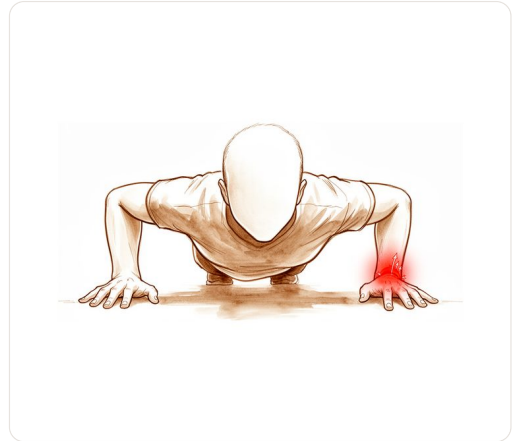


Sugat sa TFCC

Ang triangular fibrocartilage complex (TFCC), sa gilid ng maliit na daliri ng pulso.

Kieran Hirpara © ⓘ 4.0



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

Ang nararamdaman mo

Maaaring mararamdaman mo ang sakit sa labas ng iyong pulso, malapit sa iyong hinirang na daliri. Ang lugar na ito ay tinatawag na ulnar side. Ang sakit ay maaaring pumasok at lumabas, o maaari ring manatiling patuloy. Madalas itong parang malalim na sakit o matulis na tusok kapag gumalaw ka ng iyong pulso sa mga partikular na paraan.

Karaniwang lumalala ang sakit kapag ikaw ay nag-iikot ng iyong forearms. Ang mga simpleng gawain sa araw-araw ay maaaring maging mahirap. Maaari kang makipagbuno sa pag-ikot ng hawakan ng pinto, pagbukas ng bote, o paggamit ng screwdriver. Ang pag-angat ng mga bagay, lalo na kapag ang iyong palad ay nakaharap pababa, ay maaaring mag-trigger ng discomfort. Ang pag-abot sa likod ng iyong likod upang isara ang bra o pagtatakip ng isang shirt ay maaari ring masakit. Ang ilang tao ay nakakakita na ang pagtulog sa affected side ay nagpapalala ng sakit sa umaga.

Sa maraming kaso, ang pulso ay stable. Maaari kang hindi mararamdaman ang anumang looseness o clicking. Gayunpaman, kung mayroon kang complete tear, maaari mong mapansin ang instability. Ibig sabihin, ang iyong pulso ay parang magbibigay o mag-shifting nang bigla. Ito ay mas karaniwan sa mga partikular na uri ng tears na may kinalaman sa koneksyon sa iyong pinky-side wrist bone.

Kung mayroon kang recent fracture ng iyong forearm bone, maaari ring mayroon kang sakit sa base ng iyong pinky finger. Ito ay madalas na nangyayari kasama ang tear sa cartilage cushion. Kahit na ang iyong pulso ay normal at stable, maaari pa ring mayroon kang tear sa deep fibers ng cushion na ito. Ang mga deep tears ay nagdudulot ng sakit ngunit hindi laging nagdudulot ng instability.

Minsan, ang sakit ay nananatili kahit na may initial treatment. Kung mayroon kang surgery para sa isang partikular na uri ng tear ngunit patuloy kang nararamdaman ang sakit o instability, maaaring may ibang bahagi

ng tear na hindi na-address. Ito ay hindi bihira. Ang iyong surgeon ay mag-aaral nang mabuti ang iyong history at symptoms upang desisyon kung kailangan pa ng further treatment.

Karamihan sa acute tears ay magagamot nang maayos sa loob ng oras at pahinga. Gayunpaman, kung ang sakit ay hindi nawawala, maaari itong dahil sa degenerative tear imbes na sudden injury. Ang mga degenerative tears ay madalas na nangangailangan ng iba't ibang management. Ang iyong surgeon ay tutulong sa iyo na maunawaan kung anong uri ng tear ang mayroon ka at ano ang inaasahan.

Ano ang nangyayari talaga

Ang iyong pulso ay isang kumplikadong bisagra kung saan nagtatagpo ang dalawang buto ng braso. Isang maliit, matibay na istruktura na tinatawag na triangular fibrocartilage complex (TFCC) ang nasa pagitan nila. Isipin mo ito bilang shock absorber at gasket. Pinapanatili nito ang pagkakahayan ng mga buto habang ginigilaw mo ang iyong kamay o hahawakan ang mga bagay.

Ang kompleks na ito ay umaasa sa ilang ligamento, na parang matibay na lubid na nag-iikot ng kasukasuan. Ang mga kalamnan sa paligid ng pulso ay gumagana din bilang dynamic stabilizers, na nagtitipon upang panatilihin ang lahat ng bagay na matatag sa panahon ng paggalaw. Kapag ginigilaw mo ang iyong braso, bahagya lumilipat ang mga contact points sa loob ng kasukasuan upang harapin ang load.

