

# SLAC at SNAC Wrist

Mga yugto ng SLAC at SNAC arthritis ng pulso.

Kieran Hirpara © ① ④ 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 sakit mo ay malamang na nagsisimula sa pulso matapos ang isang lumang sugat. Ito ay tinatawag na wear-and-tear arthritis. Ito ay nangyayari kapag ang mga buto sa iyong pulso ay lumilipat sa hindi tamang posisyon. Maaari kang makaramdam ng malalim na sakit sa itaas ng iyong pulso. Karaniwang lumala ang sakit kapag nagpapikit ka sa isang bagay o humihiga ng iyong kamay. Ang mga simpleng gawain tulad ng pagbukas ng bote o pag-ikot ng hawakan ng pinto ay maaaring maging mahirap.

Maaari mong mapansin ang katigasan kapag gising ka pa lang. Karaniwang nawawala ito pagkatapos kang gumalaw nang kaunti. Gayunpaman, maaaring bumalik ang sakit pagkatapos mong gamitin ang iyong kamay buong araw. Maraming pasyente ang nakakakita na ang pagpapahinga ng kamay ay nakakatulong. May ilang tao ang nakakaranas ng sakit sa gabi, lalo na kung sila ay natutulog sa gilid na iyon. Maaari nitong ma-disrupt ang iyong pagtulog at mag-iwan sa iyo ng pagdaramdam ng pagod.

Ang mga araw-araw na gawain ay maaaring maging mas mahirap kaysa dati. Ang pag-abot sa likod ng iyong likod upang isara ang bra ay maaaring makasakit. Ang pagtatakip ng damit ay maaaring maghikayat sa iyo na itaas ang iyong braso sa paraang nakakasakit. Ang pag-angat ng mga bagay, kahit ang mga magaan, ay maaaring magdulot ng matulis na kahirapan. Maaari kang iwasan ang paggamit ng iyong kamay dahil sa takot na mag-trigger ng sakit. Ito ay maaaring gawing hamon ang mga simpleng gawain.

Ang kondisyon ay nakakaapekto sa paraan ng paggalaw ng mga buto sa iyong pulso. Ang mga pangunahing buto ay maaaring hindi na tama ang pagkakanayan. Ang maling pagkakanayan na ito ay nagdulot ng karagdagang pagkasira sa mga kasu-kasuan. Maaari kang makaramdam ng pakiramdam ng pagkagiling o marinig ang tunog ng pag-click kapag gumagalaw ang iyong pulso. Hindi ito laging nakakasakit, ngunit maaari itong magdulot ng pagkabagot.

Mahalagang malaman na hindi lahat ng sugat sa pulso ay nagdudulot ng problemang ito. Kung mayroon kang ligament tear sa nakaraan ngunit normal ang iyong X-rays, maaari kang hindi makaranas ng arthritis na ito. Gayunpaman, kung mayroon kang long-term instability, mas mataas ang risk. Titingnan ng iyong surgeon ang iyong partikular na kasaysayan at sintomas. Itataya nila kung ang iyong sakit ay tumutugma sa pattern na ito. Ang pag-unawa sa kung ano ang nararamdaman mo ay tumutulong sa iyong surgeon na pumili ng tamang gamot upang mabawasan ang iyong sakit at mapabuti ang iyong function.

## Ano ang nangyayari talaga

---

Ang iyong pulso ay isang kumplikadong grupo ng walong maliit na buto na tinatawag na carpals. Sa SLAC at SNAC wrists, ang normal na galaw ng pag-slide sa pagitan ng mga butong ito ay nagiging sira. Karaniwan itong nagsisimula sa pinsala sa mga ligamento na nagpapaikot sa mga buto o sa isang buto na hindi gumaling pagkatapos ng fracture. Kapag humina ang mga suportang ito, lumilipat ang mga buto mula sa kanilang tamang pagkakahayanay.

