

Pagbubuntis at mga Kondisyon sa Kamay

Ang carpal tunnel syndrome at de Quervain's tenosynovitis ay karaniwan sa panahon ng pagbubuntis at pagkatapos ng pagpanganak, at karaniwang gumagaling sa pamamagitan ng simpleng mga hakbang.

Kieran Hirpara © ⓘ 4.0



Ang pahinang ito ay isalin ng makina at hindi pa nasusuri ng isang doktor. Ang **bersyong Ingles** ang siyang opisyal.

Ang mga pananakit, pakiramdam ng pamamanhid at pamamanhid, at masakit na hinlalaki ay napakadalas sa pagbubuntis at sa mga unang buwan ng pag-aalaga sa bagong sanggol. Maaaring magdulot ito ng hirap sa oras na mas marami kang ginagawa sa iyong mga kamay kaysa sa anumang nakaraang panahon, ngunit ang nakakapagpagaan ng loob na balita ay halos lahat ng mga problemang ito ay **pan sementara**, na dulot ng mga pagbabago sa pagbubuntis at maagang pagiging ina, at ang karamihan ay mag-aayos nang sarili sa pamamagitan ng mga simpleng hakbang at paglipas ng oras. Bihirang kailanganin ang operasyon.

Ipinaliliwanag ng pahinang ito ang dalawang kondisyon na pinakamadalas naming makita, at ang mga simpleng bagay na nakakatulong. Ito ay kasama ng aming mga pahina tungkol sa **carpal tunnel at nerve compression** at **de Quervain's tenosynovitis**, at tungkol sa **pamamanhid at pamamanhid sa kamay at braso**; dito, pokus namin ang mga pagkakaiba kapag ang mga problemang ito ay dumating kasama ng pagbubuntis at bagong sanggol.

Bakit masakit ang mga kamay sa pagbubuntis

Ang pagbubuntis ay nagbabago sa katawan sa mga paraan na nakakaapekto nang malaki sa maliliit na estruktura sa pulso. Mas maraming likido ang dala mo sa iyong mga tisyu, at ang mga pagbabago sa hormone ay nagpapalambot at nagpapabulaag ng mga balat sa paligid ng mga tendon at nerbiyos. Ang pulso ay isang maingay na lugar (dumadaan ang mga nerbiyos at tendon sa mga makitid na tunnel doon), kaya kahit kaunting karagdagang pamamaga ay maaaring pindutin ang isang bagay na perpektong komportable noong una. Idagdag ang bagong, paulit-ulit na trabaho ng pag-angat at pagpapakain ng sanggol, at madali mong makikita kung bakit nagreklamo ang mga kamay at pulso.

Ang pangunahing bagay na dapat tandaan ay ang sanay ay karaniwang **panandalian**: habang nalulutas ang mga pagbabago sa likido at hormone ng pagbubuntis pagkatapos ng pagkakataon, at habang nagre-recover ang iyong katawan, nawawala ang presyon at kadalasan ay nawawala ang mga sintomas.

Carpal tunnel syndrome sa pagbubuntin

Ang carpal tunnel ay isang makitid na daanan sa harap ng pulso na nagdadala ng **median nerve** patungo sa kamay. Sa panahon ng pagbubuntin, ang pag-iimbak ng likido ay nagpapalaki ng mga tissue sa loob ng tunnel na iyon at pumipigil sa nerve. Ang resulta ay **pagkakaroon ng pamamanhid at pangangati sa hinlalaki, hintuturo, at gitnang daliri** (kalahati ng ring finger), na madalas na inilalarawan bilang pakiramdam ng “pins-and-needles,” at karaniwang pinakamasakit sa gabi, minsan ay gisingin ka nito upang kumilos ng kamay. May ilang babae na nakakaramdam nito nang higit sa iba sa huling mga buwan ng pagbubuntin.

Ang nakakaaliw na bahagi ay ang kanyang pag-uugali pagkatapos ng pagpapakilala: **para sa karamihan sa mga babae, ang mga sintomas ay nagpapagaan sa loob ng ilang linggo pagkatapos ng panganganak**, pagkatapos malinis ang sobrang likido. Dahil dito, ang paggamot sa panahon ng pagbubuntin ay halos laging simpleng paraan at layunin lamang na gawin kang komportable habang pinapahintulutan ng kalikasan ang kanyang daloy:

- **Mga splint sa pulso sa gabi** ang pangunahing gamit. Ang isang splint na nagpapanatili ng tuwid na pulso ay nagpapanatili ng bukas na tunnel habang natutulog ka at madalas itong pinakamahalagang bagay.
- **Mga pagbabago sa aktibidad:** pagbaba ng mga posisyon at gawain na nakakabaluktot ng pulso sa loob ng mahabang panahon, at pagkuha ng mga pahinga.
- **Hand therapy** para sa payo tungkol sa paggamit ng splint, postura, at banayad na mga teknik.
- Ang **steroid injection** sa carpal tunnel ay minsan lamang ginagamit kung ang mga sintomas ay seryoso at hindi nawawala, upang makakuha ng komportabilidad hanggang sa matapos ang pagpapakilala.

Ang operasyon ay bihirang kailanganin sa panahon ng pagbubuntin, eksaktong dahil ang problema ay madalas na nalulutas pagkatapos ng pagdating ng sanggol.

Tenosynovitis ni De Quervain (“mummy thumb”)

Ang tenosynovitis ni De Quervain ay isang masakit na pamamaga ng mga tendon sa gilid ng hinlalaki ng pulso, kung saan sila dadaan sa isang makitid na tunnel malapit sa buto ng pulso. Ang sakit ay nasa gilid ng hinlalaki ng pulso at dulot ng pagkapit, pag-angat, at pag-ikot ng pulso, at madalas itong kumakalat nang kaunti papunta sa hinlalaki at forearms.

