga at paggamit ng splint.
- May krik-krik o ingay sa lugar na iyon, o sakit na bumabalik tuwing bumabalik ka sa iyong sports o trabaho.

- Ang mga sintomas na paulit-ulit kahit may pahinga, dapat i-assess, dahil maaaring tumulong ang ultrasound-guided injection.
- Anumang **lagnat, mainit at pulang balat, o mabilis na paglala ng pamamaga**: kumonsulta agad sa doktor, dahil ito ay nagpapahiwatig ng ibang kondisyon kaysa sa simpleng sobrang paggamit.