Isipin mo ang iyong pulso bilang isang maayos na lubid na may langis. Ang cartilage ay ang makinis na patong sa mga dulo ng mga buto na nagpapahintulot sa kanila na dumulas nang walang friction. Habang nagkakaroon ng maling pagkakahayanay ang mga buto, unti-unting nasusira ang patong na ito nang hindi pantay. Ang arthritis na dulot ng pagkasira at pagkapagod ay nagdudulot ng **直接接触** ng buto sa buto. Ang resulta ay sakit, stiffness, at pakiramdam ng pagkagiling kapag gumagalaw ang iyong kamay. Maaari ring magkaroon ng pamamaga at pagkatigas ang joint capsule, na gumagana bilang isang manggas sa paligid ng joint.

Ang maling pagkakahayanay na ito ay nagbabago sa paraan kung paano dumadaloy ang puwersa sa iyong kamay. Karaniwan, ang load ay pantay na nahahati. Ngayon, ang ilang espesipikong bahagi ay tumatanggap ng sobrang pressure. Ito ay nagpapabilis sa pinsala at nagdudulot ng mga tiyak na sintomas na nararamdaman mo. Makikita ng iyong surgeon ang mga pagbabagong ito sa pamamagitan ng imaging. Hinahanap nila ang mga senyales na ang mga buto ay hindi na gumagalaw nang makinis at koordinado.

Ang layunin ng paggamot ay pigilan ang abnormal na galaw na ito. Sa pamamagitan ng pag-stabilize ng mga buto o pag-alis ng mga nasirang bahagi, layunin namin na muling itayo ang mas makinis na landas para sa galaw. Ito ay nagbabawas ng pagkagiling at nag-aalis ng pressure sa mga sensitibong dulo ng nerbiyo sa joint. Habang hindi namin kayang baliktarin nang buo ang arthritis, makakapagbigay kami ng malaking pagpapabuti sa kung paano gumagana ang iyong pulso at makakabawas ng iyong sakit.

## Mga maitutulong namin dito

---

Ang iyong surgeon ay malamang na magsisimula sa self-management at physiotherapy. Layunin ng pamamaraang ito na bawasan ang sakit at panatilihin ang paggalaw ng iyong pulso. Matututo ka ng mga banayad na ehersisyo upang palakasin ang mga kalamnan sa paligid ng iyong pulso. Ang mga galaw na ito ay tumutulong upang suportahan ang kasukasan at mapabuti ang pang-araw-araw na gawain. Dapat mong bigyan ng patas na pagkakataon ang konservatibong paggamot na ito upang ito'y maging epektibo. Karamihan sa mga

pasyente ay sinusubukan muna ang mga opsyon na hindi nangangailangan ng operasyon upang makita kung magpapabuti ang mga sintomas nang walang operasyon.

Kung hindi sapat ang simpleng mga ehersisyo, maaaring talakayin ng iyong surgeon ang medikal na pamamahala. Karaniwang kasama nito ang mga gamot pang-alis ng sakit at anti-inflammatory drugs upang makaramdam ka ng mas kumportable. Maaari ring imungkahi ng iyong surgeon ang mga inyeksyon. Ang mga inyeksyon ng cortisone ay maaaring bawasan ang pamamaga at sakit sa loob ng isang panahon. Ang mga inyeksyon ng hyaluronic acid o platelet-rich plasma (PRP) ay maaari ring maging mga opsyon upang lubrikahan ang kasukasuan o hikayatin ang paggaling. Ang mga tratamientong ito ay hindi nagpapagaling sa arthritis, ngunit maaari silang magbigay ng ginhawa habang patuloy kang gumagawa ng iyong mga pang-araw-araw na gawain. Ang tagal ng ginhawa ay nag-iiba-iba mula sa tao patungo sa tao.

Kapag hindi na kontrolado ng konservatibong paggamot ang iyong sakit, maaaring isaalang-alang ang operasyon. Karaniwang inirerekomenda ito kapag malaki ang epekto nito sa iyong kalidad ng buhay. Ang mga opsyon sa operasyon ay nakadepende sa yugto ng iyong arthritis at sa kondisyon ng mga buto ng iyong pulso. Para sa maagang yugto ng pagkasira, maaaring tanggalin ng iyong surgeon ang isang hanay ng maliliit na buto (proximal row carpectomy) o isama ang apat na tiyak na buto pagkatapos tanggalin ang scaphoid (four-corner fusion). Layunin ng mga prosedurang ito na bawasan ang sakit habang pinapanatili ang pinakamaraming galaw ng pulso na posible. Sa ilang kaso, maaaring gamitin ang isang prosedura na tinatawag na wrist denervation upang bawasan ang mga signal ng sakit habang pinapanatili ang paggalaw ng kasukasuan. Pipiliin ng iyong surgeon ang pinakamainam na opsyon batay sa iyong tiyak na pattern ng pinsala at mga layunin.

