

PATIENT INFORMATION

Sugat sa TFCC

Ang triangular fibrocartilage complex (TFCC), sa gilid ng maliit na daliri ng pulso.

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 pulso, malapit sa base ng iyong maliit na daliri. Dito matatagpuan ang iyong triangular fibrocartilage complex (TFCC). Ang TFCC ay isang grupo ng mga ligamento at cartilage na gumagana bilang shock absorber at stabilizer para sa iyong wrist joint. Kapag nasugatan ang istrukturang ito, maaaring mapansin mo ang mahinang sakit o matulis na sakit na lumalala kapag gumagalaw.

Karaniwang lumala ang sakit kapag ikaw ay nag-iikot ng iyong pulso o naglalagay ng bigat sa iyong kamay. Maaaring maging mahirap ang mga simpleng gawain sa araw-araw. Maaaring mararamdaman mo ang discomfort kapag ikaw ay nagbubukas ng doorknob, nagbubukas ng jar, o gumagamit ng screwdriver. Ang pag-angat ng mga bagay, lalo na kapag ang palad ay nakaharap pababa, ay maaaring mag-trigger ng matulis na sakit. Ang pag-abot sa likod ng iyong likod upang isara ang bra o pagtupi ng isang shirt ay maaari ring mag-strain sa nasugatan na bahagi. Maaaring mapansin mong iwasan mo ang paggamit ng kamay na iyon para sa mabigat na pag-angat o pagtutulak mula sa upuan.

May ilang tao ang nakakapansin na mas malala ang sakit sa gabi, lalo na kung sila ay matutulog sa kanilang gilid at naglalagay ng pressure sa pulso. May iba naman na nararamdaman ang stiffness kapag sila ay gumising sa umaga. Maaaring mag-improve ang discomfort sa pamamagitan ng pahinga ngunit bumalik pagkatapos ng aktibidad. Maaari mo ring maranasan ang pakiramdam ng clicking o catching kapag ikaw ay nag-iikot ng iyong forearm. Nangyayari ito dahil ang nasirang tissue ay hindi na dumudulas nang maayos sa loob ng joint.

Karaniwan ang pagkakaroon ng ilang swelling o tenderness kapag pinindot mo ang labas ng iyong pulso. Maaaring mag-radiate ang sakit pataas sa iyong forearm o pababa sa iyong mga daliri. Maaaring maranasan mong ang iyong pulso ay unstable o mahina, parang ito ay maaaring magbigay ng daan sa ilang mga galaw. Ang mga sintomas na ito ay maaaring gawing frustrating at pagod ang mga pang-araw-araw na gawain. Ang pag-unawa sa mga nararamdaman na ito ay tumutulong sa iyo na protektahan ang iyong pulso at hanapin ang

tamang pag-aalaga. Gagamitin ng iyong surgeon ang impormasyong ito upang gabayan ang iyong plano ng paggamot.

Ano ang nangyayari

Ang iyong pulso ay isang kumplikadong bisagra na binubuo ng maliliit na buto at malambot na tisyu na nagtutulungan upang payagan kang iikot ang iyong kamay at magdala ng bigat. Sa gilid ng kasamang ito ay matatagpuan ang triangular fibrocartilage complex (TFCC). Isipin ito bilang isang shock-absorbing gasket o goma na hugis bilog. Nasa pagitan ng iyong mga buto ng braso at mga buto ng pulso ito, na nagbibigay ng katatagan at pagkabuntong sa panahon ng paggalaw.

Kapag nasugatan ang lugar na ito, maaaring magsira o magkasuot ang gasket na ito. Karaniwang nangyayari ito pagkatapos ng pagkabagsak sa isang nakalatag na kamay o mula sa paulit-ulit na pag-ikot. Ang sugat ay nagdudulot ng pagkagambala sa makinis na ibabaw ng kasama. Sa halip na madulas nang malaya, maaaring magkuskos ang mga buto sa isa't isa o makadikit sa nasirang tisyu. Ito ang dahilan kung bakit nararamdaman mo ang sakit, lalo na kapag nagiikot ang iyong braso o tumatayo mula sa upuan.

Apektado rin ng sugat na ito ang mga nakapaligid na istraktura. Ang joint capsule, na ang mangkok na nag-iingat sa lahat ng nasa loob, ay maaaring magpalumong o mag-stretch. Maaari ka ring magkaroon ng mga sugat sa mga malapit na stabilizing ligaments, tulad ng dorsal radiocarpal ligament. Ang mga ligament na ito ay gumagana tulad ng mga lubid na nagpapanatiling tuwid ang mga buto. Kapag nasira ang mga ito kasama ang TFCC, nararamdaman mo ang hindi katatagan o kahinaan ng iyong pulso.

