

Kakaitan ng Siko

Mga ligamento ng siko — ang ulnar at radial collateral ligaments ang pangunahing tagapagtatag.

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 ramdam mo na parang lumilipad o lumalabas sa posisyon ang iyong siko. Ang pakiramdam na ito ay madalas nangyayari kapag umaabot ka pataas o tumutulak laban sa resistensya. Maaaring ramdam mo na maluwig o hindi matatag ang iyong kasukasuan. Maaari kang maranasan ang matulis na sakit sa panlabas na bahagi ng iyong braso. Ang sakit na ito ay madalas na nagmumula sa pagkapagod o pagka-stretch ng mga ligamento na nag-uugnay sa iyong mga buto. Ang mga ligamentong ito ay nagsisilbing static stabilizers upang panatilihin ang iyong kasukasuan.

Maaaring lumala ang sakit sa panahon ng mga pang-araw-araw na gawain. Ang pag-abot sa likod ng iyong likod upang isara ang bra ay maaaring mag-trigger ng discomfort. Ang pagtutukoy ng isang damit sa loob ng pantalon o palda ay maaaring maging mahirap o masakit. Maaari mong mapansin ang stiffness kapag gising ka pa lamang sa umaga. Ang stiffness na ito ay madalas na bumababa habang gumagalaw ang iyong braso sa loob ng araw. Gayunpaman, ang sobrang pagtulak ay maaaring magpabalik ng sakit.

Kung mayroon kang nakaraang dislokasyon, maaaring ramdam mo ang pakiramdam ng paparating na pagkabigo. Maaaring biglang bumagsak o magbigay ang iyong siko. Ito ay mas karaniwan kung ang sugat ay kinasasangkutan ng maraming ligamento. Ang mga simpleng dislokasyon ay madalas ay gumagaling nang maayos sa pamamagitan ng pahinga at maingat na pagsubaybay. Ngunit ang mga kumplikadong sugat na kinasasangkutan ng harap at likod ng kasukasuan ay nangangailangan ng mas maraming pansin. Maaari kang maranasan ang sakit sa loob na bahagi ng iyong siko rin.

Ang ilang tao ay nagkakamali ng instability sa tennis elbow. Kung mayroon kang patuloy na sakit sa panlabas na buto ng siko, maaari itong kaugnay ng ligamentous laxity. Sa mga kaso na ito, ang mga karaniwang gamutan para sa tennis elbow ay maaaring hindi makatulong. Maaari ka ring maranasan ang sakit sa malalim na bahagi ng kasukasuan. Maaari itong mangyari kung ang cartilage ay na-irritate ng instability.

Posibleng mayroon ka ring sakit sa gabi. Maaaring mahirap kang matulog sa iyong apektadong gilid. Ang bigat ng iyong braso ay maaaring humila sa mga sugatang ligamento. Ito ay nagdudulot ng aching na nakakaabala sa iyong pahinga. Maaaring gumising ka na may stiff at masakit na siko.

Sa mga mahirap na kaso, maaaring manatili ang mga sintomas. Maaari kang maranasan ang patuloy na sakit, stiffness, o pakiramdam ng instability. Ang post-traumatic arthritis ay maaaring umusbong sa paglipas ng panahon, na nagdaragdag sa discomfort. Kung hindi umuunlad ang iyong mga sintomas sa pamamagitan ng conservative care, tatalakayin ng iyong surgeon ang mga karagdagang opsyon. Layunin naming ibalik ang stability upang maaari kang bumalik sa iyong mga normal na gawain nang ligtas.

Ano ang nangyayari talaga

Ang iyong siko ay umaasa sa isang tumpak na balanse ng mga buto, ligamento, at kalamnan upang manatiling matatag. Isipin ang iyong mga ligamento bilang matibay na lubid na nag-iikot sa iyong kasukasuan. Ang mga lubid na ito ay gumagana nang sabay-sabay sa iyong mga kalamnan upang maiwasan ang pagdulas ng mga buto sa kanilang tamang posisyon. Kapag nasira ang mga tagapagpapatibay na ito, maaaring maramdaman ng iyong siko na maluwag o hindi matatag.

Ang pinakakaraniwang isyu ay tumutukoy sa lateral collateral ligament complex sa panlabas na bahagi ng iyong braso. Ang grupo ng mga ligamentong ito ay nagpapigil sa iyong ulnang buto (forearm bone) na umikot palayo sa iyong humerus (upper arm bone). Kapag nasugatan ang complex na ito, maaaring lumipat ang iyong siko sa isang tiyak na paraan na kilala bilang posterolateral rotatory instability. Ibig sabihin, umiikot ang mga buto pabalik at palabas kapag sinusubukan mong itulak ang katawan o humawak sa sarili. Maaaring maramdaman mo ang pakiramdam na binibigay ang suporta o sakit sa panlabas na bahagi ng iyong siko sa mga galaw na ito.

