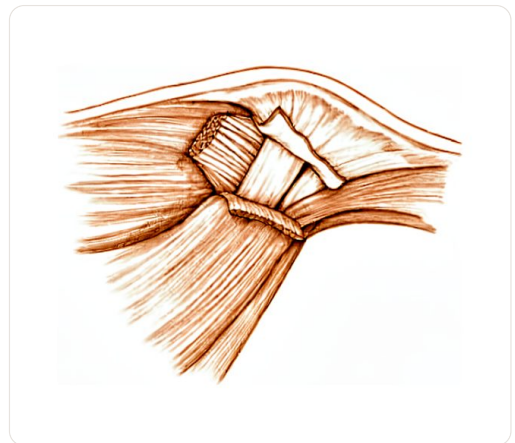


PATIENT INFORMATION

Sugat sa UCL ng hinlalaki

Isang napunit na ulnar collateral ligament ng hinlalaki (skier's thumb).

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 mapansin mo ang sakit sa loob na bahagi ng iyong hinlalaki, tepat sa pangunahing knuckle. Dito nakatira ang ulnar collateral ligament. Ang ligament na ito ay tumutulong upang panatilihin matatag ang iyong hinlalaki kapag humahawak o humihiga. Kapag ito ay napunit, nawawala ang katatagan na ito. Maaaring maramdaman mo ang pakiramdam ng pagkaluwag o kahinaan sa iyong hinlalaki. Ang mga simpleng gawain tulad ng paghawak ng tasa ng kape o pag-ikot ng susi ay maaaring maging mahirap.

Karaniwang lumala ang sakit pagkatapos mong gamitin ang iyong kamay. Ang mga gawain na nangangailangan ng paghiga o paghawak ay karaniwang nagpapalala nito. Maaaring maramdaman mo ang matulis na sakit agad pagkatapos ng isaksak, tulad ng pagkabagsak sa isang nakalatag na kamay. Sa paglipas ng panahon, maaaring maging matamis na sakit ang nararamdaman. Maaaring mas masakit ito sa gabi, lalo na kung matutulog ka sa gilid at maglalagay ng presyon sa iyong kamay. Karaniwang gumising ka na may matigas o masakit na hinlalaki.

Ang mga pang-araw-araw na galaw ay maaaring maging nakakalito. Maaaring mahirapan kang umabot sa likod ng iyong likod upang isara ang bra. Ang pagtatakip ng damit o pag-button ng coat ay maaaring maging masakit. Maaaring parang sumusuko ang iyong hinlalaki kapag sinusubukan mong itaas ang isang mabigat na bagay. Nangyayari ito dahil ang ligament ay hindi na hawak ang kasukasan nang mahigpit sa tamang posisyon. Kung walang gamot, maaaring lumala ang kawalan ng katatagan na ito. Ang kasukasan ay maaaring maging unti-unting mas hindi matatag.

Minsan, maaaring makita mo ang maliit na piraso ng buto malapit sa lugar ng pinsala sa isang X-ray. Ito ay tinatawag na fleck sign. Kung ang piraso ng butong ito ay nalipat, maaari itong mahulog sa loob ng kasukasan. Ang partikular na isyung ito ay madalas nangangailangan ng operasyon upang maibalik ang tamang pag-andar. Ang iyong doktor ay susuriin ang iyong hinlalaki sa pamamagitan ng pisikal na pagsusuri at X-ray upang suriin ang isyung ito. Titingnan din nila ang iba pang mga nakatagong isyu, tulad ng benign na paglago ng buto, na minsan ay maaaring magmukhang katulad ng mga sintomas na ito.

Habang ang ilang pinsala ay gumagaling sa pamamagitan ng pahinga at splinting, ang iba ay nangangailangan ng higit pang interbensyon. Ang desisyon na mag-operasyon ay nakadepende sa iyong partikular na pinsala at istilo ng buhay. Kung kailangan ng operasyon, ang mga modernong teknik ay makakatulong upang maibalik ang katatagan. Maraming pasyente ang nag-uulat ng malaking pagpapabuti sa sakit at pag-andar sa loob ng tatlo hanggang labindalawang buwan pagkatapos ng pagkumpuni. Kung pipili ka ng non-surgical na paggamot o operasyon, ang layunin ay ibalik ang iyong hinlalaki sa normal na paggamit.

