

Osteoarthritis ng Pulso

Osteoarthritis ng pulso, na may pagkawala ng normal na espasyo ng kasu-kasuan.

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

Maaaring mararamdaman mo ang malalim na sakit sa pulso na lumalala kapag ginagamit ito. Ang mga simpleng gawain tulad ng pag-ikot ng hawakan ng pinto o pag-angat ng tasa ng kape ay maaaring maging mahirap. Karaniwang lumala ang sakit pagkatapos mong gumamit ng iyong mga kamay. Maaaring mapansin mo ang katigasan kapag gising ka pa lamang sa umaga. Karaniwang nagluluwag ang katigasan na ito habang gumagalaw ka, ngunit maaari itong bumalik kung sobrang pagodin mo ang sarili.

Maaaring masakit ang mga araw-araw na gawain na nangangailangan ng paggalaw ng pulso. Maaaring mahirapan kang umabot sa likod ng iyong likod upang i-fasten ang bra. Maaaring maging awkward at masakit ang pagtutukoy ng damit o pagbutones ng jacket. Maaaring makagambala ang pagtulog sa gilid na masakit sa iyong pahinga. Maaaring panatilihin kang gising ang sakit o magdulot ng madalas na pagbabago ng posisyon. Maaari ring mararamdaman ang pakiramdam ng pagkagiling kapag gumagalaw ang iyong pulso. Ito ay kadalasang dulot ng wear-and-tear arthritis, kung saan nababasag ang cushioning sa pagitan ng mga buto.

Hahanapin ng iyong surgeon ang mga senyales ng instability o pinsala sa kasukasan. Sa ilang kaso, maaaring mahina o unstable ang pulso. Lalo itong totoo kung mayroon kang rheumatoid arthritis, na maaaring sirain ang istruktura ng kasukasan. Maaaring makita mong hindi mo kayang magpatimbang sa iyong kamay, tulad ng pagtutalak pataas mula sa upuan. Maaaring kumalat ang sakit pataas sa iyong forearm o papasok sa iyong mga daliri. Mahalagang ipaalam sa iyong surgeon kung kailan eksaktong pinakamasakit ang sakit. Tumutulong ito upang matukoy kung kailangan mo ng fusion o replacement.

Kung mayroon kang nakaraang pinsala sa nerbiyos, maaaring mapansin ang mga pagbabago sa paggalaw ng mga daliri. Maaaring tumulong ang wrist fusion upang mapabuti ang range of motion ng mga daliri sa mga kasing ito. Gayunpaman, para sa karamihan ng mga tao, ang pangunahing layunin ay pigilan ang sakit. Maaaring magkaroon ka ng frustration sa mga limitasyon sa iyong pang-araw-araw na buhay. Ang pag-unawa sa

Iyong mga sintomas ay tumutulong sa iyong surgeon na pumili ng tamang landas. Maging ito ay isang fusion o replacement, ang layunin ay bigyan ka ng ginhawa at ibalik ang function.

Ano ang nangyayari talaga

Ang iyong pulso ay isang kumplikadong grupo ng maliliit na buto na naglilipat-lipat sa isa't isa upang bigyan ka ng galaw. Sa osteoarthritis, ang makinis na patong sa mga butong ito, na tinatawag na kartilago, ay gumugulo. Isipin ang kartilago bilang shock absorber o gasket na nagpapahintulot sa mga buto na dumulas nang hindi nagkikiskisan. Kapag ito ay naging manipis o nawala, ang mga buto ay direktang nagkikiskisan sa isa't isa. Ito ang nagdudulot ng sakit, katigasan, at pamamaga.

Habang nagbabago ang kasu-kasuan, nawawalan ng natural na hugis at katatagan ang iyong pulso. Maaaring lumipat ang mga buto mula sa kanilang normal na pagkakahayanay. Ginagawa ng maling pagkakahayanay na ito ang mga pang-araw-araw na gawain na mahirap. Ang mga simpleng galaw tulad ng pag-ikot ng hawakan ng pinto o pag-angat ng tasa ay nagiging masakit at limitado. Nakikita ng iyong doktor ang mga pagbabagong ito sa X-ray bilang mas makitid na espasyo ng kasu-kasuan at mga buto na tumutubo (bone spurs).

