

PATIENT INFORMATION

Tennis Elbow

Tennis elbow: iritasyon kung saan ang mga tendon ng forearms ay nakakabit sa panlabas na bahagi 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.

Ano ang nararamdaman mo

Maaaring mararamdaman mo ang sakit sa labas ng iyong siko. Ito ang lugar kung saan ang mga tendon ng iyong mga kalamnan sa forearms ay nakakabit sa buto. Karaniwang dahan-dahan itong nagsisimula. Maaaring magmukhang ito bilang isang malalim na sakit o matalim na pananakit kapag gumagalaw ka ng iyong braso. Maraming tao ang naglalarawan dito bilang isang pakiramdam ng pagsunog na kumakalat pababa sa forearm patungo sa pulso.

Karaniwang lumalala ang sakit kapag ginagamit mo ang iyong braso laban sa resistensya. Maaaring maging mahirap ang mga simpleng gawain sa araw-araw. Maaaring mahirapan kang mag-angat ng tasa ng kape, ikutin ang hawakan ng pinto, o magkamay. Ang pag-abot sa likod ng iyong likod upang isara ang bra o ang pagtupi ng isang kamiseta ay maaaring mag-trigger ng matalim na sakit. Kahit ang paghawak ng isang magaan na bagay, tulad ng telepono o libro, ay maaaring maging hindi komportable kung hahawakan mo ito nang matagal.

Maaaring mapansin mo na mas malala ang sakit pagkatapos ng aktibidad. Karaniwang bumubulwak ito sa sumunod na umaga kapag gising ka pa lang. Karaniwang may stiffness sa siko pagkatapos ng mga panahon ng pahinga. May mga tao na nakakakita na ang pagtulog sa apektadong gilid ay nagpapalala ng sakit. Maaaring gumising ka na may hindi komportableng pakiramdam o hindi makahanap ng posisyon para sa pahinga.

Sa kabila ng mga sintomas na ito, may magandang balita. Ang tennis elbow ay isang self-limiting na kondisyon. Ibig sabihin, ito ay may tendencyang maglaan sa sarili nito sa paglipas ng panahon. Mayroong matatag na half-life ng tatlo hanggang apat na buwan ang mga sintomas. Ibig sabihin, ang lakas ng iyong sakit ay karaniwang nagbabawas nang malaki sa loob ng panahong iyon. Ang karamihan sa mga kaso ng tennis elbow ay nalalampasan sa loob ng anim na buwan, anuman ang gamit na paggamot. Humigit-kumulang 90% ng mga tao na may hindi pinapagamot na tennis elbow ay nakakamit ang pagwawakas ng sintomas sa loob ng isang taon.

Ang probabilidad ng paggaling ay nananatiling katamtaman sa loob ng panahong ito. Totoo ito anuman ang tagal ng iyong pagkaroon ng mga sintomas. Ang mas mahabang tagal ng sintomas ay hindi nagpapahiwatig ng mas masamang prognosis nang walang operasyon. Ang iyong katawan ay malamang na nagpapagaling sa sarili nito, kahit na mabagal ang proseso.

Gayunpaman, mahalaga ang tumpak na diagnosis. Halos kalahati (46.5%) ng mga pasyenteng dumadating na may lateral elbow pain ay tumatanggap ng diagnosis na iba sa lateral elbow tendinopathy. Ang pisikal na pagsusuri ng siko ay isang kritikal na bahagi sa pagbuo ng tumpak na diagnosis. Kung patuloy o lumalala ang iyong sakit, susuriin ka ng iyong surgeon upang matiyak na tama ang pagkakakilanlan ng sanhi. Tinitiyak nito na makakatanggap ka ng tamang gabay para sa iyong partikular na sitwasyon.

Ano ang nangyayari talaga

Ang tennis elbow ay isang sugat dahil sa pagkasira o pagkapagod ng mga tendon sa labas ng iyong siko. Ang mga tendon na ito ang nag-uugnay sa mga kalamnan ng iyong forearms sa butong bulsa sa labas ng iyong siko. Ang kondisyong ito ay kilala rin bilang lateral epicondylitis. Ang sakit ay nagmumula sa mga maliit na sugat at pamamaga sa mga tendon na ito.

Ang pangunahing tendon na kabilang ay dumudugtong sa kalamnan na extensor carpi radialis brevis. Ang kalamnang ito ay tumutulong sa iyo na i-extend ang iyong pulso at mga daliri. Kapag humawak ka ng mga bagay o nagtatayo ng mga bagay, ang tendon na ito ay tumatanggap ng maraming presyon. Sa paglipas ng panahon, ang paulit-ulit na stress ay nagdudulot ng pagkasira ng mga hibla ng tendon. Hindi sapat ang kakayahan ng katawan na ayusin ang pinsalang ito nang mabilis. Ito ang nagdudulot ng sakit at kahinaan sa iyong forearm at siko.