Minsan, ang sakit ay galing sa panghihikahos ng mga malapit na nerbiyos. Halimbawa, ang posterior interosseous nerve ay dumadaan malapit sa karaniwang mga entry point para sa operasyon. Kung panghihikahos ang nerbiyong ito, maaari nitong magdulot ng matulis o sumusunog na pakiramdam. Gayunpaman, ang karamihan sa iyong mga sintomas ay galing sa mekanikal na isyu: nawala ang pagkabuntong, at hindi tamang dumudulas ang mga ibabaw ng kasama.

Gagamit ang iyong doktor ng isang maliit na kamera, tinatawag na arthroscope, upang tingnan ang loob ng kasama. Ang kasangkapan na ito ay nagbibigay ng malinaw na tanawin ng pinsala. Tumutulong ito upang matukoy hindi lamang ang sugat sa TFCC, kundi anumang ibang sugat sa malambot na tisyu na maaaring mag-ambag sa iyong sakit. Sa pamamagitan ng pagtingin eksaktong ano ang mali, maaari naming magplano ng angkop na paggamot upang ibalik ang katatagan at bawasan ang iyong kahirapan.

Ano ang maaari naming gawin para dito

Ang pamamaraan sa paggamot ng iyong TFCC injury sa aming klinika ay sumasalamin sa paraan ng Dr Kieran Hirpara, isang upper-limb surgeon sa Mater Private Hospital Rockhampton, sa pamamahala ng kondisyong ito. Inililigtas namin ang iyo sa isang malinaw na landas, nagsisimula sa pinakamababang invasive na mga opsyon at lumilipat sa surgery lamang kung kinakailangan. Dumating ang mga pasyente sa aming klinika sa pamamagitan ng referral mula sa GP o physiotherapist. Isang clinic assessment, kasama ang history, examination, at imaging kung kinakailangan, ang nagtatag ng diagnosis. Para sa degenerative o long-standing na mga problema,

karaniwang sinusubukan muna namin ang non-operative na paggamot. Para sa structural o acute na mga problema, maaaring irekomenda ang surgery agad-agad.

Maaari kang magsimula sa pagbabago ng paraan ng paggamit ng iyong wrist upang maiwasan ang masasakit na galaw. Ang pagpapahinga ng joint at paggamit ng splint ay tumutulong upang bawasan ang iritasyon. Layunin ng physiotherapy na ibalik ang lakas at flexibility sa iyong wrist at kamay. Ang prosesong ito ay nangangailangan ng oras, kaya hinihingi namin na bigyan mo ang conservative care ng patas na pagsubok bago isaalang-alang ang ibang hakbang.

Kung patuloy ang sakit, maaaring talakayin namin ang medical management. Ang mga gamot pang-sakit at anti-inflammatories ay tumutulong upang kontrolin ang mga sintomas. Ang mga injection, tulad ng cortisone, ay maaaring bawasan ang inflammation at magbigay ng ginhawa para sa isang limitadong panahon. Ang ibang mga opsyon tulad ng hyaluronic acid o PRP (platelet-rich plasma) ay minsan ginagamit upang suportahan ang paggaling, bagama't nag-iiba ang tagal ng benepisyo. Talakayin namin ang mga opsyong ito sa iyo upang desisyunin kung alin ang pinaka-angkop sa iyong sitwasyon.

Kapag ang conservative care ay hindi nagbigay ng sapat na pag-unlad, o kung ang iyong injury ay acute, aalamin namin ang surgery. Ang wrist arthroscopy ay isang mahusay na kasangkapan para sa diagnosis at paggamot ng TFCC pathology. Binibigyan ito ng kakayahan na makita nang malinaw ang loob ng joint at ayusin ang pinsala na may minimal na invasibong proseso. Ang mga kalahok na nasa ilalim ng arthroscopic na imbestigasyon para sa patuloy na sakit sa wrist ay nagkaroon ng pag-unlad sa average na humigit-kumulang 50% sa loob ng isang taon. Gayunpaman, karamihan sa mga pasyente ay patuloy na mayroong ilang sakit at kapansanan pagkatapos ng isang taon. Ipinapakita namin ang data na ito nang direkta upang makagawa ka ng shared decision tungkol sa iyong paggamot.