Upang ayusin ito, maaaring irekomenda ng iyong doktor ang operasyon upang pagsamahin ang mga buto o palitan ang mga ibabaw ng kasu-kasuan. Halos 5 beses na mas madalas isasagawa ang buong pagsasama ng pulso (total wrist fusion) kaysa sa buong pagpapalit ng pulso (total wrist replacement). Pinagsasama ng pagsasama ang mga buto hanggang sa maging isang matibay na piraso ito. Itinigil nito ang masakit na pagkikiskisan ngunit limitado ang galaw. Nagbibigay ito ng matatag na pulso na may limitadong sakit.

Ang pagpapalit ng pulso ay nagpapanatili ng ilang galaw ngunit may mas mataas na mga panganib. Ang desisyon sa pagitan ng mga opsyong ito ay nakadepende sa iyong antas ng aktibidad at karanasan ng iyong doktor. Kung pipili ka ng pagsasama, alisin ng iyong doktor ang sira na kartilago at siguraduhin ang mga buto gamit ang mga platilya o turnilyo. Kung pipili ka ng pagpapalit, ipinapasok ang mga artipisyal na bahagi upang gayahin ang galaw ng kasu-kasuan.

Minsan, nabigo o gumugulo ang isang nakaraang operasyon. Kung nabigo ang pagpapalit ng pulso, maaaring baguhin ng iyong doktor ito sa pagsasama. Ang pagbabagong ito ay ligtas at maaasahan na nagpapabuti ng function. Ito ay isang makatwirang opsyon para sa pagliligtas kapag ang orihinal na implant ay hindi na gumagana. Ang layunin ay palaging bawasan ang sakit at ibalik ang sapat na function para sa iyong pang-araw-araw na buhay, kahit hindi posible ang buong natural na galaw.

Mga maitutulong namin dito

Simulan namin sa mga simpleng hakbang na maaari mong gawin sa bahay. Maaaring irekomenda ng iyong surgeon ang pisyikal na terapiya upang panatilihin gumagalaw at malakas ang iyong pulso. Nakakatulong ito upang mapamahalaan mo ang mga pang-araw-araw na gawain nang hindi nagdudulot ng karagdagang sakit. Bigyan ng patas na pagkakataon ang mga konservatibong paggamit na ito bago isaalang-alang ang operasyon. Karamihan sa mga tao ay nakakakita na ang pagsasama-sama ng pahinga, banayad na ehersisyo, at mga pagbabago sa istilo ng buhay ay makabuluhang nagpapababa ng kanilang mga sintomas.

Kung hindi sapat ang mga simpleng hakbang, titingnan namin ang medikal na pamamahala. Maaaring mungkahi ng iyong surgeon ang mga pananakit ng katawan o mga gamot laban sa pamamaga upang makaramdam ka ng ginhawa. Sa ilang kaso, nag-aalok kami ng mga inyeksyon sa loob ng kasukasuan. Ang mga inyeksyon ng cortisone ay maaaring bawasan ang pamamaga at sakit sa loob ng isang panahon. Layunin ng mga inyeksyon ng hyaluronic acid na lubrikahan ang kasukasuan, habang ang mga inyeksyon ng platelet-rich plasma (PRP) ay gumagamit ng sarili mong mga sangkap ng dugo upang suportahan ang paggaling. Hindi nagpapagaling ang mga paggamit na ito sa arthritis, ngunit maaari itong magbigay ng ginhawa sa loob ng mga linggo o buwan, na nagpapahintulot sa iyo na manatiling aktibo.

Kapag hindi na kontrolado ng konservatibong alaga ang iyong sakit o limitahan ang iyong kakayahan, tatalakayin namin ang operasyon. Ang pagpili ay nakadepende sa iyong edad, antas ng aktibidad, at mga partikular na kasukasuan apektado. Para sa maraming pasyente, ang total wrist fusion ang pinakakaraniwang opsyon dahil maaasahan nitong itigil ang sakit sa pamamagitan ng pagkakaisa ng mga buto. Ang total wrist replacement ay isa pang opsyon na nagpapanatili ng galaw, bagaman mayroon itong iba't ibang mga panganib. Sa ilang sitwasyon, maaari naming gawin ang partial fusion o nerve procedure upang itarget ang sakit nang partikular. Tutulungan ka ng iyong surgeon na pumili ng daan na pinaka-angkop sa iyong buhay at mga layunin.

