

Basal Thumb Arthritis

Arthritis sa base ng hinlalaki (ang carpometacarpal na kasukasan).

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 malalim na sakit sa base ng iyong hinlalay. Dito nagtatagpo ang iyong hinlalay sa iyong pulso. Karaniwang dahan-dahang nagsisimula ang sakit at lumalala ito sa paglipas ng panahon. Maaaring mapansin mo na pinakamapait kapag pinindot ang partikular na lugar na iyon.

Maaaring maging nakakapagpahirap ang mga pang-araw-araw na gawain. Ang mga simpleng kilos tulad ng pag-ikot ng susi, pagbubukas ng bote, o paghawak ng panulat ay maaaring magdulot ng matulis na sakit. Maaaring mahirapan kang mag-angat ng mabigat na kawali o itago ang iyong damit sa loob ng pantalon. Ang pag-abot sa likod upang isara ang bra ay maaari ring magdulot ng hindi komportableng pakiramdam. Ang mga galaw na ito ay nagdudulot ng stress sa nasirang kasu-kasuan, na nagdudulot ng pamamaga at stiffness.

Karaniwang lumala ang sakit pagkatapos mong gamitin ang iyong kamay nang ilang oras. Maaaring maramdaman mong stiff ka kapag gising ka sa umaga. Karaniwang nawawala ang stiffness na ito pagkatapos kang gumalaw nang kaunti. Gayunpaman, kung magpapahinga ka nang sobra, maaaring maging stiff muli ang kasu-kasuan. May mga taong nagsasabi na ang sakit ay nagpababangon sa kanila sa gabi, lalo na kung sila ay natutulog sa kanilang gilid at naglalagay ng bigat sa kanilang kamay.

Maaari ring mapansin mo ang pamamaga o pakiramdam ng pagkagiling sa kasu-kasuan. Nangyayari ito dahil nasira ang protektibang cartilage. Ang mga buto ay nagkukuskos sa isa't isa, na nagdudulot ng iritasyon. Sa paglipas ng panahon, maaari itong magdulot ng pagkawala ng lakas. Maaaring mahirapan kang mag-pincha ng mga bagay sa pagitan ng iyong hinlalay at hintuturo.

Karaniwang nararamdaman ang frustrasyon kapag ang mga pang-araw-araw na gawain ay nagiging masakit. Maaaring iwasan ang paggamit ng iyong kamay upang protektahan ito, na maaaring magdulot ng karagdagang stiffness. Ang pag-unawa sa mga sintomas na ito ay tumutulong sa iyong pamamahala nito nang mas mahusay.

Usapin ng iyong surgeon ang pinakamainam na paraan upang mabawasan ang sakit na ito at maibalik ang iyong function.

Ano ang nangyayari

Ang base ng iyong hinlalayok ay isang saddle-shaped joint kung saan ang buto ng iyong hinlalayok ay nagtatagpo sa buto ng iyong pulso. Ang joint na ito ay nagbibigay-daan sa iyo na mag-pinches at mag-grip. Sa paglipas ng panahon, ang smooth cartilage na nakakubli sa mga dulo ng buto ay nalalanta. Ang wear-and-tear arthritis na ito ay nagdudulot ng pagkiskisan ng mga buto sa isa't isa. Ang espasyo sa loob ng joint ay nagiging mas makitid, at ang mga buto ay maaaring lumipat sa hindi tamang posisyon. Ang instability na ito ang nagdudulot ng sakit at kahinaan kapag hawak mo ang mga bagay.

Ang iyong hinlalayok ay umaasa sa malalakas na ligaments upang manatiling stable. Ang mga ligaments na ito ay gumagana tulad ng mahigpit na lubid na nag-iingat na manatili ang mga buto sa tamang posisyon. Ang pinakamalakas sa mga ito ay ang dorsoradial ligament. Kapag umunlad ang arthritis, ang mga ligaments na ito ay maaaring umunat o mabasag. Sa ilang kaso, ang ligament ay humihila ng maliit na piraso ng buto mula sa joint. Ginagawa nitong mas maluwag at mas masakit ang joint.

Maaari mong maranasan ito bilang isang grinding sensation o isang malalim na sakit sa base ng iyong hinlalayok. Ang simpleng mga galaw tulad ng pagbukas ng mga bote o pag-ikot ng mga susi ay nagiging mahirap. Nawawalan ng kakayahan ang joint na suportahan ang force. Ito ang dahilan kung bakit maaaring irekomenda ng iyong surgeon ang operasyon kung hindi tumutugon ang pahinga at mga splints. Ang layunin ay ibalik ang stability at bawasan ang sakit upang muling gamitin mo ang iyong kamay.

