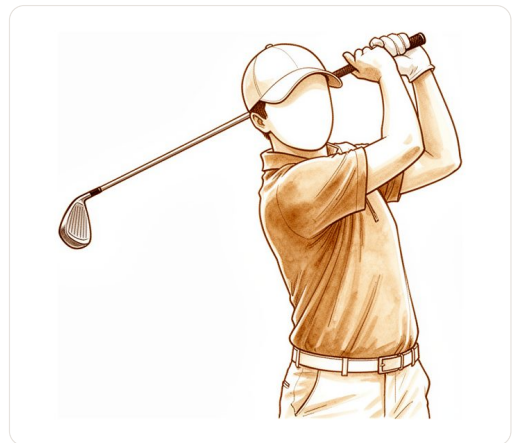


PATIENT INFORMATION

Golfer's Elbow

Golfer's elbow: ang mga tendon na nagpapaliko sa iyong pulso at mga daliri ay nakakabit sa isang butong bump sa loob ng iyong siko, at ang sobrang paggamit ay nagdudulot ng sakit at degenerasyon kung saan sila nagtatagpo sa buto.

Kieran Hirpara © 1 3 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 sakit sa loob ng iyong siko. Ito ang lugar kung saan ang mga kalamnan ng iyong forearms ay nakakabit sa buto. Karaniwang dahan-dahan itong nagsisimula. Maaaring maramdaman mo ito bilang isang malalim na sakit o matulis na tusok. Maaaring mapansin mo na ang sakit ay umaagos pababa sa iyong forearm patungo sa iyong pulso at kamay.

Karaniwang lumalala ang sakit kapag gumagamit ka ng iyong braso. Mahirap hawakan ang mga bagay. Ang mga simpleng gawain tulad ng pagkamay o paghawak ng tasa ng kape ay maaaring maging hindi komportable. Maaaring mahirapan ka sa mga gawain na nangangailangan ng pag-ikot ng iyong forearm. Ang pag-abot sa likod ng iyong likod upang isara ang bra o pagtupi ng isang damit ay maaaring magdulot ng sakit. Ang pagangat ng kahit anong magaan na bagay ay maaaring maramdaman na mabigat o strained.

Karaniwang lumalala ang iyong mga sintomas pagkatapos ng aktibidad. Maaaring mararamdaman mo ang pagkasakit sa susunod na araw. Ang sakit ay maaari ring gisingin ka sa gabi, lalo na kung ikaw ay natutulog sa gilid na iyon. Ang pahinga ay karaniwang tumutulong upang paiti ang sakit. Gayunpaman, maaaring bumalik ang sakit kapag nagpapatuloy ka sa iyong karaniwang mga galaw.

Ang Golfer's elbow ay isang karaniwang problema. Sa karamihan ng mga kaso, ito ay naloloko sa loob ng 6 buwan anuman ang paggamot. Ibig sabihin, madalas na nagpapagaling ang iyong katawan sa sarili nito sa paglipas ng oras at pag-aalaga. Para sa maliit na porsyento ng mga pasyente na hindi tumutugon sa mga nonoperative na pamamaraan, ang operasyon ay nagbibigay ng mga rate ng kasiyahan na halos 90%. Ito ay nagpapahiwatig na para sa mga nangangailangan ng karagdagang tulong, ang prosedura ay karaniwang epektibo.

Mahalagang tandaan na ang mga isolated na sugat sa siko ay bihira. Kung mayroon kang kamakailang sugat, ang mga fracture ay dapat intindihin bilang mga proxy para sa mga kaakibat na sugat sa malambot na tisyu. Ibig

sabihin, ang pinsala sa buto ay madalas na may kasamang mga isyu sa kalamnan o tendon. Ang sapat na pagsusuri sa siko ay mahalaga para sa tumpak na diagnosis at pagsisimula ng tamang paggamot. Isang komprehensibong pamamaraan sa pisikal na pagsusuri ng siko, kabilang ang mga espesyal na pagsusuri, ay maaaring makatulong sa pagpapabuti ng diagnosis ng patolohiya ng siko.