Ano ang inaasahan

Ang iyong manggagamot ay malamang na magrekomenda ng wrist fusion bilang pangunahing paggamot. Ang prosedurang ito ay ginagana ng halos limang beses na mas madalas kaysa joint replacement. Nagbibigay ito ng maaasahang pagpapagaan ng sakit at magandang mga resulta sa pagganap. Lalo itong totoo para sa severe wear-and-tear arthritis. Inaasahan mo ang malaking pagbaba ng sakit at isang matatag na pulso.

Kung pipili ka ng joint replacement, maaaring makakuha ka ng mas maraming galaw sa pulso. Gayunpaman, may mas mataas na mga panganib ang opsyong ito. Mas mataas ang rate ng komplikasyon ng joint replacement kumpara sa fusion. Maaaring kasama nito ang pagkaluwag ng implant o pagkawala ng buto. Kailangan mong handang tanggapin ang mga mas mataas na panganib na ito bilang kapalit ng paggalaw. Tutulungan ka ng iyong manggagamot na magdesisyon batay sa iyong antas ng aktibidad at teknikal na karanasan sa mga implant.

Ang paggaling ay nakasasangkot ng pagbawi ng pagganap, ngunit hindi ganap na buong galaw ng pulso. Walang salvage procedure ang maaaring ibalik ang ganap na buong pagganap ng pulso. Magsimula ka ng mga ehersisyo sa range of motion agad pagkatapos ng operasyon. Tumutulong ito na mabawi mo ang functional movement nang mas maaga na may mas kaunting bisita sa therapy. Inaasahan mo ang predictable na pagpapabuti sa grip strength at pagbaba ng disability.

Kung mabigo ang iyong kasalukuyang paggamot, karaniwang magandang opsyon ang karagdagang operasyon. Ang pag-convert ng isang nabigo na joint replacement sa fusion ay ligtas at epektibo. Maaasahan nitong mapabuti ang pagganap ng pulso kumpara sa nabigong replacement. Sa kabaligtaran, ang pag-convert ng isang fusion sa isang modernong joint replacement ay feasible din. Maaaring magbigay ito ng magandang mga resulta sa pagganap at malaking pagpapagaan ng sakit.

Ang ilang espesipikong teknik sa fusion ay naglalagay ng limitasyon sa galaw ng pulso sa lahat ng pasyente. Sa kabila nito, maraming pasyente ang nakakamit ng magandang mga klinikal na resulta sa long-term follow-up.

Halimbawa, ang four-corner fusion ay nagpapakita ng magandang mga resulta sa pagganap kahit ipakita ng X-ray ang mga pagbabago sa kasu-kasuan. Isang mataas na rate ng re-operation ang napansin sa ilang mga pasyente na may mga espesipikong uri ng arthritis. Talakayin ng iyong manggagamot kung aling approach ang angkop sa iyong natatanging sitwasyon.

Kailan kumonsulta sa doktor

Maghingi ng pagsusuri ng espesyalista kung mayroon kang patuloy na sakit sa pulso na hindi gumagaling kahit magpahinga. Humingi ng tulong medikal kung mapapansin mo ang kahinaan, kawalan ng katatagan, o kung nakakablok o bumabagsak ang iyong pulso. Kontakin ang iyong doktor kung ang mga sintomas ay nakakaapekto sa iyong pagtulog o trabaho. Pumunta sa iyong doktor kung may biglaang paglala ng sakit. Kailangang suriin ng iyong surgeon ang mga senyales na ito upang matukoy ang pinakamainam na hakbang. Lalo itong mahalaga kung mayroon kang arthritis sa huling yugto o hindi matatag na pulso. Ang maagang pagsusuri ay tumutulong sa pamamahala ng mga komplikasyon at tinitiyak na makakatanggap ka ng angkop na paggamot para sa iyong partikular na kondisyon.