## Ano ang inaasahan

---

Ang sakit at katigasan ng iyong pulso ay malamang na mananatili kung walang paggamot. Ang mga kondisyong ito ay dulot ng arthritis na sanhi ng pagkasira (wear-and-tear) matapos ang isang lumang sugat. Karaniwang lumalala ang pinsala sa paglipas ng panahon. Kung walang interbensyon, maaari kang maranasan ang patuloy na kahirapan at bawas kakayahan sa paggamit ng iyong kamay para sa mga pang-araw-araw na gawain.

Sa angkop na paggamot, maaari kang maglaan ng malaking pagpapagaan. Ang mga opsyon sa operasyon tulad ng proximal row carpectomy o four-corner fusion ay dinisenyo upang mapabuti ang iyong sakit at pangkalahatang pag-andar ng pulso. Karamihan sa mga pasyente ay nag-uulat ng mas magandang subjective na resulta at mas kaunting sakit pagkatapos ng mga operasyong ito. Pipili ang iyong doktor sa pinakamainam na opsyon batay sa tiyak na yugto ng iyong arthritis at kondisyon ng iyong mga ibabaw ng kasu-kasuan.

Ang paggaling ay isang proseso, hindi agad na pagwawasto. Maaaring kailanganin mo ang higit sa isang operasyon upang makamit ang pangmatagalang pagpapagaan ng sakit at magandang pag-andar. Ang ikalawa o kahit ikatlong operasyon ay maaari pa ring magresulta sa pangmatagalang benepisyo, na nagbibigay-daan sa iyo na bumalik sa trabaho at mga pang-araw-araw na gawain. Ito ay lalo na totoo kung ang iyong arthritis ay nasa maagang yugto.

Kahit na kailanganin mo ang isang salvage procedure sa huli, tulad ng wrist denervation, maaari mo pa ring mapanatili ang galaw at bawasan ang sakit. Ang mga opsyong ito ay may mababang rate ng pagkabigo sa mid- to long-term. Habang may ilang mga pasyente na maaaring maranasan ang mild to moderate na mga sintomas ng

arthritis pagkatapos ng ilang corrective surgeries, karamihan ay nananatili ang tanggap na pangmatagalang pag-andar.

Mahalagang magkaroon ng realistikong inaasahan. Hindi mo maibabalik ang eksaktong mekaniks ng pulso bago ka nasugatan. Gayunpaman, maaari kang maglaan ng matibay na resulta na nagbibigay-daan sa iyo na gawin ang mga pang-araw-araw na gawain na may mas kaunting sakit. Gabayhin ka ng iyong doktor sa paglalakbay na ito, na nakatuon sa pagpapanatili ng kahit gaano man ang galaw at lakas na posible para sa iyong partikular na sitwasyon.

## Kailan kumonsulta sa doktor

---

Humingi ng pagsusuri ng espesyalista kung mayroon kang patuloy na sakit sa pulso na hindi gumagaling kahit magpahinga. Maghanap ng medikal na tulong kung namamalas ka ng kahinaan, kawalan ng katatagan, o pakiramdam ng pagkakabara o pagbagsak. Maaaring makagambala ang mga sintomas na ito sa iyong pagtulog o trabaho. Makipag-ugnayan sa iyong doktor kung mararamdaman mo ang biglaang paglala ng iyong kondisyon. Mahalaga lalo na ito kung ikaw ay lalaki at may kasaysayan ng sugat sa pulso. Ang maagang pagsusuri ay tumutulong upang matukoy kung mayroon kang arthritis na dulot ng pagkasira na may kaugnayan sa nakaraang sugat. Maaaring suriin ng iyong manggagamot kung sapat na ang simpleng pagpapahinga o kung kailangan pa ng karagdagang paggamot upang mapanatili ang galaw at kakayahan ng iyong pulso.