Ano ang nangyayari

May maliit na ligamento sa loob ng iyong hinlalaki na tinatawag na ulnar collateral ligament. Isipin ang ligamentong ito bilang isang matibay na lubid na nagpapanatili ng katatagan ng joint ng iyong hinlalaki. Kapag nasugatan ito, ang lubid na ito ay napupunit nang yugto. Ang pagputol na ito ay nagdudulot ng pagkaluwag at kawalan ng katatagan sa joint ng iyong hinlalaki. Maaaring pakiramdam mo ay parang sumusuko ang iyong hinlalaki kapag sinusubukan mong hawakan ang mga bagay.

Hindi sanhi ng pagputol na ito ang hugis ng dulo ng iyong buto. Gayunpaman, kung may maliit na piraso ng buto ang maputol sa panahon ng pinsala, maaari itong makasara sa loob ng joint. Ang pagharang na ito ay nagpapigil sa ligamento na magpagaling nang sarili. Karaniwang nangangailangan ito ng operasyong pang-ayos upang ayusin.

Tumutulong ang iyong ibang mga kalamnan ng daliri na magbigay ng katatagan sa joint na ito. Kapag mahina o pagod ang mga kalamnang ito, naglalagay sila ng mas maraming stress sa sugatang ligamento. Ang karagdagang stress na ito ay maaaring magpalala ng pinsala o magpabagal ng iyong paggaling. Mahalaga ang pahinga upang mapagaling ang mga kalamnang ito at mabawasan ang strain sa ligamento.

Nag-aalok kami ng iba't ibang paraan upang ayusin ang pagputol na ito. Maaari naming gamitin ang iyong sariling tisyu o isang sintetikong tape upang palakasin ang ligamento. Layunin ng parehong mga pamamaraan na ibalik ang normal na galaw at katatagan. Hindi namin hihigpitan ang joint nang sobra. Pinapayagan nito kang gumalaw ng natural ang iyong hinlalaki pagkatapos magpagaling.

Hindi laging unang hakbang ang operasyon. Ang pangangailangan para sa operasyon ay nakadepende sa iyong tiyak na pinsala at sa iyong mga layunin. Kung ikaw ay isang atleta, binabalanse namin ang mabilis na paggaling sa pangmatagalang kalusugan ng joint. Maraming pasyente ay nakakakita ng malaking pagpapabuti sa sakit at pagganap sa loob ng tatlo hanggang labindalawang buwan pagkatapos ng pag-aayos.

Mga maitutulong namin dito

Paano pinamumunuan ni Dr. Kieran Hirpara, isang parmasyang pang-itaas na limbag sa Mater Private Hospital Rockhampton, ang sitwasyong ito sa aming klinika: ang iyong plano ng paggamot ay nakadepende kung ang sugat mo ay bago o matagal nang nararanasan. Sinisimulan namin sa pamamahala ng sarili at pisikal na terapiya. Maaari mong subukang baguhin ang iyong mga gawain upang maiwasan ang mga galaw na nakakapain. Ang aming mga pisikal na terapist ay nakatuon sa pagpapalakas ng mga kalamnan sa paligid ng

iyong joint ng hinlalaki. Tumutulong ito sa pagpapatibay ng joint at pagbawas ng sakit. Karaniwan kaming nagre-rekomenda na bigyan ng sapat na oras ang paraang ito bago isaalang-alang ang ibang mga opsyon.

Kung patuloy pa rin ang sakit, pinag-uusapan namin ang medikal na pamamahala. Maaari itong kasama ang mga gamot pang-sakit o anti-inflammatory na gamot upang matulungan kang pamahalaan ang hindi komportableng pakiramdam. Sa ilang kaso, isaalang-alang namin ang mga inyeksyon. Ang mga inyeksyon ng cortisone ay maaaring bawasan ang pamamaga at sakit para sa isang limitadong panahon. Ang mga inyeksyon ng hyaluronic acid ay layuning maglubricate ng joint. Ang mga inyeksyon ng platelet-rich plasma (PRP) ay gumagamit ng sarili mong mga sangkap ng dugo upang suportahan ang paggaling. Nag-iiba ang epekto ng mga tratamientong ito, at pinag-uusapan namin sa iyo ang posibleng tagal ng pagpapagaan.