Ang natural na proseso ng paggaling ng iyong katawan ay medyo mabagal. Ang mga sintomas ng tennis elbow ay may matatag na half-life na tatlo hanggang apat na buwan. Ibig sabihin, kailangan ng ganun katagal upang mabawasan ang sakit ng kalahati, kahit walang gamot. Humigit-kumulang 90% ng mga taong may hindi ginagamot na tennis elbow ay nakaranas ng pagwawakas ng mga sintomas sa loob ng 1 taon. Ang probabilidad ng paggaling ay nananatiling katamtaman sa loob ng isang taong panahon, anuman ang tagal ng mga sintomas bago ito.

Dahil ang karamihan sa mga kaso ay nagwawakas nang sarili, hindi laging kailangan ang operasyon. Ang tennis elbow ay nagwawakas sa loob ng 6 buwan sa karamihan ng mga kaso, anuman ang gamit na paggamot. Ang karamihan sa mga kaso ng lateral epicondylitis ay tumutugon sa angkop na mga protocol ng nonoperative na paggamot. Ang iyong surgeon ay malamang na magsisimula sa pahinga, physical therapy, o paggamit ng brace.

Ang paggamit ng counterforce bracing ay nagdudulot ng malaking pagbaba sa dalas at lakas ng sakit sa maikling panahon (2-12 linggo) kumpara sa isang placebo brace. Ang counterforce bracing ay nagpapabuti ng kabuuang pagganap ng siko sa 26 linggo kumpara sa isang placebo brace. Ang mga konservatibong hakbang na ito ay nagbibigay ng oras sa iyong tendon na gumaling.

Ang operasyon ay isinasalang-ala lamang kung mabigo ang mga paraang ito. Ang patuloy na mga sintomas ng tennis elbow ay isang mahinang indikasyon para sa operasyon dahil ang karamihan sa mga pasyente ay nakaranas ng pagwawakas ng mga sintomas nang walang ito. Hindi maaring mahulaan ng mga surgeon kung

sino ang magpapabuti o hindi sa nonoperative na paggamot ng chronic na tennis elbow. Para sa maliit na porsyento ng mga pasyente na hindi tumutugon sa mga nonoperative na paraan, ang operasyon ay nagbibigay ng halos 90% na antas ng kasiyahan.

Ang layunin ng arthroscopic na tennis elbow release ay alisin ang nasirang tissue. Ito ay nagbibigay-daan upang lumaki muli ang malusog na tissue. Ang mga arthroscopic at open na lateral release procedures ay magkaiba, kung saan ang mga arthroscopic na procedures ay nag-aalok ng kakayahang ganap na suriin ang siko sa loob ng kasu-kasuan (intra-articularly). Ang arthroscopic na tennis elbow release ay nagbibigay ng pagpapabuti ng sintomas sa karamihan ng mga pasyente na may lateral epicondylitis.

Mga maitutulong namin dito

Sa Mater Private Hospital Rockhampton, pinapamagatan ni Dr. Kieran Hirpara ang tennis elbow na may pokus sa natural na paggaling. Karamihan sa mga kaso ay gumagaling nang sarili. Humigit-kumulang 90% ng mga tao ay nakakakita ng paglaya ng kanilang mga sintomas sa loob ng isang taon, kahit walang gamot. Mayroong matatag na kalahating-buhay ang kondisyon na tatlong hanggang apat na buwan, ibig sabihin ay unti-unting nawawala ang mga sintomas sa paglipas ng panahon. Karaniwang inirerekomenda namin na magsimula sa pamamahala sa sarili at pisikal na terapiya. Maaari mong subukang pahingahin ang braso at baguhin ang mga gawain na nagdudulot ng sakit. Layunin ng pisikal na terapiya na palakasin ang mga kalamnan ng forearms at mapabuti ang flexibility. Karamihan sa mga pasyente ay gumagaling sa loob ng anim na buwan gamit ang mga pamantayang konservatibong pagsusuri.

Kung patuloy pa rin ang sakit, maaari naming pag-usapan ang mga opsyon sa medikal na pamamahala. Kasama rito ang simplang gamot pang-alis ng sakit at mga gamot laban sa pamamaga. Ang mga injection ay isa pang opsyon, bagaman ipinapakita ng ebidensya na nagbibigay lamang ito ng kaunting pag-alis ng sakit at maaaring magdagdag ng panganib ng mga side effects. Ang mga tratamiento tulad ng platelet-rich plasma o autologous blood injections ay hindi nagbabawas ng sakit o nagpapabuti ng function para sa kondisyong ito. Maaaring magbigay ng maikling panahong pag-alis ng sakit ang cortisone injections, ngunit madalas na nawawala ang epekto habang ang underlying tendon ay dahan-dahang gumagaling. Ipinapaliwanag namin ang mga opsyong ito nang malinaw upang makapili ka ng nararamdaman mong tama para sa iyo.

Ang operasyon ay isinasaalang-alang lamang kapag ang non-operative care ay hindi nagbigay ng sapat na pagpapabuti pagkatapos ng makatwirang panahon ng pagsubok. Ang mga persistent na sintomas ay isang mahinang indikasyon para sa operasyon dahil karamihan sa mga pasyente ay gumagaling nang walang ito. Hindi namin maaaring maaasahan na maipredict kung sino ang magpapabuti o hindi sa nonoperative treatment. Kung kinakailangan ang operasyon, ang arthroscopic tennis elbow release ay nagbibigay ng symptomatic improvement sa karamihan ng mga pasyente. Para sa maliit na porsyento ng mga pasyente na hindi tumutugon sa mga nonoperative na pamamaraan, nagbibigay ang operasyon ng halos 90% na antas ng kasiyahan. Itinuturing namin ito bilang isang shared decision, tinitiyak na nauunawaan mo ang mga benepisyo at panganib bago magpatuloy.