Ano ang maaari naming gawin para dito

Ang pamamaraan ni Dr Kieran Hirpara, isang surgeon sa itaas na bahagi ng katawan (upper-limb surgeon) sa Mater Private Hospital Rockhampton, ay nakatuon sa isang hakbang-hakbang na plano na inangkop sa iyong mga pangangailangan. Dumating ang mga pasyente sa aming klinika sa pamamagitan ng referral mula sa GP o physiotherapist. Isang pagsusuri sa klinika, kasama ang kasaysayan, pagsusuri, at pag-imaging kung kinakailangan, ang nagtatatag ng diagnosis. Para sa mga degenerative o matagal nang problema, karaniwan naming sinusubukan muna ang non-operative na paggamot. Kasama rito ang pagbabago sa aktibidad, physiotherapy o hand therapy, paggamit ng splint, at mga inyeksyon. Ikinikonsider namin ang operasyon kapag hindi ito nagbigay ng sapat na pagpapabuti.

Maaari kang magsimula sa pagbabago ng paraan ng paggamit ng iyong kamay. Ang pag-iwas sa masakit na hawak at mabibigat na pagbuhat ay tumutulong upang bawasan ang stress sa kasukasan. Ang mga custom na orthotics para sa CMC ng hinlalaki ay nagpapakita ng mas malaking clinical effect kumpara sa mga prefabricated na orthotics sa pagpapabuti ng function at pagbawas ng sakit, lalo na sa dominanteng kamay. Parehong ang mga custom at prefabricated na opsyon ay nagbibigay ng positibong epekto sa function, sakit, at lakas. Ang mga CMC stabilizing splint ay nagpapabuti ng function ng kamay at nagbabawas ng sakit sa kamay nang hindi nakakaapekto sa pinch strength pagkatapos ng apat na linggo ng paggamit. May ilang indibidwal

ang nakakakita na ang Hybrid splint ay nag-aalok ng modest ngunit mas malaking pagbawas ng sakit kumpara sa Comfort Cool splint pagkatapos ng apat na linggo ng paggamit. Layunin ng physiotherapy na panatilihin ang mobile ang iyong hinlalaki at palakasin ang mga nakapaligid na kalamnan upang suportahan ang kasukasan.

Ang medical management ay nakatuon sa pagkontrol ng sakit at pamamaga. Maaaring irekomenda ng iyong surgeon ang mga anti-inflammatory na gamot upang matulungan ang pamamaga at hindi kumportable. Ang mga inyeksyon sa loob ng kasukasan ay maaari ring magbigay ng ginhawa. Ang mga cortisone injection ay nagbabawas ng pamamaga at sakit, karaniwang tumatagal ng ilang linggo hanggang buwan. Ang mga hyaluronic acid injection ay layunin na lumubos ng kasukasan, nag-aalok ng ginhawa na maaaring tumagal nang mas matagal kaysa sa cortisone para sa ilang mga pasyente. Ang mga platelet-rich plasma (PRP) injection ay gumagamit ng sarili mong blood components upang itaguyod ang paggaling, na may mga epekto na nag-iiba ngunit madalas na tumatagal ng ilang buwan. Ang mga opsyong ito ay tumutulong sa pamamahala ng mga sintomas habang ikaw ay nakikilahok sa therapy at pagbabago ng aktibidad.

Ang operasyon ay isinasalang-alang kapag ang conservative na paggamot ay naabot na ang hangganan at ang sakit o stiffness ay malaki ang epekto sa iyong pang-araw-araw na buhay. Ang aming mga surgical na opsyon ay kasama ang pag-alis ng arthritic na buto (trapeziectomy), pagreconstruct ng kasukasan gamit ang mga ligament at tendon (ligament reconstruction at tendon interposition), o pagpapalit ng kasukasan gamit ang implant (arthroplasty). Ang pagpili ay nakadepende sa iyong edad, antas ng aktibidad, at kabitang ng arthritis. Ipinag-uusapan namin ang mga opsyong ito sa iyo upang matiyak na ang plano ay tugma sa iyong mga layunin at istilo ng buhay.

