

Sugat sa mga Ligamento ng Pulso

Ang ligamentong scapholunate ay nag-uugnay ng mga butong scaphoid at lunate. Kapag ito ay napunit, ang dalawang butong iyo ay nagkakahiwalay at ang pulso ay nagsisimulang magkasira nang hindi pantay.

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 maranasan mo ang sakit sa loob na bahagi ng iyong pulso, malapit sa hinlalaki. Ang sakit sa gilid na ulnar na ito ay isang karaniwang sanhi ng kapansanan sa itaas na ekstremitas. Madalas, malalim at kumplikado ang pakiramdam ng discomfort, na nagpapatigil sa pagtukoy kung ano ang eksaktong problema. Maaaring mapansin mo na ang mga simpleng galaw ay nagdudulot ng matulis na sakit o isang mahinang, patuloy na pananakit.

Maaaring maging mahirap o masakit ang mga gawain sa araw-araw. Ang pag-abot sa likod upang isara ang bra ay maaaring magdulot ng strain sa nasugatang bahagi. Ang pagtatakip ng damit o ang pagtutulak upang tumayo mula sa upuan ay maaari ring magpalala ng sakit. Kung nakaranas ka ng high-energy injury, maaaring magkaroon ka ng maraming isyu sa buto at ligaments nang sabay-sabay. Ang mga sugat na ito ay kumakatawan sa isang spectrum, mula sa acute trauma hanggang sa chronic overuse syndromes, lalo na kung ikaw ay isang atleta.

Maaaring lumala ang iyong mga sintomas pagkatapos ng aktibidad o habang gabi. Ang paggising na may sakit ay maaaring makagambala sa iyong pagtulog, lalo na kung ikaw ay natutulog sa gilid. Kapag gumising ka, maaaring mahigpit o hindi matatag ang iyong pulso. Maaaring mahirapan kang hawakan ang mga bagay o magpatimbang ng bigat sa iyong kamay. Ang kawalan ng katatagan na ito ay madalas na nauugnay sa mga sugat sa scapholunate o lunotriquetral ligaments, na nag-iikot sa iyong mga buto ng pulso.

Mahalagang tandaan na ang plain X-rays ay hindi laging nagpapakita ng malinaw na mga sugat sa malambot na tisyu. Maaaring mayroon kang malaking sakit at kawalan ng katatagan kahit na normal ang iyong mga unang imahe. Minsan, ang mga anatomical na pagkakaiba sa X-ray ay maaaring magdulot ng kalituhan, na nagdudulot ng nonspecific na sakit. Huwag mong asahan na ang mga makikitang pagbabago sa buto ang nagpapaliwanag sa lahat ng iyong mga sintomas.

Kung patuloy ang iyong sakit o limitahan ang iyong function, maaaring irekomenda ng iyong surgeon ang karagdagang pagsusuri. Ang diagnostic wrist arthroscopy ay madalas na ang gold standard para makita ang mga sugat sa ligaments nang direkta. Ang minimally invasive na pamamaraang ito ay nagbibigay-daan sa iyong surgeon na makita ang pinsala at gamutin ang maraming sanhi ng sakit nang sabay-sabay. Ang maagang diagnosis at angkop na paggamot ay susi. Tinutulungan nito ang pag-iwas sa karagdagang paglala ng iyong function ng pulso at nagbibigay-daan sa iyo na bumalik sa iyong mga normal na gawain nang mas mabilis.

Ano ang nangyayari talaga

Ang iyong pulso ay isang kumplikadong grupo ng walong maliit na buto. Ang mga butong ito ay kailangang dumulas at umikot nang sabay-sabay at maayos upang makapagkapit, makapag-angat, o makapag-type. Ang mga ligamento ay gumagana tulad ng matibay na lubid na nag-iingat na nasa tamang posisyon ang mga butong ito. Kapag nasugatan ang mga ligamentong ito, nawawalan ng matatag na relasyon ang mga buto. Ang kondisyong ito ay kilala bilang carpal instability. Ibig sabihin, hindi na nito mapapanatili ang normal na hugis ng iyong pulso sa ilalim ng pang-araw-araw na bigat.

Ang mekaniks ng iyong pulso ay pinapagana ng hugis ng mga ibabaw ng buto imbes na lamang ng mga ligamento. Ang likurang hanay ng mga buto sa pulso ay karamihan ay nananatiling tahimik, habang ang harapang hanay ang gumagawa ng karamihan sa paggalaw. Kapag naputol ang isang ligamento, nababasag ang koordinasyong ito. Halimbawa, ang pagkabasag ng scaphoid bone ay maaaring hiwalayin ang dalawang hanay na ito. Ang fracture sa buto ng forearms ay maaari ring makapagpahirap sa balanseng ito. Ang pagkagulo na ito ay nagbabawas ng laki ng paggalaw ng iyong pulso at nagpapahina sa mga kalamnan ng iyong kamay.

