

Sindrom ng Radial Tunnel

Ang radial tunnel syndrome ay nagdudulot ng masakit na pananakit sa itaas na bahagi ng likod ng braso, kaagad sa ilalim ng 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.

Ang nararamdaman mo

Maaaring mapansin mo ang malalim at nakakairita na sakit sa panlabas na bahagi ng iyong siko. Karaniwang umaabot ang hindi komportableng pakiramdam na ito pababa sa itaas na bahagi ng iyong forearms patungo sa pulso at kamay. Hindi tulad ng iba pang isyu sa nerbiyos, karaniwang hindi mo nararamdaman ang kahinaan sa iyong kamay sa yugtong ito. Sa halip, ang pangunahing sintomas ay patuloy na sakit na mahirap ituring sa isang tiyak na punto.

Karaniwang lumalala ang sakit kapag inuunat mo ang iyong pulso o mga daliri laban sa resistensya. Maaari mong maranasan ang pagtaas nito kapag humahawak sa mga bagay, pag-ikot ng hawakan ng pinto, o pag-angat ng mga bagay na may palad na nakaharap pababa. Ang mga gawain na nangangailangan ng paulit-ulit na paggalaw ng braso, tulad ng pag-type o pag-aalaga sa hardin, ay maaaring magdulot ng mga paglala. Maaari ring mas malinaw na maranasan ang sakit sa gabi, na nagiging sanhi ng hrap sa paghanap ng komportableng posisyon sa pagtulog.

Maaaring maging hamon ang mga pang-araw-araw na gawain habang lumalala ang hindi komportableng pakiramdam. Ang mga simpleng kilos tulad ng pag-abot sa likod ng iyong likod upang isara ang bra o pagtupi ng isang kamiseta ay maaaring magdulot ng matalim na pananakit o mahinang sakit. Maaari mong mapansin na iwasan mo ang mga partikular na galaw upang protektahan ang iyong braso, na maaaring magdulot ng pagkatigas sa loob ng panahon. Habang ang pahinga ay madalas na nagbibigay ng ilang ginhawa, maaaring manatili ang sakit at makagambala sa iyong pang-araw-araw na gawain.

Kung ang mga konserbatibong hakbang ay hindi makapagpapagaan ng iyong mga sintomas, maaari naming talakayin ang karagdagang mga pagpipilian. Ang aming pamamaraan ay nakatuon sa pagtukoy sa pinagmulan ng iritasyon upang gabayan ang iyong paggaling. Layunin naming tulungan kang mabawi ang ginhawa at kakayahan sa pamamagitan ng isang plano na inangkop sa iyong mga partikular na pangangailangan.

Ano ang nangyayari talaga

Ang Radial Tunnel Syndrome ay nangyayari kapag ang radial nerve ay napipigilan habang dumadaan ito sa iyong braso. Ang nerbiyong ito ay dumadaan sa isang makitid na daanan sa iyong forearms, na kilala bilang radial tunnel. Isipin mo ang tunnel na ito na parang isang mahigpit na manggas. Kapag ang mga tissue sa paligid nito ay namamaga o nagiging mahigpit, ito ay pumipiga sa nerbiyong iyon. Ang presyur na ito ay humahadlang sa pagpapadala ng malinaw na mga signal ng nerbiyong iyon sa iyong mga kalamnan.

Ang radial nerve ang kontrolado ang mga kalamnan na nagpapataas ng iyong pulso at mga daliri. Nagbibigay din ito ng pakiramdam sa likod ng iyong kamay. Kapag ang nerbiyong iyon ay napipiga, maaaring maranasan mo ang malalim na sakit sa panlabas na bahagi ng iyong siko at forearm. Karaniwang lumalala ang sakit na ito kapag sinusubukan mong tuusin ang iyong pulso laban sa resistensya. Maaari mo ring mapansin ang kahinaan sa iyong hawak o hirap sa pagtaas ng mga bagay. Ang mga sintomas na ito ay nangyayari dahil ang nerbiyong iyon ay nahihirapan makipag-ugnayan sa iyong mga kalamnan sa ilalim ng presyur.