Ang post-traumatic na osteoarthritis ng siko ay isang hindi karaniwang kondisyon kung saan ang mga klinikal na manifestasyon ay madalas na naiiba mula sa mga radiological na resulta. Ibig sabihin, ang iyong mga resulta sa X-ray ay maaaring hindi ganap na nagpapaliwanag sa iyong antas ng sakit. Ang pagkakakulong ng medial epicondyle sa kasukasan ay madalas na nangyayari kasabay ng dislokasyon ng siko at mahalagang isaalang-alang upang maiwasan ang mga pagkakamali sa diagnosis.

Ang mga abnormalidad sa MRI ng dominant na siko ay karaniwan sa mga asymptomatic na Little League baseball players at madalas na umuunlad sa loob ng tatlong taon, lalo na sa mga manlalaro na patuloy na naglalaro ng baseball. Ang mga manlalaro ng baseball at softball ay madalas na nag-aalala tungkol sa siko, pulso, at kamay. Ang mga salik na ito ay maaaring makaapekto sa kung paano ipinapakita at umuunlad ang iyong mga sintomas.

Ano ang nangyayari talaga

Ang golfer's elbow ay isang sugat na dulot ng pagkasira o pagkapagod ng mga tendon sa loob ng iyong siko. Ang mga tendon na ito ay nag-uugnay sa mga kalamnan ng iyong forearms sa butong tumatayong bahagi sa loob ng iyong siko, na tinatawag na medial epicondyle. Isipin ang mga tendon na ito bilang matibay na lubid na tumutulong sa iyo na yumuko ang iyong pulso at hawakan ang mga bagay.

Kapag paulit-ulit mong tinataas, pinuputol, o hinahawakan ang mga bagay, ang mga lubid na ito ay umaunat at napapagod. Sa paglipas ng panahon, maaaring magkaroon ng maliliit na sugat sa mga hibla ng tendon. Ito ay nagdudulot ng pamamaga at sakit sa punto ng pagkakadikit. Ang tisyu ay nagiging iritad at hindi na kayang hawakan ang karaniwang bigat.

Ipinapaliwanag ng iyong surgeon na hindi ito biglaang pagkabasag, kundi unti-unting pagtaas ng stress. Ang common flexor origin ang tiyak na lugar kung saan dumikit ang mga tendon na ito. Kapag sobrang bigat ng dala sa lugar na ito, nahihirapan itong gumaling nang kasing bilis ng pagkasira nito. Ito ang nagdudulot ng masakit na pakiramdam na nararamdaman mo kapag tinataas o pinuputol ang iyong kamay.

Ang percutaneous release ng common flexor origin ay isang ligtas at epektibong gamot para sa kondisyong ito. Kasama nito ang maingat na pagpapaluwag ng masikip na tisyu ng tendon upang bawasan ang presyon. Madalas na nakikita ng mga pasyente ang malaking at matibay na pag-unlad sa sakit at kakayahan sa loob ng isang taong panahon ng pagsubaybay. Ang prosedurang ito ay tumutulong na muling makakuha ng normal na galaw nang walang malaking operasyon.

Nakatuon kami sa pagpapanumbalik ng kakayahan mong gamitin ang iyong braso nang komportable. Sa pamamagitan ng pag-aayos ng katiisan sa pagkakadikit ng tendon, tumutulong kami na bawasan ang stress sa iyong joint ng siko. Ito ay nagpapahintulot sa tisyu na manatili at gumaling nang maayos. Ang aming layunin ay ibalik ka sa iyong araw-araw na gawain na may mas kaunting sakit at mas magandang kakayahan.

Ano ang maaari naming gawin para dito

Ang ginagamit na pamamaraan ni Dr. Kieran Hirpara, isang surgeon sa upper-limb sa Mater Private Hospital Rockhampton, sa aming klinika ay nagpapakita ng malinaw na landas para sa iyong paggamot. Pumapasok ka sa aming klinika sa pamamagitan ng referral mula sa iyong GP o physiotherapist. Isang pagsusuri sa klinika, kabilang ang kasaysayan, pagsusuri, at pag-imaging kung kinakailangan, ang nagtatakda ng diagnosis. Para sa mga degenerative o matagal nang problema, karaniwan naming sinisimulan ang non-operative na paggamot. Kasama dito ang pagbabago sa aktibidad, physiotherapy o hand therapy, paggamit ng splint, at mga injection. Pinag-aaralan namin ang operasyon kapag hindi na nagbigay ng sapat na pagpapabuti. Para sa mga structural o acute na problema, maaaring direktang irekomenda ang operasyon, nang walang nakaraang subok sa non-operative na paggamot.