Ang pinsala sa TFCC ay nangangahulugang nasira ang shock absorber na ito o isa sa mga sumusuporta nitong lubid. Karaniwang nangyayari ito pagkatapos ng pagkabagsak o biglaang pag-ikot. Ang pinsala ay maaaring magdulot ng sakit, ingay o click, o pakiramdam na hindi matatag ang pulso. Maaaring pakiramdamin mong lumilipat ang mga buto sa kanilang posisyon kapag sinusubukan mong itaas o ikutin ang mga bagay.

Minsan, ang pinsala ay may kaugnayan sa paraan ng pagkakahayan ng mga buto. Kung ang radius bone ay nabasag at gumaling nang bahagyang hindi tama ang posisyon, binabago nito ang paraan ng paglalakbay ng puwersa sa iyong pulso. Ang altered alignment na ito ay naglalagay ng karagdagang stress sa TFCC, na nagpapahirap sa kasukasuan na gumaling nang sarili.

Sa maraming kaso, lalo na sa mga sariwang tear, maaaring gumaling ang katawan sa pinsala nang walang operasyon. Muling nag-uugnay ang mga tissue sa loob ng panahon. Gayunpaman, kung ang tear ay kumpleto o kung ang mga buto ay hindi tama ang pagkakahayan, maaaring manatiling may sakit o mahina ang kasukasuan. Tinitingnan ng iyong surgeon ang tiyak na uri ng tear at kung paano gumagalaw ang iyong pulso upang desisyonin kung kinakailangan ang repair.

Ang layunin ng paggamot ay muling itataguyod ang makinis, matatag na glide sa pagitan ng iyong mga buto. Sa pamamagitan ng pahinga, therapy, o operasyon, ang layunin ay bawasan ang sakit at tulungan kang muling makuha ang lakas. Karamihan sa mga tao ay nakakakita ng malaking pag-unlad sa galaw at lakas ng hawak pagkatapos ng tamang pag-aalaga.

Mga maitutulong namin dito

Karamihan sa mga akutong sugat ng triangular fibrocartilage complex (TFCC) ay gumagaling nang sarili nang walang operasyon. Maingat na susuriin ng iyong doktor ang iyong kasaysayan at susuriin ang iyong pulso upang kumpirmahin na ang sugat ang nagdudulot ng iyong mga sintomas. Kailangan mong sukatin kung gaano kaganda ang iyong sakit at katigasan upang matulungan ang pagpuputol kung kailangan ba ng operasyon.

Ang pisyoterapiya ay nakatuon sa pagpapanumbalik ng galaw at lakas. Bagama't magkakaiba ang mga partikular na protokol sa rehabilitasyon, ang layunin ay pamahalaan ang mga sintomas at mapabuti ang pagganap. Hindi lamang ang stress test ng radioulnar ang gagamitin ng iyong doktor upang desisyunin kung kailangan mo ng agad na pagkumpuni. Ang pagsusuring ito ay sinusukat ang laxity ng kasu-kasuan, ngunit hindi ito palaging nagpapahiwatig kung gaano ka-maganda ang pakiramdam o pagganap mo pagkatapos ng paggamot.

Kung hindi sapat ang relief mula sa conservative care, maaaring talakayin ng iyong doktor ang medical management. Kadalasan ay kasama nito ang mga gamot pang-sakit at anti-inflammatory drugs upang bawasan ang pamamaga at hindi komportableng pakiramdam. Sa ilang kaso, maaaring isaalang-alang ang mga injection tulad ng cortisone, hyaluronic acid, o platelet-rich plasma (PRP) upang paiti ang pamamaga at suportahan ang paggaling. Layunin ng mga treatment na ito na magbigay ng pansamantalang relief at payagan kang mas kumpletong makilahok sa pisikal na terapiya. Nag-iiba ang tagal ng relief depende sa indibidwal, ngunit maaaring gamitin ang mga opsyong ito upang punan ang agwat habang gumagaling ang iyong katawan.

Isinasalang-alang ang operasyon kapag nabigo ang mga non-operative measures na kontrolin ang sakit o ibalik ang katatagan. Ang arthroscopic debridement, na nangangahulugang paglilinis ng nasirang tissue, ay ligtas at epektibo para sa mga sentral na sugat. Nagbibigay ito ng matagalang relief sa sakit, nagpapabuti sa kalidad ng buhay, at nagbabalik ng galaw sa pulso. Para sa maraming pasyente, ito ay nagdudulot ng mataas na kasiyahan at pangmatagalang benepisyong sa pagganap, kahit mga taon pa ang lumipas.

