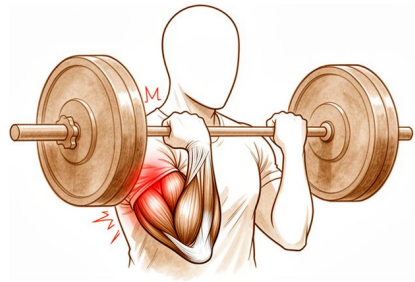


Pagsira ng Distal Biceps

Ang pagputol ng distal biceps tendon sa siko.

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 maranasan mo ang biglaang matulis na sakit sa harap ng iyong itaas na braso, malapit sa siko. Maraming tao ang naglalarawan nito bilang isang “pop” o “snap”. Maaaring makita mo ang paglitaw ng pamumula o pamamaga nang mabilisan. Maaaring magbago itsura ng iyong biceps muscle, madalas ay bumubuo ito nang mas mataas sa iyong braso kaysa sa karaniwan. Nangyayari ito dahil ang tendon na nag-uugnay ng iyong muscle sa iyong buto ay naputol.

Maaaring mapansin mo na mas mahina ang pagtaas ng mga bagay. Ang mga gawaing dati ay madali, ngayon ay mahirap na. Ang pag-ikot ng hawakan ng pinto, pagbubukas ng jar, o pag-angat ng grocery bag ay maaaring maging hindi matatag o masakit. Maaaring mapansin mo na ang pagbaluktot ng iyong siko o pag-ikot ng palad pataas (tulad ng paghawak ng mangkok ng soup) ay partikular na mahirap. Ang partikular na galaw na ito ay nakadepende sa tendon na naputol.

Ang sakit ay madalas na lumala pagkatapos ng aktibidad. Maaaring mas ramdam mo ito sa gabi, lalo na kung subukang matulog sa apektadong gilid. Ang pagpahinga ng iyong braso sa neutral na posisyon ay karaniwang tumutulong upang bawasan ang sakit. Gayunpaman, kahit sa pahinga, maaaring ramdam mo ang mahinang pulso o higpit sa harap ng iyong siko.

Ang mga pang-araw-araw na galaw ay nagiging hamon. Ang pag-abot sa likod ng iyong likod upang isara ang bra o itabi ang shirt ay maaaring hindi komportable. Maaaring iwasan mo ang paggamit ng iyong braso para magdala ng mga bagay upang protektahan ang sugat. Kung hindi pa ka nagsesurgery, maaaring magtanong kung maaari mong pamahalaan ang kahinaan na ito. May mga tao ang pumipili na maghintay, ngunit 36% ng mga pasyente na may hindi naayos na putol ay sa huli ay nagdesisyon na magkaroon ng surgery. Ito ay dahil ang kahinaan at hindi komportableng pakiramdam ay maaaring magpatuloy at makaapekto sa iyong kalidad ng buhay.

Kung mayroon kang kumpletong putol, madalas na inirerekomenda ang surgery upang ibalik ang lakas. Kung ang putol ay bahagya, maaaring karanasan mo ang maagang rate ng komplikasyon na 20.5% kung ito ay aayusin nang pagsurgery. Gayunpaman, maraming pasyente ang nakakakita na ang hindi pagsurgery na pamamahala ay nagdudulot ng patuloy na hirap sa mga pang-araw-araw na gawain. Ang iyong surgeon ay tutulong sa iyo upang desisyonin kung aling landas ang angkop para sa iyong partikular na sugat at pangangailangan sa estilo ng buhay.

Ano ang nangyayari talaga

Ang biceps muscle ay ang malaking kalamnan sa harap ng iyong itaas na braso. Ito ay nakakabit sa ulirang buto ng iyong forehand sa pamamagitan ng matibay na banda ng tisyu na tinatawag na distal biceps tendon. Isipin ang tendon na ito bilang isang makapal na lubid na humihila sa iyong forehand kapag yumuyuko ka sa siko o ikukutob ang palad pataas.

Ang rupture ay nangyayari kapag ang tendon na ito ay naputol mula sa kanyang punto ng pagkakabit sa buto. Karaniwan itong nangyayari habang nagtatayo ng mabigat o biglaang pagkakaroon ng tensyon. Kapag nangyari ang putol, ang koneksyon sa pagitan ng iyong kalamnan at buto ay nasira. Maaaring marinig mo ang isang pop o mararamdaman ang matinding sakit sa iyong siko o itaas na braso.