Kung walang tamang suporta, maaaring magkuskos nang maling paraan ang mga buto sa isa't isa. Ang abnormal na galaw na ito ay maaaring magdulot ng wear-and-tear arthritis sa paglipas ng panahon. Hinahanap ng iyong surgeon ang mga pagbabagong kinematic na ito upang maunawaan ang kabigatan ng sugat. Sa ilang kaso, hindi sapat ang mga karaniwang scan upang makita kung paano gumagalaw ang pulso nang dinamiko. Maaaring gamitin ang advanced imaging upang i-map ang galaw na ito kung hindi malinaw ang diagnosis. Ang layunin ng paggamot ay ibalik ang natural na pagkakahanay at katatagan ng mga butong ito. Tumutulong ito upang mapanatili ang iyong range of motion at maiwasan ang maagang arthritis, na nagbibigay-daan sa pagbabalik mo sa normal na pang-araw-araw na gawain na may mas kaunting sakit.

Mga maitutulong namin dito

Para sa maraming sugat sa ligamento ng pulso, maaari kang magsimula sa sariling pamamahala at gabay na pisyoterapiya. Maaaring irekomenda ng iyong surgeon ang pahinga at banayad na galaw upang protektahan ang nagpapagaling na tisyu. Sa mga acute na kaso, tulad ng ilang fracture ng scaphoid sa mga bata, madalas na nagdudulot ang nonoperative na paggamot ng mataas na rate ng paggaling na may kaunting permanenteng sintomas. Layunin ng pisyoterapiyang ibalik ang lakas at flexibility nang hindi pinapabigatan ang sugat na ligamento. Dapat mong bigyan ng sapat na oras ang pamamaraang ito upang maging epektibo, dahil minsan ay nababigo ang conservative na pamamahala sa mga kumplikadong kaso tulad ng palmar carpal subluxation. Kung ang iyong sugat ay maagang natukoy, tulad ng trans-scaphoid perilunate dislocation, maaari pa ring

makamit ng nonoperative na pag-aalaga ang matibay na functional na resulta. Gayunpaman, kung ikaw ay isang matanda na may distal radial fracture, madalas na nagbibigay ang operative na paggamot ng mas magandang functional na mga resulta sa loob ng 12 buwan kumpara sa pag-iin immobilize lamang gamit ang cast. Tutulungan ka ng iyong surgeon na desisyoinin kung ang paunang conservative na landas na ito ay angkop para sa iyong tiyak na pattern ng sugat.

Ang medical na pamamahala ay nakatuon sa pagkontrol ng sakit at pagbawas ng pamamaga upang matulungan kang gumana habang nagpapagaling. Maaaring magreseta ng gamot pang-alis ng sakit o anti-inflammatories ang iyong surgeon upang pamahalaan ang hindi komportableng pakiramdam. Habang hindi lubos na sinusuportahan ng ebidensya ang isang tiyak na paggamot para sa lahat ng sugat sa scapholunate ligamento, ang pamamahala ng mga sintomas ay isang mahahalagang bahagi ng iyong plano ng pag-aalaga. Tandaan na ang radiofrequency energy para sa capsular shrinkage sa pulso ay itinuturing na ligtas ngunit hindi epektibo, kaya hindi ito inirerekomandang opsyon. Ang layunin ng gamot ay panatilihin komportable ka habang ang iyong katawan ay nagpapagaling o habang ikaw ay dumadaan sa ibang mga paggamot. Kung patuloy ang sakit kahit ang mga hakbang na ito, muling susuriin ng iyong surgeon kung ang iyong sugat ay nangangailangan ng mas aktibong interbensyon upang maiwasan ang karagdagang pagkasira ng function ng pulso.

Ang surgery ay itinuturing kapag naabot na ng conservative na pag-aalaga ang hangganan nito o kapag ang istruktura ng sugat ay nangangailangan ng mechanical stabilization. Maaaring irekomenda ng iyong surgeon ang ligament repair o reconstruction upang ibalik ang normal na galaw ng pulso at maiwasan ang long-term stiffness. Para sa chronic na mga sugat sa scapholunate, ang three-ligament tenodesis ay karaniwang nagbibigay ng magandang short-term na mga resulta sa mga aspeto ng function, kasiyahan, at pag-alis ng sakit, bagaman hindi umuunlad ang humigit-kumulang 20% ng mga operated na pulso. Sa mga severe na kaso na may kasamang carpal collapse o arthritis, maaaring kailanganin ang mga prosedurang tulad ng lunate-capitate arthrodesis o midcarpal arthrodesis upang bawasan ang sakit at mapabuti ang range of motion. Layunin ng mga operasyong ito na istabilisahin ang mga buto ng pulso at mapanatili ang hangga't posible ang paggalaw. Talakayin ng iyong surgeon ang tiyak na surgical na opsyon na pinaka-angkop sa iyong anatomy at pangangailangan sa pamumuhay.