Kung ang sugat ay kabilang ang mga attachment ng ligamento, maaaring irekomenda ang arthroscopic repair. Ang teknika na ito ay gumagamit ng minimally invasive na mga kasangkapan upang ikabit muli ang naputol na tissue. Nag-aalok ito ng malaking pagpapabuti sa galaw ng pulso, lakas ng hawak, at antas ng sakit. Sa mga kaso ng chronic na sugat, maaaring gamitin ang one-tunnel transosseous approach upang ibalik ang katatagan at magbigay ng kamangha-manghang mga rating sa pagganap.

Isasalang-alin din ng iyong doktor ang surgical denervation para sa mga persistent na sugat na hindi tumutugon sa nonsurgical treatment o debridement. Ang prosedurang ito ay binabawasan ang mga signal ng sakit mula sa apektadong lugar. Ang advanced imaging tulad ng MR arthrography (MRA) o wrist arthroscopy ay tumutulong na kumpirmahin ang diagnosis, dahil minsan ay maaaring malampasan ng mga standard na MRI scans ang mga subtle na sugat. Nananatiling mataas ang index ng pag-aalala ng iyong doktor, lalo na kung mayroon kang ulnar-sided na sakit sa pulso kahit na normal ang mga resulta ng imaging.

Ano ang inaasahan

Ang iyong prognosis ay nakadepende sa uri ng tear na iyong nararanasan. Karamihan sa mga acute na Atzei class 1 na tear ay gumagaling nang sarili nang hindi nangangailangan ng operasyon. Kung ang iyong tear ay

nasa gitna ng disc, karamihan sa mga ito ay gumagaling din sa panahon ng long-term follow-up. Karaniwang inaasahan mong mababawasan ang sakit at mapabuti ang galaw kung ang iyong surgeon ay epektibong gagamutin ang sugat.

Para sa mga kumplikadong tear, maaaring irekomenda ng iyong surgeon ang arthroscopic ligament-specific repair. Ang teknik na ito na minimally invasive ay nagbibigay-daan sa detalyadong pagpapakita upang ayusin ang sugat. Malamang na makikita mo ang malaking pagpapakita sa galaw ng pulso, lakas ng hawak, at antas ng sakit. Ang mga benepisyo na ito ay nananatili sa loob ng hindi bababa sa 2 taon na follow-up. Sa ilang kaso, maaaring gawin ng iyong surgeon ang assisted resection upang alisin ang nasirang tissue. Ang pamamaraang ito ay nagpapakita ng patuloy na kasiya-siyang mga resulta kahit sa 19 taon na follow-up.

Kung mayroon kang kumpletong tear, ang long-term outcome ay maaaring bahagyang mas mahina kumpara sa ibang uri ng tear. Ang kasamang type 2 na tears ay nagdaragdag din sa risk na mabigo ang unang operasyon. Dapat mong malaman na mas masama ang mga resulta ng disability kung ang iyong TFCC injury ay nangyari kasabay ng distal radial fracture. Ang maagang pagkilala sa wrist instability ay makakatulong sa iyong surgeon na magbigay ng tamang paggamit. Ang mga rate ng tagumpay para sa mga acute na kaso ay humigit-kumulang 80% kapag agad na ginagamot.

Walang ebidensya na ang TFCC injury ay nagbabago sa iyong long-term outcome sa kabuuan. Gayunpaman, kung mayroon kang mananatiling sakit o instability pagkatapos ng matagumpay na repair, maaaring umiiral ang hindi nakikilalang proximal component tear. Hahanapin ito ng iyong surgeon upang masiguro ang tamang paggamot. Karamihan sa mga pasyente, kabilang ang mga bata at kabataan, ay nakakaranas ng mahusay na functional outcomes pagkatapos ng surgical treatment. Dapat mong maramdaman na mas matatag at mas kaunti ang sakit habang nagre-recover ka.

Kailan kumonsulta sa doktor

Humingi ng pagsusuri ng espesyalista kung mayroon kang patuloy na sakit na hindi gumagaling kahit magpahinga. Humingi ng pag-aalaga kung napapansin mo ang kahinaan o kawalan ng katatagan sa iyong pulso. Pumunta sa doktor kung ang iyong pulso ay nakakabit o biglang bumabagsak. Humingi ng tulong kung ang mga sintomas ay nakakaapekto sa iyong pagtulog o trabaho. Biglaang paglala ng sakit ay dahilan din upang pumunta. Karamihan sa mga akutong sugat ay gumagaling nang maayos kapag naipagpagaling nang maaga. Gayunpaman, ang patuloy na sakit pagkatapos ng paunang pagkukumpuni ay maaaring magpahiwatig na mayroong hindi nakikilalang sugat. Ang maingat na pagsusuri ay tumutulong upang matukoy kung kinakailangan ang operasyon. Huwag magpalagay na ang normal na MRI ay nagpapahiwatig ng kawalan ng sugat. Kinakailangan ang mataas na klinikal na pag-aalala para sa sakit sa pulso sa gilid ng ulna.