Ang self-management at physiotherapy ang unang hakbang para sa karamihan ng mga kaso. Ang conservative na pamamahala ang karaniwang simula para sa mga simpleng isyu sa siko. Gabay ng iyong physiotherapist ang iyong pagdaan sa mga ehersisyo upang muling mabawi ang galaw at lakas. Ang layunin ay muling ibalik ka sa mataas na antas ng overhead na aktibidad nang ligtas. Para sa mga karaniwang kondisyon tulad ng tennis elbow, ang mga sintomas ay nagre-resolve sa loob ng 6 buwan sa karamihan ng mga kaso, anuman ang gamit na paggamot. Hinihikayat namin kayong bigyan ng oras ang pamamaraang ito. Kung mayroon kang unstable na siko, maaari naming gamitin ang isang hinged external fixation device. Ito ay isang frame sa labas ng braso na nagpapanatili ng joint sa tamang posisyon habang ito ay gumagaling, na nagpapahintulot sa maagang paggalaw.

Ang medical na pamamahala ay nakatuon sa pagbawas ng sakit at pamamaga. Kung hindi sapat ang self-care, maaaring pag-usapan namin ang mga injection. Maaaring kasama dito ang cortisone, hyaluronic acid, o platelet-rich plasma (PRP). Binabawasan ng cortisone ang pamamaga at sakit nang mabilis ngunit pansamantala ang epekto. Ang hyaluronic acid ay gumagana bilang lubricant upang mapabuti ang makinis na paggalaw. Ang PRP ay gumagamit ng iyong sariling blood cells upang hikayatin ang paggaling. Para sa maliit na porsyento ng mga pasyente na hindi sumasagot sa mga non-operative na pamamaraan, ang operasyon ay nagbibigay ng mga rate ng kasiyahan na halos 90%. Ipinapakita namin ito bilang isang shared decision, na pinapayagan ang numero na magsalita para sa sarili nito.

Ang operasyon ay isinasalang-alang kapag ang conservative na paggamot ay naabot na ang hangganan nito o kapag ang siko ay structurally unstable. Nag-ooperate kami upang muling mabawi ang katatagan, alisin ang nasirang tissue, o palitan ang mga nabasag na ibabaw ng joint. Halimbawa, ang percutaneous common flexor origin release ay isang ligtas at epektibong opsyon para sa golfer's elbow, na nagbibigay ng malaking pagpapabuti sa sakit at function sa loob ng 1-taong follow-up. Sa mga kaso ng severe na arthritis, ang hemiarthroplasty (bahagiang pagpapalit ng joint) ay maaaring magbigay ng predictableng pagpapabuti sa range of motion, na may 57% ng mga pasyente na nakakamit ng magandang hanggang mahusay na mga marka. Inaangkop namin ang surgical na opsyon sa iyong tiyak na sugat at mga layunin.

Ano ang inaasahan

Ang golfer's elbow ay isang kondisyon ng pagkasira dahil sa paggamit na nakakaapekto sa mga tendon sa loob ng iyong siko. Kung pipiliin mo ang hindi operasyonal na paggamot, madalas na nag-iiba-iba ang mga sintomas.

Maaaring makaranas ka ng mga panahon ng pagpapagaan na sinusunod ng mga paglala kapag humahawak o nagtatayo ng mga bagay. Kung walang gamot, maaaring magpatuloy ang siklong ito sa loob ng ilang buwan o kahit taon, na nagiging sanhi ng hirap sa mga pang-araw-araw na gawain at libangan.

Kapag ikaw ay dumadaan sa karaniwang flexor origin release, ang layunin ay putulin ang siklong ito. Ipakita ng ebidensya na nagbibigay ang prosedurang ito ng malaking at matibay na pagpapabuti sa sakit at pagganap sa loob ng isang taong panahon ng pagsubaybay. Karamihan sa mga tao ay nakakakita ng patuloy na pagbaba ng kahirapan habang gumagaling ang tendon. Hindi laging agad ang pagpapabuti, ngunit karaniwang matagal ito kung susundin mo ang iyong plano ng rehabilitasyon.