Ano ang inaasahan

Ang iyong mga sintomas ay madalas na lumalabas at nawawala. Maraming tao ang nakakakita na ang sakit at stiffness ay humihina kapag nakapahinga at may simpleng gamutan. Kung hindi tumutugon ang mga hakbang na ito, maaaring pag-usapan ng iyong surgeon ang operasyon. Ang layunin ay bawasan ang sakit at ibalik ang kakayahan mong gamitin ang iyong kamay para sa mga pang-araw-araw na gawain.

Iba-iba ang pakiramdam ng paggaling depende sa piniling operasyon. May ilang operasyon na kinakailangan tanggalin ang nasirang buto at gamitin ang sarili mong tisyu upang lumikha ng bagong espasyo ng kasukasan. May iba naman na gumagamit ng metal o carbon implant upang palitan ang ibabaw ng kasukasan. Ang ikatlong opsyon ay kinakailangan pagsama-sama ang mga buto upang itigil ang paggalaw sa kasukasan na iyon. Inirerekomenda ng iyong surgeon ang paraan na pinaka-angkop sa iyong edad, paggamit ng kamay, at pangkalahatang kalusugan.

Inaasahan mong makaranas ng malaking pagbawas ng sakit sa karamihan ng mga kaso. Madalas na umuunlad ang lakas at saklaw ng paggalaw, na nagbibigay-daan upang mahigpit mong hawakan ang mga bagay. Gayunpaman, may ilang tao na nananatiling hindi nasiyahan sa resulta. Humigit-kumulang 20% ng mga pasyente ang nag-ulat ng patuloy na hindi pagkasiyahan pagkatapos ng operasyon. Ibig sabihin, habang ang karamihan ay nakikinabang, ang isang maliit na bahagi ay maaaring patuloy na maranasan ang discomfort o limitadong function.

Kung pipiliin mong hindi magkaroon ng operasyon, maaaring manatili o dahan-dahang lumala ang iyong mga sintomas sa paglipas ng panahon. Ang arthritis ay isang kondisyon na dulot ng pagkasira na hindi nagbabalik sa sarili nito. Maaaring mahirapan kang buksan ang mga bote, ikutin ang mga susi, o hawakan ang iyong telepono. Habang may mga tao na mahusay na nakapagpapakayod sa non-surgical na paggamot sa loob ng mga taon, may iba naman na huli ay naghahanap ng ginhawa sa pamamagitan ng intervention.

Iba-iba ang mga resulta depende sa teknika. Ang total joint replacement ay maaaring mag-alok ng mas magandang lakas at paggalaw kumpara sa simpleng pagtanggap ng buto sa isang taon. Gayunpaman, pareho ang parehong mga paraan sa pagbibigay ng katulad na mga score ng pangkalahatang function ng kamay. Ang fusion ay nagbibigay ng matibay na lakas ng pinch ngunit limitado kung gaano kalawak ang pagbukas ng iyong kamay para sa malalaking bagay. Ang mga implant ay may kaunting mas mataas na risk ng pagkakaroon ng pangangailangan para sa karagdagang operasyon kumpara sa paggamit ng sarili mong tisyu.

Ang iyong paggaling ay isang proseso. Madalas na inuudyok ang maagang paggalaw upang maiwasan ang stiffness, ngunit kailangan mong protektahan ang kasukasan habang ito ay gumagaling. Sundin nang mahigpit ang payo ng iyong surgeon. Maging pasensyoso sa proseso ng paggaling. Kailangan ng oras upang mabawi ng iyong kamay ang kanyang buong potensyal.

Kailan kumonsulta sa doktor

Humingi ng pagsusuri ng espesyalista kung mayroon kang patuloy na sakit sa base ng hinlalaki na hindi gumagaling kahit magpahinga. Humingi ng tulong kung mapansin mo ang kahinaan, kawalan ng katatagan, o pakiramdam ng pagkakasara o pagbagsak ng hinlalaki. Maaaring makagambala ang mga sintomas na ito sa pagtulog o sa mga gawain sa araw-araw. Ang biglaang paglala ng sakit ay dahilan din upang mag-book ng appointment. Ang maagang pagsusuri ay tumutulong upang matukoy kung ang mga non-surgical na opsyon tulad ng custom orthotics ay angkop. Kung hindi magtagumpay ang conservative na paggamot, maaaring talakayin ng iyong surgeon ang mga surgical na opsyon tulad ng ligament reconstruction o joint replacement upang maibalik ang function at mabawasan ang hindi komportableng pakiramdam.