Titingnan ng iyong doktor ang tiyak na punto kung saan nangyayari ang pagpigil na ito. Walang iisang paraan sa operasyon na makakapagpakita at magpapalaya sa lahat ng posibleng punto ng pagpigil sa radial tunnel. Dahil dito, mahalaga ang maingat na pagsusuri. Kung hindi tumutulong ang mga konservatibong paggamot, maaaring irekomenda ang operasyon upang palayain ang nerbiyong iyon. Ang layunin ay lumikha ng mas maraming espasyo upang muling malayang makagalaw ang nerbiyong iyon.

Sa ilang kaso, ang isyu ay may kaugnayan sa ibang mga problema sa siko. Halimbawa, ang katigasan ng siko ay minsan ay may ugat sa iritasyon ng nerbiyong iyon. Kung ikaw ay gagawa ng operasyon para sa katigasan ng siko, titingnan ng iyong doktor ang anumang involvement ng nerbiyong iyon. Maaaring isaalang-alang ang preventive nerve release kahit normal ang iyong nerbiyong function bago ang operasyon. Tumatulong ito upang maiwasan ang mga kinabukasang komplikasyon at siguraduhin ang pinakamainam na paggaling para sa galaw at lakas ng iyong braso.

Mga maitutulong namin dito

Ang ginagamit na pamamaraan ni Dr. Kieran Hirpara, isang surgeon sa upper limb sa Mater Private Hospital Rockhampton, ay sumasalamin sa paraan ng paggamot sa kondisyong ito sa aming klinika. Karaniwan, nagsisimula kami sa hindi operatibong paggamot. Ang unang hakbang na ito ay nakatuon sa pahinga at pagbabago ng mga gawain upang bawasan ang stress sa forearms. Layunin ng physiotherapy na palakasin at paluwagin ang lakas at flexibility ng braso at pulso. Karaniwan kaming nagre-rekomenda na subukan nang maayos ang konservatibong paggamot bago isaalang-alang ang ibang mga opsyon.

Ang medikal na pamamahala ay tumutulong sa pagkontrol ng sakit at pamamaga habang nagpapagaling ka. Maaaring imungkahi ng iyong surgeon ang mga anti-inflammatory na gamot upang bawasan ang pamamaga sa paligid ng nerve. Sa ilang kaso, pinag-uusapan namin ang mga injection. Ang mga injection ng cortisone ay maaaring pampahina ng pamamaga, bagaman pansamantala ang epekto. Ang mga injection ng hyaluronic acid o platelet-rich plasma (PRP) ay iba pang mga opsyon na maaaring pag-usapan ng iyong surgeon upang

suportahan ang kalusugan ng tissue. Layunin ng mga tratamientong ito na bawasan ang mga sintomas at mapabuti ang function nang hindi nangangailangan ng operasyon.

Isinasalang-alang ang operasyon kapag hindi sapat ang pag-unlad mula sa hindi operatibong paggamot. Inirerekomenda rin namin ang operasyon agad para sa mga structural o acute na problema, tulad ng pinsala sa nerve dahil sa fracture, nang walang nakaraang hindi operatibong subok. Ang surgical decompression ay kinabibilangan ng pagpapalaya ng pressure sa radial nerve. Ito ay isang viable na opsyon para sa mga kaso na hindi tumutugon sa konservatibong paggamot. Sa mga partikular na sitwasyon, tulad ng pinsala sa nerve dahil sa cement sa panahon ng elbow replacement, ang agad na pag-alis ng cement at pagpapalaya ng nerve ay maaaring makatulong sa pagpapagaling. Para sa matagal nang pinsala sa nerve kung saan hindi na maiaayos ang nerve, maaaring gamitin ang tendon transfers upang ibalik ang function ng kamay. Pinag-uusapan namin ang mga opsyong ito sa iyo upang matiyak na ang plano ay angkop sa iyong mga pangangailangan.