Isinasaalang-alang ang operasyon kapag ang konservative na paggamot ay hindi nagbigay ng sapat na pag-unlad, o kung ang sugat mo ay istruktural at akutong nangyari. Halimbawa, kung ipakita ng X-ray ang isang displaced na fragment ng buto, maaari itong magpahiwatig ng Stener lesion na nangangailangan ng surgical repair. Sa mga kasing ito, maaaring agad na irekomenda ang operasyon. Ang aming layunin ay ibalik ang katatagan sa iyong joint ng hinlalaki. Tinitingnan namin ito bilang isang shared na desisyon, batay sa iyong partikular na pangangailangan at seryosidad ng iyong sugat.

Ano ang inaasahan

Ang ulnar collateral ligament (UCL) ng iyong hinlalaki ay isang mahahalagang tagapagtatag sa loob ng kasukasuan. Kung maputol ang ligament na ito, maaaring maging hindi matatag ang kasukasuan. Karaniwang lumalala ang kawalan ng katatagan sa paglipas ng kung hindi ito aayusin. Kung walang angkop na paggamot, maaaring manatiling maluwag at masakit ang kasukasuan, na nakakaapekto sa iyong hawak at pang-araw-araw na gawain.

Kung pipili ka ng operasyon, aayusin o reconstruct ang ligament ng iyong doktor. Maraming pasyente ang nakakakita ng malaking pagpapabuti sa sakit at pagganap sa loob ng tatlong buwan pagkatapos ng proseso. Patuloy na lumalaki ang mga benepisyo na ito, at marami ang nagsasabing mas maganda ang kanilang resulta sa isang taon. Para sa mga atleta, maaari silang bumalik sa laro. Ipinapakita ng mga pag-aaral na ang mga manlalaro na nagkaroon ng operasyong ito ay naglaro ng katulad na bilang ng laro bawat season at may katulad na haba ng karera kumpara sa mga hindi nito nakaranas.

Ang paggaling ay nangangailangan ng pagprotekta sa kasukasuan habang ito ay gumagaling. Maaaring mag-suot ka ng thumb spica cast o brace upang mapanatiling ligtas ang ligament. Ang proteksyong ito ay nagbibigay-daan sa mas maagang pagbabalik sa aktibidad, bagaman maaari nitong maglagay ng karagdagang stress sa mga kasukasuan sa tabi. Ibabalanse ng iyong koponan ang maagang paggalaw sa pangmatagalang katatagan. Ang ilang teknik ay gumagamit ng mga non-biological na materyales o tendon grafts upang muling buuin ang ligament. Ang mga paraang ito ay nag-aalok ng katulad na maikling-term na resulta, na maaaring magbigay-daan sa mas mabilis na simula ng rehabilitasyon.

Kung pamamahalaan mo ang sugat nang walang operasyon, magkakaiba ang mga resulta. May mga taong nakakakita ng ginhawa sa pamamagitan ng pahinga at bracing, habang ang iba ay patuloy na nakakaranas ng kahinaan o sakit. Ang desisyon na mag-operasyon ay nakadepende sa iyong tiyak na sugat, antas ng iyong

aktibidad, at iyong mga personal na layunin. Tatalakayin ng iyong doktor kung alang landas ang nag-aalok ng pinakamataas na pagkakataon para sa isang matatag at functional na hinlalaki.

Mahalagang magkaroon ng realistiko na inaasahan. Walang repair o reconstruction ang maaaring ganap na ibalik ang ligament sa kanyang pre-injury na lakas. Gayunpaman, sa tamang pag-aalaga, maraming tao ang nakakabalik ng sapat na pagganap para sa pang-araw-araw na buhay at sports. Ang iyong pangako sa rehabilitasyon ay may malaking papel sa iyong huling resulta.

Kailan pumunta sa doktor

Pumunta sa iyong doktor kung mayroon kang patuloy na sakit, kahinaan, o kawalan ng katatagan sa iyong hinlalaki matapos ang isaksak. Humingi ng pagsusuri ng espesyalista kung ang iyong hinlalaki ay nakakabit o biglang bumababa. Humingi ng tulong kung ang mga sintomas ay nakakaapekto sa pagtulog o sa trabaho. Bigyang-pansin din ang biglang paglala ng sakit. Susuriin ka ng iyong surgeon gamit ang kasaysayan, klinikal na pagsusuri, at radiographs. Tinitiyak nito ang pagtukoy sa mga isyu tulad ng isang nabasag na bahagi ng buto o mga nakatagong kondisyon. Ang maagang pagsusuri ay nagtitiyak na makakakuha ka ng angkop na gamutan para sa iyong sugat sa ulnar collateral ligament ng hinlalaki.