Minsan, ang kawalan ng katatagan ay nakakaapekto sa parehong panlabas at panloob na bahagi ng iyong kasukasuan. Ito ay tinatawag na complex instability. Ito ay kinabibilangan ng pinsala sa maraming mga istrukturang tagapagpapatibay, kabilang ang mga buto mismo. Sa mga kaso na ito, nawawalan ng kakayahan ang kasukasuan na harapin ang karaniwang mga load. Ang mga varus load, na nagmumula sa pagtulak pataas mula sa upuan, ay maaaring magdulot ng abnormal na anggulo na nananatili kahit matapos ang paunang pinsala. Nangyayari ito dahil nawala ang normal na tensyon sa iyong mga ligamento.

Sisiyasatin ng iyong doktor ang iyong siko upang matukoy kung aling mga tagapagpapatibay ang komprometido. Dahil hindi laging nakikita sa imaging kung ang isang siko ay malusog at flexible o tunay na hindi matatag, mahalaga ang masusing pisikal na pagsusuri. Hinahanap namin ang mga partikular na senyales ng kawalan ng katatagan sa iba't ibang direksyon. Kung mayroong parehong posterolateral at posteromedial instability, kailangan nating tugunan ang parehong mga lugar upang maibalik ang buong katatagan.

Ang layunin ng paggamot ay ayusin o i-reconstruct ang mga nasirang lubid na ito. Sa pamamagitan ng paghihipit o pagpapalit sa mga ligamento, tinutulungan namin ang iyong mga buto na muling gumalaw nang tama. Ito ay nagbabalik ng natural na galaw ng iyong kasukasuan. Mahalaga rin ang tamang pagbalanse ng radial head para sa normal na paggalaw. Kung walang balanse na ito, maaaring hindi gumana nang maayos ang iyong siko sa mga pang-araw-araw na gawain.

Ano ang maaari naming gawin dito

Ang pamamaraan ng iyong surgeon ay sumasalamin sa paraan ni Dr Kieran Hirpara, isang upper-limb surgeon sa Mater Private Hospital Rockhampton, sa pamamahala nito sa aming klinika. Sinisimulan namin sa pag-unawa sa iyong partikular na instability. Ang mga simpleng elbow dislocations ay madalas na nagre-respond nang mabuti sa maingat na monitoring at gabay sa paggalaw. Gumagamit kami ng detalyadong clinical assessments at sequential X-rays upang subaybayan ang iyong progreso. Para sa maraming pasyente, ang conservative treatment ay nagdudulot ng magagandang clinical at functional na resulta.

Simulan namin sa self-management at physiotherapy. Magdidisenyo ang iyong physiotherapist ng isang programa upang palakasin ang mga kalamnan sa paligid ng iyong siko. Tumutulong ito upang suportahan ang joint at bawasan ang pakiramdam na ito'y dumudulas. Karaniwang inirerekomenda namin na subukan ang pamamaraang ito sa loob ng isang takdang panahon upang makita kung ito'y magse-stabilize ng iyong mga sintomas. Para sa mga simpleng dislocations, sapat na madalas ang non-operative na paggamot na ito. Kung mayroon kang minor na instability sa panlabas na bahagi ng siko, maaaring tumulong ang mga partikular na ehersisyo upang mabawi mo ang kumpiyansa sa iyong braso.

Ang medical management ay nakatuon sa pagkontrol ng sakit at pamamaga. Maaaring irekomenda namin ang gamot pang-sakit o anti-inflammatories upang manatili kang komportable sa panahon ng therapy. Kung patuloy ang sakit, maaaring talakayin namin ang mga injection. Ang mga cortisone injections ay maaaring bawasan ang pamamaga at sakit sa loob ng limitadong panahon. Ang mga injection ng hyaluronic acid o platelet-rich plasma (PRP) ay mga opsyon din upang suportahan ang kalusugan ng joint. Layunin ng mga treatment na ito na pamahalaan ang mga sintomas habang ang iyong katawan ay gumagaling o nagpapalakas. Hindi nito inaayos ang mga structural na sugat ngunit maaari nitong gawing mas hindi masakit ang paggalaw.

Ang surgery ay itinuturing kapag ang conservative care ay hindi nagbigay ng sapat na pag-unlad, o kung mayroon kang kompleks na structural na problema. Kung ang iyong siko ay dislocated sa maraming direksyon, kailangan nating tugunan ang parehong gilid upang muling mabigyan ng stability. Maaari naming ayusin ang mga naputol na ligaments gamit ang matibay na sutures o tape. Sa ilang kaso, gumagamit kami ng tendon graft upang muling itayo ang ligament mula sa upper arm bone patungo sa forearm bone. Para sa late instability, madalas na nagbibigay ang reconstruction ng makatwirang magagandang resulta. Kung mayroon kang severe na stiffness o ankylosis, maaari naming gamitin ang isang hinged external fixator upang tulungan ang joint na gumalaw nang ligtas.