Ano ang inaasahan

Ang wrist arthroscopy ay isang ligtas na pamamaraan na gumagamit ng maliit na camera upang tingnan ang loob ng iyong pulso. Tumutulong ito sa iyong surgeon na magdiagnose at maggamot ng mga isyu tulad ng TFCC injuries. Karamihan sa mga pasyente ay nakakaranas ng maliit at pansamantalang mga side effect. Karaniwang mabilis itong makakababa. Gayunpaman, ang tunay na rate ng mga komplikasyon ay maaaring mas mataas kaysa sa dati nating iniisip. Ang nerve irritation ay isa sa mga risk na maaaring mangyari sa loob ng mga karaniwang prosedura.

Kung mayroon kang patuloy na sakit sa pulso, inaasahan ang unti-unting pagpapabuti. Sa average, ang mga pasyente ay nakakaranas ng pagpapabuti ng humigit-kumulang 50% sa loob ng isang taon. Ibig sabihin, ang antas ng iyong sakit at kapansanan ay malamang na magiging kalahati lamang ng kung ano ang dating nito bago ang paggamot. Makikita mo ang pagkakaiba sa pakiramdam at pagganap ng iyong pulso.

Mahalagang magkaroon ng realistiko inaasahan. Karamihan sa mga pasyente na dumaraan sa prosedurang ito ay patuloy na nakakaranas ng ilang sakit at kapansanan pagkatapos ng isang taon. Madalas na nananatili ang moderate na antas ng discomfort. Maaaring hindi ka makabalik sa 100% ng iyong dating kakayahan. Ang layunin ay makakuha ng malaking ginhawa, hindi kailanman isang kumpletong paggaling.

Kung maayos na pamamahalaan ang iyong kondisyon gamit ang pamamaraang ito, malamang na makakakita ka ng patuloy na pag-unlad sa loob ng unang taon. Kung iiwan itong walang pag-aalaga, ang patuloy na sakit sa pulso ay madalas na patuloy na nananatili nang walang ganitong estrukturadong pagpapabuti. Ang prosedura ay isang mahalagang kasangkapan sa pagtatasa at paggamot ng mga mahihirap na disorder sa pulso.

Ang mga kamakailang pag-unlad sa teknolohiya ay nagbibigay-daan para sa mas tumpak na mga paggamot. Ang iyong surgeon ay gagamit ng espesyalisadong mga instrumento upang suriin ang mga ibabaw ng kasu-kasuan at malambot na tisyu. Tumutulong ito sa pagtukoy ng anumang ibang mga sugat na maaaring sanhi ng iyong mga sintomas. Ang prosedura ay minimally invasive, na sumusuporta sa mas ligtas na profile ng paggaling kumpara sa open surgery.

Dapat kang magplano para sa isang panahon ng pag-aangkop. Habang mabilis ang prosedura mismo, ang proseso ng paggaling ay nangangailangan ng oras. Malamang na mararamdaman mo ang ilang stiffness at soreness habang nagsisimula kang gumalaw muli ng iyong pulso. Ang consistent na follow-up sa iyong surgeon ay susi sa pagsubaybay sa iyong pag-unlad. Gabay nila ang kailangan mo tungkol sa kailan ligtas na dagdagan ang iyong aktibidad.

Magtiwala sa proseso. Ang pagpapabuti ay sinusukat sa mga buwan, hindi sa mga araw. Sa loob ng isang taon, dapat na mayroon kang mas malinaw na larawan ng iyong long-term outlook. Ang karamihan sa mga pasyente ay nakikita na ang pagbaba ng sakit ay worth ang effort sa paggaling. Magtatrabaho ka sa iyong care team upang pamahalaan ang anumang nananatiling mga sintomas. Ang partnership na ito ay tumutulong sa iyo na makamit ang pinakamainam na posibleng resulta para sa iyong pulso.

Kailan kumonsulta sa doktor

Maghingi ng pagsusuri ng espesyalista kung mayroon kang patuloy na sakit sa pulso na hindi gumagaling kahit pahinga. Humingi ng medikal na atensyon kung napapansin mo ang kahinaan, kawalan ng katatagan, o pakiramdam ng pagkakasara o pagbagsak. Kontakin ang iyong doktor kung ang mga sintomas ay nakakaapekto sa iyong pagtulog o trabaho, o kung may biglaang paglala ng sakit. Ang wrist arthroscopy ay isang mahalagang kagamitan para sa pagdi-diagnose ng mga isyung ito. Habang ang maraming pasyente ay nakakakita ng humigit-kumulang 50% na pagpapabuti sa sakit at kapansanan sa loob ng isang taon, karamihan ay patuloy na nakakaranas ng ilang discomfort. Ang maagang pagsusuri ay tumutulong sa iyong surgeon na matukoy kung ang prosedurang ito ay angkop para sa iyo.