Dahil hindi na nakakabit ang tendon, nawawalan ng kakayahan ang iyong braso na gumawa ng malalakas na puwersa sa pag-ikot at pag-yuko. Ito ang dahilan kung bakit maaaring maramdaman mo ang kahinaan kapag sinusubukan mong ikutob ang hawakan ng pinto o itaas ang isang mabigat na kahon. Ang kalamnan ay maaaring magpukpok pataas sa iyong braso, na lumilikha ng nakikitang buntong hininga na kilala bilang Popeye deformity.

Sa paglipas ng panahon, maaaring subukang ayusin ng katawan ang sarili sa pamamagitan ng pagbuo ng karagdagang buto sa malambot na tisyu sa paligid ng siko. Ito ay tinatawag na heterotopic ossification. Habang ang karagdagang buto na ito ay minsan ay maaaring magdulot ng stiffness, ipinapakita ng mga pag-aaral na ang lakas ng biceps ay madalas na mapapanatili kahit na mangyari ito.

Ang surgical repair ay naglalayong muling ikabit ang tendon sa buto sa pamamagitan ng matibay na anchors o buttons. Ang mga teknik na ito ay dinisenyo upang ibalik ang natural na puwersa ng paghila ng iyong braso. Ang pananaliksik ay nagpapahiwatig na ang mga clinical at functional na resulta isang taon pagkatapos ng repair ay mahusay para sa karamihan ng mga pasyente.

Gayunpaman, ang anumang operasyon ay may mga panganib. Ang distal biceps repair ay may kaugnayan sa 7.5% na major complication rate at 4.5% na reoperation rate. Ang ilang mga pasyente ay nakakaranas ng mga minor na isyu tulad ng pansamantalang numbness o stiffness, na madalas ay naglalaon na lang. Sa kabila ng mga panganib na ito, ang prosedura ay itinuturing na ligtas at epektibo para sa pagpapanumbalik ng function, lalo na sa mga kaso ng kumpletong putol.

Mga maitutulong namin dito

Ang pamamaraan para sa iyong distal biceps rupture ay nakadepende kung ang sugat ay bahagya o kumpleto. Si Dr. Kieran Hirpara, isang upper-limb surgeon sa Mater Private Hospital Rockhampton, ang nagbibigay-direksyon sa aming proseso ng shared decision-making. Inaangkop namin ang plano sa iyong partikular na sugat at pang-araw-araw na pangangailangan.

Para sa mga partial tears, madalas kaming nagsisimula sa non-operative care. Kasama nito ang pagbabago ng aktibidad upang maiwasan ang mabibigat na pagbuhat, physiotherapy upang palakasin ang mga nakapaligid na kalamnan, at paggamit ng splint para sa suporta. Maaari ka ring makatanggap ng injection upang bawasan ang sakit at pamamaga. Layunin ng konservatibong landas na ito na ibalik ang function nang walang operasyon. Ipakikita ng ebidensya na ang nonoperative treatment para sa mga partial tears ay may moderate na success rates na 47%. Madalas na nagbibigay ang injection therapy ng pinakamabilis na ginhawa sa yugtong ito. Mahigpit naming pinagmamasdan ang iyong progreso. Kung mananatili o lumala ang mga sintomas, muling aayusin namin ang plano.

Ang medical management ay nakatuon sa kaginhawaan habang ang iyong tendon ay gumagaling o umaangkop. Maaari kaming magrekomenda ng over-the-counter na gamot sa sakit o anti-inflammatories upang pamahalaan ang hindi komportableng pakiramdam. Maaaring bawasan ng cortisone injections ang pamamaga at sakit sa loob ng limitadong panahon. Ang mga injection ng hyaluronic acid o platelet-rich plasma (PRP) ay minsan ginagamit upang suportahan ang kalusugan ng tisyu, bagaman magkakaiba ang kanilang long-term effects. Hindi naaayos ng mga treatment na ito ang naputol na tendon ngunit tumutulong ito sa pamamahala ng mga sintomas habang nagpapalano ka ng karagdagang hakbang. Ipinapaliwanag namin ang mga posibleng benepisyo at tagal ng epekto ng bawat opsyon upang pumili ka ng angkop sa iyo.