Kinukuha nito ang palayaw na **“mummy thumb”** dahil sa malakas nitong koneksyon sa paulit-ulit na pag-angat at pagkuha ng sanggol, na nagbibigay ng bigat sa mga pulso nang daan-daang beses sa isang araw, madalas sa mga hindi komportableng posisyon, kapag kinukuha, dala, at pinapakan ang isang sanggol. Ang mga pagbabago sa hormones sa paligid ng pagbubuntis at pagpapasuso ay may bahagi din. Hindi tulad ng carpal tunnel, na madalas na umaabot sa pinakamataas na antas bago ang pagkakangan, ang tenosynovitis ni De Quervain ay karaniwang lumalabas o lumalala pagkatapos ng pagkakangan, sa mga buwan ng pag-aalaga sa isang bagong ipinanganak.

Karaniwan itong humihina, at ang paggamot ay muling pangunahing simpleng:

- **Isang splint (spica) para sa hinlalaki** na sumusuporta sa hinlalaki at pulso habang pinapalaya ang dulo ng hinlalaki: ito ay pahinga para sa mga iritadong tendon at ang pundasyon ng paggamot.
- **Pagbabago ng paraan ng pag-angat ng sanggol:** pagkuha mula sa ilalim habang ang pulso ay panatiliing tuwid at ang mga forearm ang gumagawa ng trabaho, imbes na kumapit gamit ang hinlalaki at pulso na nakatutok. Isang hand therapist ay maaaring ipakita sa iyo ang mga simpleng pagbabago sa teknika na nagdudulot ng tunay na pagkakaiba.
- Kung ang sakit ay matigas, isang **steroid injection** sa apektadong tunnel ng tendon ay epektibo at madalas ay nakakabagabag.

Maraming kaso ay humihina habang ang mga pangangailangan ng mga unang buwan ay lumilipas, at sa mga ina na nagpapasuso, ang kondisyon ay madalas na humihina pagkatapos matapos ang pagpapasuso.

Iba pang sakit na pumapasok at lumalabas

May ilang iba pang bahagyang sakit sa kamay at pulso na maaaring lumitaw sa panahong ito, lahat ay karaniwan at kadalasang pansamantala:

- **Pangkalahatang sakit at pamamaga sa pulso at kamay**, dulot ng parehong pag-iimbak ng likido, na karaniwang mas malala sa huling bahagi ng araw at umaayos pagkatapos ng pagpapakilala.
- **Trigger finger:** isdaliri o hinlalaki na nakakadikit, nakakapag-click, o nakakalock habang yumuyuko, dulot ng pamamaga sa paligid ng tendon. Maaari itong lumitaw sa panahon ng pagbubuntis o sa mga buwan pagkatapos ng pagpapakilala at madalas ay umaayos, kasama ang splint, terapiya sa kamay, o, kung kinakailangan, isang steroid injection.

Ano ang ligtas sa pagbubuntis at pagpapasuso

Karaniwang alalahanin kung mayroon bang maaaring gawing ligtas habang buntis o nagpapasuso. Ang magandang balita ay ang **mga unang paggamit (first-line treatments) ay pinakaligtas din:**

- **Mga splint, terapiya sa kamay, at pagbabago ng aktibidad** ay walang panganib para sa iyo o sa iyong sanggol, at kung saan halos laging nagsisimula kami. Madalas silang sapat na.
- **Mga inyeksyon ng steroid at operasyon** ay inihahanda para sa maliliit na bahagi ng mga kaso na hindi nakakapagpagaling, at pinag-uusapan nang indibidwal sa iyo, binibigyang-pansin ang pagkakasunod-sunod ng oras kumpara sa iyong pagbubuntis o pagpapasuso upang ang anumang desisyon ay gawin gamit ang buong impormasyon at angkop sa iyong sitwasyon.

Dahil marami sa mga kondisyong ito ay nag-aayos ng sarili pagkatapos ng pagpanganak, ang karaniwang plano ay panatiliing komportable ka gamit ang mga banayad na hakbang at hayaang ang oras ang gumawa ng natitira.

Kailan kumonsulta

Mangyaring makipag-ugnayan sa amin, o kumonsulta sa iyong GP, midwife, o sa aming koponan, kung:

- Ang pagkahilo o pamamanhid ay naging malala o patuloy, imbes na dumadating at uuwi sa gabi.
- Napapansin mo ang kahinaan sa kamay, mahinang hawak, o **pagka-waste (pagkapapit) ng kalamnan sa base ng hinlalaki**: maaaring ito ay mga senyales na kailangan ng karagdagang pansin ang isang nerbiyos.
- Ang mga sintomas ay hindi nawawala sa mga buwan pagkatapos ipanganak ang iyong sanggol, kung saan inaasahan mong magpapabuti ang mga ito.
- Ang sakit o kahinaan ay nakakaapekto sa iyong kakayahang alagaan ang iyong sanggol (pagpapakain, pagangat o pagdadala) at ang mga simpleng hakbang ay hindi sapat.

Ang maagang paghingi ng tulong ay nangangahulugang makakakuha tayo ng tamang splint, mag-aayos ng hand therapy, at, kung kinakailangan, pag-usapan ang maliit na bilang ng iba pang mga opsyon, upang ang karaniwang at karaniwang maikling panahong problema ay hindi hadlang sa pag-enjoy ng iyong bagong sanggol.