Ang paggaling ay isang proseso, hindi isang pangyayari. Maaari kang maghintay ng maayos na pagpapabuti sa saklaw ng galaw ng iyong siko sa loob ng unang ilang buwan. Para sa marami, ang pinakamabilis na pag-unlad ay nangyayari sa loob ng unang 2 hanggang 4 na buwan. Pagkatapos nito, patuloy ang pag-unlad nang mas dahan-dahan. Sinisimulan namin ang iyong programa ng rehabilitasyon agad pagkatapos ng operasyon dahil ang malaking pagpapabuti sa galaw ay nangyayari pangunahin sa maagang panahong ito. Kailangan mong patuloyin ang mga ehersisyong ito sa loob ng hindi bababa sa 6 na buwan upang mapanatili ang mga nakamit.

Mahalagang may realistikanong inaasahan. Habang karamihan sa mga pasyente ay nakakakuha ng magandang pagpapagaan ng sakit at pagganap, nag-iiba-iba ang mga resulta. Sa mga kaso na may kasamang mas kumplikadong mga isyu sa kasukasan, tulad ng post-traumatic arthritis, humigit-kumulang 57% ng mga pasyente na may mga nananatiling implant ay nakakakuha ng magandang hanggang napakahusay na mga marka ng pagganap. Ibig sabihin, habang marami ang gumagaling nang mahusay, ang isang bahagi ng mga pasyente ay maaaring patuloy na maranasan ang ilang mga limitasyon o kahirapan.

Kung mayroon kang kumplikadong sugat sa siko, ang long-term na pananaw ay mas hindi tiyak. Hindi alam ang long-term na mga resulta ng pamamahala ng operasyon sa mga kumplikadong sugat sa siko. Gayunpaman, para sa karaniwang golfer's elbow, ang daan patungo sa paggaling ay karaniwang malinaw. Kailangan mong iwasan ang mabigat na paghawak at paulit-ulit na galaw ng pulso sa simula. Isang off-season na hindi bababa sa 1 buwan ay isang minimum na kinakailangan para sa pag-iwas sa mga batang atleta, ngunit para sa mga matatanda, ang dahan-dahang pagbabalik sa aktibidad ang susi.

Gabayin ka ng iyong doktor kung kailan ligtas na muling magsimula ng mga partikular na aktibidad. Ang pagmadali na bumalik nang maaga ay maaaring magdulot ng mga morphologic na abnormalidad ng medial epicondyle o magpaliban sa paggaling. Ang pagiging matiyaga ay mahalaga. Ang karamihan sa mga siko na ginamutan para sa kondisyong ito ay nakakakuha ng functional na saklaw ng galaw at makatwirang mga resulta na ulit ng pasyente. Dapat kang maging kumpiyansa na sa tamang pag-aalaga, maaari kang muling bumalik sa iyong normal na buhay na may mas kaunting sakit.

Kailan kumonsulta sa doktor

Madalas na gumagaling ang golfer's elbow sa loob ng anim na buwan sa pamamagitan ng pahinga.

Gayunpaman, kumonsulta sa isang espesyalista kung patuloy ang sakit pagkalipas ng panahong ito. Humingi ng agad na pag-aaral kung may biglaang paglala, kahinaan, o kawalan ng katatagan. Ang pagkakasara o pagbagsak ng kasukasan ay nangangailangan din ng mabilisang pagsusuri. Maaaring magpahiwatig ang mga sintomas na

ito ng kaakibat na pinsala sa malambot na tisyu na nangangailangan ng tumpak na diagnosis. Kung hindi tumutugon sa mga hindi pampag-operasyong paggamot, ang operasyon ay may halos 90% na antas ng kasiyahan. Sasuriin ng iyong doktor ang iyong siko upang matukoy ang pinakamainam na hakbang. Huwag balewalain ang mga sintomas na nakakaapekto sa pagtulog o sa pang-araw-araw na trabaho. Ang maagang pagsusuri ay tumutulong na maiwasan ang mga pangmatagalang komplikasyon at siguraduhing makakatanggap ka ng angkop na paggamot para sa iyong partikular na kondisyon.