Ang operasyon ay karaniwang isinasaalang-alang para sa mga complete tears o kapag ang konservatibong care ay hindi nagbibigay ng sapat na pagpapabuti. Ang surgical repair ay muling pinag-uugnay ang tendon sa buto, na nagbabalik ng lakas at function. Para sa mga complete tears, ang operasyon ay isang malakas na predictor ng pagpapabuti sa patient-reported outcomes. Gumagamit kami ng mga teknik tulad ng cortical button fixation o suture anchors upang siguraduhin ang pagkakadikit ng tendon. Layunin ng mga paraang ito na ibalik ang anatomic na reattachment site habang binabawasan ang pinsala sa mga nakapaligid na kalamnan. Ang karamihan sa mga pasyente ay bumabalik sa trabaho at sports pagkatapos ng surgical repair. Gayunpaman, dapat mong malaman na isang sa limang pasyente ay nakakaranas ng minor na komplikasyon, at isang sa dalawampu ay nakakaranas ng major na komplikasyon. Kinakailangan ang reoperation sa 4.5% ng mga kaso. Buksan naming ipinapaliwanag ang mga figures na ito upang maging ganap ka ring informed. Mabuti ang toleransya ng early motion pagkatapos ng operasyon at hindi ito tila nagpapataas ng mga adverse outcomes. Gabay namin ka sa isang rehabilitation protocol na nagbalanse ng proteksyon at galaw upang i-optimize ang iyong paggaling.

Ano ang inaasahan

Karamihan sa mga taong nakapagpasurgery para sa putol na tendon ng biceps ay bumabalik sa kanilang karaniwang mga gawain. Inaasahan mong mababawi mo ang halos normal na lakas sa iyong braso para sa

pagbaluktot at pag-ikot ng palad pataas. Ang mga klinikal na resulta ay karaniwang mahusay higit sa isang taon pagkatapos ng pagkukumpuni. Totoo ito anuman kung gumagamit ang iyong doktor ng nasisipsip o hindi nasisipsip na turnilyo upang siguraduhin ang tendon.

Ang paggaling ay isang unti-unting proseso. Makikita mo ang pinakamalaking pagbabago sa mga unang linggo pagkatapos ng surgery. Sa paglipas ng panahon, patuloy na magpapabuti ang iyong braso. Ang pinakamataas na antas ng paggaling ay karaniwang umaabot sa plateau sa loob ng isang taon. Sa puntong ito, nananatiling mataas ang mga rate ng kasiyahan. Karamihan sa mga pasyente ay nakakabalik sa trabaho at sa mga isport. Ang average na oras upang bumalik sa trabaho ay bahagyang higit sa 14 linggo. Gayunpaman, maaaring manatili ang ilang natitirang kapansanan kumpara sa iyong batayang lakas.

Kung hindi ka magpapasurgery, iba ang iyong pananaw. Tatlumpu't anim na porsyento ng mga pasyente na may kumpletong o bahagyang sugat na pumipili ng hindi operasyong paggamot ay sa huli ay nagkakaroon ng paglipat sa surgery. Ang mga taong nakapagpapagaling nang walang surgery ay maaaring maranasan ang patuloy na kahinaan. Habang maaaring mapanatili ang lakas ng biceps sa ilang kaso, malinaw ang benepisyo ng pagkukumpuni para sa mga kumpletong sugat.

Dapat mong maging mapagbantay sa mga posibleng komplikasyon. Karaniwan ang mga maliit na komplikasyon. Isang bawat limang pasyente ay magkakaroon ng isang maliit na isyu, tulad ng pinsala sa sensory nerve na karaniwang nawawala sa paglipas ng panahon. Ang mga malalaking komplikasyon ay mas bihira. Ang rate ng malalaking komplikasyon ay nasa pagitan ng 4.6% at 7.5%. Ang rate ng pagkakaroon ng ulit na surgery ay 4.5%. Ang mga protocol ng maagang paggalaw ay madalas na maayos na tinatanggap at hindi nagpapataas ng mga masamang resulta.

Maaaring mag-iba ang iyong personal na landas ng paggaling. Ang mga pasyente sa Workers' compensation ay madalas na mas matagal na bumalik sa trabaho at nag-uulat ng mas mababang mga functional score kumpara sa mga pasyente na hindi sa Workers' compensation. Sa kabila ng mga pagkakaibang ito, ang karamihan sa mga pasyente ay nakakamit ng matagumpay na mga resulta. Inaasahan mong mayroong maunawaan na kurso ng paggaling sa pamamagitan ng maingat na pagsunod sa iyong plano ng rehabilitasyon.

Kailan kumonsulta sa doktor

Kumonsulta sa iyong doktor kung napapansin mo ang patuloy na sakit, kahinaan, o kawalan ng katatagan sa iyong siko na hindi gumagaling kahit magpahinga. Magpakonsulta sa espesyalista kung ang iyong braso ay nakakabit, nawawalan ng lakas, o kung ang mga sintomas ay nakakaapekto sa pagtulog o trabaho. Ang biglaang paglala ng mga isyung ito ay nangangailangan din ng mabilisang pagtutugon. Ang maagang pagsusuri ay tumutulong upang matukoy kung ang operasyon ay angkop para sa iyong partikular na pinsala. Sinusuri ng iyong doktor ang lawak ng sugat upang matulungan kang magdesisyon sa susunod na hakbang.