Ano ang inaasahan

Para sa karamihan, ang radial tunnel syndrome ay gumagaling nang walang kailangang operasyon. Ang spontaneous recovery ay nangyayari sa 70%–88% ng mga pinsala sa radial nerve. Ibig sabihin, malamang na mag-aayos ang iyong mga sintomas nang sarili sa paglipas ng panahon. Ang unang hakbang ay ang pamamahala nang hindi kailangan ng operasyon (nonsurgical management). Gabay ng iyong surgeon ang iyong mga conservative treatments upang matulungan ang iyong nerve na gumaling.

Kung hindi magpapabuti ang iyong mga sintomas sa pamamagitan ng conservative care, maaaring maging opsyon ang operasyon. Ang surgical decompression ay naglalayong bawasan ang pressure sa radial nerve. Karaniwang ginagamit lamang ito sa mga kaso na patuloy na masakit kahit na may ibang treatments. Ang prognosis pagkatapos ng operasyon ay nakadepende sa ilang mga salik, kabilang ang tagal ng iyong mga sintomas at ang tiyak na dahilan ng compression sa nerve.

Ang recovery ay isang unti-unting proseso. Kung kailangan ng operasyon, layunin ng iyong surgeon na bawasan ang pressure sa nerve. Maaaring mapansin mo ang mga pagbabago sa sensation o lakas sa loob ng ilang linggo hanggang buwan. Sa ilang mga kaso, tulad ng mga pinsala na may kinalaman sa fractures, ang maagang surgical exploration sa loob ng 3 linggo mula sa pinsala ay maaaring mapabuti ang pagkakataon na mabawi ang function ng nerve. Gayunpaman, kahit na may intervention, hindi garantisadong makakabangon nang buo ang lahat.

Mahalagang magkaroon ng realistic na mga inaasahan. Habang ang maraming pasyente ay nakakaranas ng malaking pagpapabuti, may ilang mga taong patuloy na may mga residual na sintomas. Ang layunin ng treatment ay bawasan ang sakit at ibalik ang function sa pinakamataas na antas na posible. Tatalakayin ng iyong surgeon ang iyong tiyak na prognosis batay sa iyong indibidwal na kondisyon at tugon sa mga unang treatments.

Kung ang pinsala sa nerve ay malala o matagal nang nangyayari, maaaring isaalang-alang ang karagdagang mga procedures tulad ng tendon transfers. Ang mga operasyong ito ay tumutulong na ibalik ang function sa pamamagitan ng pagrereroute ng mga tendon. Ito ay karaniwang huling resort para sa mga irreparable na nerve lesions. Gayunpaman, ang karamihan sa mga pasyente ay nakakahanap ng ginhawa sa pamamagitan ng mga non-surgical na paraan o standard na decompression.

Narito kami upang suportahan ka sa bawat yugto ng paglalakbay na ito. Masusubaybayan namin nang mahigpit ang iyong progreso at ia-adjust ang iyong care plan kung kinakailangan. Ang aming layunin ay tulungan kang bumalik sa iyong mga pang-araw-araw na gawain na may minimong discomfort. Huwag mag-atubiling magtanong kung hindi ka sigurado kung ano ang inaasahan sa susunod.

Kailan pumunta sa doktor

Pumunta sa iyong GP (General Practitioner) kung mayroon kang patuloy na sakit sa labas na bahagi ng siko o sa forearms na hindi gumagaling kahit magpahinga. Humingi ng pagsusuri ng espesyalista kung mapansin mo ang kahinaan sa iyong pulso o mga daliri, o kung nakakaapekto ang mga sintomas sa iyong pagtulog o trabaho. Bigyang-pansin agad ang biglaang paglala ng sakit o pamamanhid. Bagama't maraming sugat sa radial nerve ang gumagaling nang spontaneous sa loob ng 3 hanggang 5 buwan, mahalaga ang maagang pagsusuri. Ang surgical exploration sa loob ng 3 linggo pagkatapos ng sugat ay may kaakibat na mas mataas na pagkakataon ng pagbawi ng function ng radial nerve kumpara sa paghihintay. Ang nonsurgical na pamamahala ang unang hakbang na paggamot para sa radial tunnel syndrome, ngunit ang tamang pagtatasa ay tinitiyak na makakakuha ka ng angkop na alaga.