Ano ang inaasahan

Ang tennis elbow ay isang kondisyon na madalas na gumagaling nang sarili. Humigit-kumulang 90% ng mga tao ay nakakakita ng paglaya ng kanilang mga sintomas sa loob ng isang taon, kahit walang partikular na paggamot. Ang proseso ng paggaling ay sumusunod sa isang matatag na pattern. Ang half-life ng mga sintomas ay tatlo hanggang apat na buwan, ibig sabihin ay unti-unting nawawala ito sa paglipas ng panahon. Tama ang timeline na ito anuman ang tagal ng iyong pagkakaroon ng sakit. Ang mas mahabang tagal ng sintomas ay hindi nagpapahiwatig ng mas masamang resulta. Karamihan sa mga kaso ay nalulutas sa loob ng anim na buwan, anuman ang ginamit na pamamaraan.

Dahil madalas na natural na gumagaling ang katawan, bihira ang operasyon na unang hakbang. Hindi maaaring maasahan ng iyong surgeon kung sino ang magpapagaling sa pamamagitan ng non-surgical na pag-aalaga at kung sino hindi. Kaya't ang nabigong non-surgical na paggamot lamang ay hindi malakas na dahilan upang pumili ng operasyon. Nakatuon kami sa pamamahala ng iyong mga sintomas habang ginagawa ng iyong katawan ang kanyang trabaho. Ang patuloy na sakit ay mahinang indikasyon na kailangan mo ng operasyon, dahil ang karamihan sa mga pasyente ay gumagaling nang walang ito.

Para sa maliit na porsyento ng mga pasyente na hindi tumutugon sa mga non-surgical na pamamaraan, nag-aalok ang operasyon ng malinaw na landas. Sa mga kasyong ito, inaasahan mo ang halos 90% na antas ng kasiyahan. Ang mga surgical na interbensyon ay itinuturing na opsyonal. Dapat lamang itong piliin kung nag-aalok ito ng benepisyo na higit pa sa natural na proseso ng paggaling o epekto ng placebo. Kapag nabigo ang non-surgical na paggamot, nag-aalok ang mga surgical na opsyon ng mataas na antas ng tagumpay para sa mga nananatiling nakakulong sa sakit.

Ang panganib ng mga komplikasyon ay karaniwang mababa at katulad sa iba't ibang mga teknika ng operasyon. Ang insidensya ng pagkabigo na nangangailangan ng revision surgery ay 1.5% lamang. Ang tatlo o higit pang preoperative na inyeksyon ang pinakamahalagang risk factor para sa pagkakaroon ng revision surgery. Ang mga bukas na teknika ng operasyon (open surgical techniques) ay nag-aalok ng mahusay na resulta na may mababang antas ng komplikasyon sa long-term na follow-up. Maaari kang payuhan na ang iyong panganib ng infectious complications ay bahagyang mas mataas sa mga open releases kumpara sa ibang mga teknika.

Ang paggaling ay pakiramdam na iba para sa bawat isa. May mga pasyente na nakakaranas ng malaking pagtaas ng function sa loob ng maikling panahon ng rehabilitation. May iba naman na makakakita ng bahagyang limitasyon sa range of motion o, bihira, heterotopic ossification (paglago ng buto sa malambot na tisyu) pagkatapos ng mga arthroscopic na proseso. Mahalaga ang pagtuon sa mga itaas na bahagi ng iyong braso, bukod sa siko, para sa kumpletong pamamahala. Layunin naming tulungan kang bumalik sa iyong mga araw-araw na gawain na may minimong pagkagulo at pangmatagalang pagpapagaan.

Kailan kumonsulta sa doktor

Kumonsulta sa iyong doktor kung hindi gumagaling ang sakit sa iyong siko pagkatapos ng ilang linggo ng pahinga. Ang karamihan sa mga tao ay gumagaling sa loob ng anim na buwan nang walang operasyon. Humigit-kumulang 90% ng mga tao ay nakakakita ng paglala ng kanilang mga sintomas sa loob ng isang taon, kahit

walang paggamot. Mananatiling pareho ang pagkakataon para gumaling, anuman ang tagal ng sakit na iyong nararanasan. Humingi ng pagsusuri ng espesyalista kung mapapansin mo ang kahinaan, kawalan ng katatagan, o kung ang sakit ay nagpapagising sa iyo sa gabi. Ang biglaang paglala ay nangangailangan din ng pagsusuri. Sasaliksikin ng iyong surgeon ang iyong siko upang kumpirmahin ang diagnosis. Mahalagang pagsusuring pisikal ito dahil halos kalahati ng mga pasyente na may sakit sa gilid ng siko ay may ibang kondisyon kaysa tennis elbow.