Ano ang inaasahan

Ang iyong paggaling ay malaki ang nakadepende sa kung gaano ka-bilis makakuha ng paggamot. Ang maagang pagdi-diagnose at ang tamang paggamot ay makakatulong upang mabilis kang makabalik sa iyong mga karaniwang gawain, kabilang ang mga palakasan, kumpara sa paghihintay. Kung magka-delay ang paggamot, maaaring hindi na mabawi ng iyong pulso ang buong lakas o saklaw ng galaw. Sa ilang kaso, ang huling operasyon ay hindi na aayusin ang mga pangunahing isyu sa pagkakahayan, na mag-iwan sa iyo ng matigas na pulso na pakiramdam ay limitado sa loob ng mga taon.

Kung maayos ang pamamahala sa iyong sugat, karamihan sa mga tao ay nakakakita ng magandang pangmatagalang pag-andar. Kahit ipakita ng mga scan ang mga pagbabago sa istruktura ng kasu-kasuan, maaari pa ring mararamdaman at gamitin ng iyong pulso nang epektibo. Halimbawa, sa mga prosedura na pinagsasama ang ilang buto ng pulso, humigit-kumulang 73% ng mga pasyente ay nagpapakita ng mga radiograpikong pagbabago sa kasu-kasuan sa paglipas ng panahon. Sa kabila ng mga makikitang pagbabago sa mga X-ray,

maganda ang mga resulta sa pag-andar para sa maraming tao. Maaari mong maramdaman na matatag at ginagamit ang iyong pulso, kahit hindi ito mukhang perpekto sa mga imahe.

Gayunpaman, hindi garantisadong maganda ang mga resulta. Kung hindi ayusin o muling ikabit nang maayos ang mga ligamento na nag-iikot sa mga buto ng iyong pulso, maaaring patuloy na lumala ang pag-andar ng iyong pulso. Sa ilang kronikong kaso, humigit-kumulang 20% ng mga pasyente ay hindi nakakakita ng pag-unlad sa sakit o pag-andar pagkatapos ng operasyon. Maaari kang maranasan ang patuloy na kawalan ng katatagan o maagang arthritis na dulot ng pagkasira. May ilang mga prosedura na may panganib ng pag-galaw o pagbabalik ng kawalan ng katatagan, na maaaring magdulot ng karagdagang komplikasyon.

Kung walang tamang paggamot, kadalasan ay nananatili ang sugat. Maaari mong mapansin na nananatiling matigas ang iyong pulso, na may kaunting degrees ng galaw lamang na posibleng gawin. Sa mga seryosong kaso, maaari kang bumalik sa trabaho sa loob ng mga taon pero patuloy na mararamdaman ang malaking limitasyon sa mga pang-araw-araw na gawain. Layunin ng iyong doktor na ibalik ang katatagan at pigilan ang karagdagang paglala. Sa pamamagitan ng pag-aayos ng sugat nang maaga at tumpak, ibinibigay mo sa iyong sarili ang pinakamagandang pagkakataon para sa isang functional at walang sakit na pulso sa pangmatagalan.

Kailan kumonsulta sa doktor

Maghingi ng pagsusuri ng espesyalista kung mayroon kang patuloy na sakit na hindi nawawala kahit magpahinga. Maghanap ng medikal na tulong kung nararamdaman mo ang kahinaan, kawalan ng katatagan, o kung ang iyong pulso ay nakakabit o biglang bumabagsak. Pumunta sa iyong doktor kung ang mga sintomas ay nakakaapekto sa iyong tulog o trabaho. Humingi ng tulong para sa anumang biglaang paglala ng sakit. Maaaring magpahiwatig ang mga senyales na ito ng pinsala sa ligamento. Ang maagang diagnosis ay nagbibigay-daan para sa angkop na paggamot. Tinitiyak nito ang pag-iwas sa karagdagang paglala ng kakayahan ng pulso. Maaaring itakda ng iyong surgeon kung kailangan mo ng pag-imaging o arthroscopy upang kumpirmahin ang isyu. Huwag balewalain ang patuloy na kahirapan. Ang tamang pag-aalaga ay sumusuporta sa mas magandang pangmatagalang resulta para sa iyong pulso.