Sa mga demanding na kaso, nananatiling hamon ang mga treatment. Maaaring mangyari ang mataas na rates ng persistent na instability, stiffness, o sakit. Buksan namin ang talakayan tungkol sa mga risk na ito. Kung kailangan ng joint replacement, pumipili kami ng linked arthroplasty para sa mga pasyente na may malaking sugat sa ligaments o pagkawala ng buto. Ang uri ng implant na ito ay pinipili kapag ang stability ay komprometido. Ginagawa namin ang rekomendasyong ito bilang shared decision, batay sa iyong X-rays at examination. Ipapaliwanag ng iyong surgeon kung ano eksaktong kinabibilangan ng operasyon sa kanyang sariling pahina.

Ano ang inaasahan

Ang iyong prognosis ay nakadepende sa malaking bahagi kung ang iyong kawalan ng katatagan (instability) ay simpleng kaso o kumplikado. Ang mga simpleng dislokasyon ng siko ay madalas na nagkakaroon ng magandang resulta sa pamamagitan ng maingat na pagsubaybay at hindi pampasurgical na paggamot. Karamihan sa mga pasyente ay nakakakita ng paglala ng kanilang mga sintomas at nakakabalik ng halos buong saklaw ng pagliko (flexion) ng siko at pag-ikot ng forearms. Kung ang iyong kaso ay mas kumplikado, na may kasamang malaking pinsala sa mga ligamento o buto, ang landas ay mas mahirap. Ang mga paggamot para sa mga kasing ito ay nananatiling mahirap, na may mas mataas na mga rate ng patuloy na kawalan ng katatagan, katigasan, sakit, at post-traumatic arthritis (arthritis dahil sa pagkasira).

Para sa mga kumplikadong pinsala, madalas na kinakailangan ang operasyon upang maibalik ang katatagan. Ang mga pagkukumpuni at rekonstruksyon ng ligamento ay karaniwang nagbibigay ng tanggap na mga resulta sa pagganap. Maaari kang maglaan ng pagbabalik ng katatagan, bagaman ang mga pangmatagalang resulta para sa kumplikadong pampasurgical na pamamahala ay hindi pa lubos na alam. Sa mga mahihirap na kaso, ang ilang mga pasyente ay maaaring magkaroon ng patuloy na mga isyu. Kung ikaw ay mayroong kabuuang palitan ng siko, ang kawalan ng katatagan ay isang pangunahing panganib na maaaring magdulot ng karagdagang operasyon. Ang mga linked replacements ay karaniwang pinipili kapag ang mga ligamento ay nasira upang bawasan ang panganib na ito.

Ang paggaling ay isang unti-unting proseso. Kailangan mo ng detalyadong mga klinikal na pagsusuri at regular na mga X-ray upang subaybayan ang paggaling. Kahit sa matagumpay na paggamot, ang siko ay binubuo ng mga static at dynamic stabilizers na dapat gumana nang sabay-sabay. Maaaring tumagal ang mga istrukturang ito upang gumaling nang maayos. Ang ilang mga pasyente ay nag-uulat ng subjektibong kasiyahan at positibong mga resulta sa loob ng dalawang taon, ngunit ang iba ay maaaring harapin ang mga hamon sa pangmatagalang. Ang iyong surgeon ang gabay sa iyo sa paglalakbay na ito, tinitiyak na matutugunan ang iyong mga partikular na pangangailangan. Layunin naming magbigay ng malinaw at tapat na impormasyon tungkol sa kung ano ang makatotohanang inaasahan habang ikaw ay nagpapagaling.

Kailan makipag-ugnayan sa doktor

Kumonsulta sa iyong doktor kung mayroon kang patuloy na sakit sa siko na hindi gumagaling kahit magpahinga. Humingi ng pagsusuri ng espesyalista kung nararamdaman mo ang kahinaan, kawalan ng katatagan, o kung nakakabit o nalulugod ang kasukasuan. Ang mga sintomas na ito ay maaaring makagambala sa iyong pagtulog o trabaho. Bigyang-pansin din ang biglaang paglala pagkatapos ng pinsala. Ang kumplikadong kawalan ng katatagan ng siko ay may kinalaman sa mahahalagang tagapagtatag ng buto at ligamento. Ang simpleng dislokasyon ay nangangailangan ng detalyadong pagsusuring klinikal at sunud-sunod na pagsubaybay gamit ang radiograph. Hindi maaaring pag-objektibo ng sonograpiya ang pagkakaiba ng mga normal at hypermobile na kasukasuan ng siko. Mahalaga ang kumpletong kasaysayan klinikal at pagsusuri para sa tumpak na diagnosis. Ang maagang pagsusuri ay tumutulong na maiwasan ang mga pangmatagalang komplikasyon tulad ng pagkatigas o post-traumatic na arthritis.