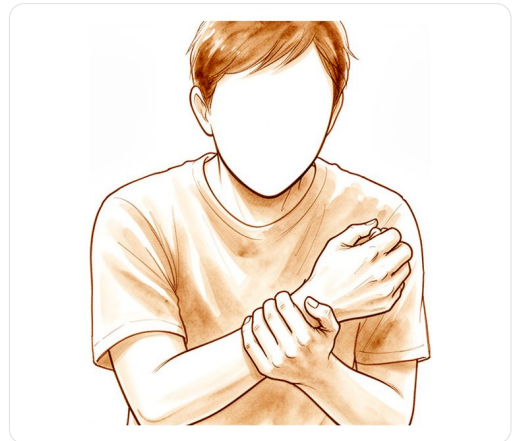


PATIENT INFORMATION

Sugat sa mga Ligamento ng Pulso

Ang ligamentong scapholunate ay nag-uugnay ng mga butong scaphoid at lunate. Kapag ito ay napunit, ang dalawang butong iyo ay nagkakahiwalay at ang pulso ay nagsisimulang magkasira nang hindi pantay.

Kieran Hirpara © ① ④ 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 pulso, malapit sa iyong maliit na daliri. Ang sakit sa bahaging ulnar na ito ay isang karaniwang sanhi ng kapansanan sa itaas na ekstremitas. Madalas itong nararamdaman na malalim at masakit. Maaari mo ring maramdaman ang pakiramdam ng kawalan ng katatagan, parang ang mga buto ng iyong pulso ay gumagalaw o nakakabit kapag kumikilos ka.

Ang sakit ay karaniwang lumala pagkatapos ng aktibidad. Ang mga simpleng gawain sa araw-araw ay maaaring maging mahirap. Maaari kang magkaroon ng hirap sa pag-abot sa likod ng iyong likod upang isara ang bra. Ang pagtukoy ng isang kamiseta ay maaaring magdulot ng matulis na pananakit. Ang pag-angat ng mga bagay, lalo na kapag ang palad ay nakaharap pababa, ay maaaring magpalala sa sugat. Kung ikaw ay nakaranas ng fracture ng distal radius, ang mga kaakibat na sugat sa ligamento ay maaaring magdulot ng mas masamang resulta kaysa sa mga fracture lamang.

Ang iyong mga sintomas ay maaaring lumala sa gabi o sa paggising. Ang pagpahinga sa gilid ng sugat na pulso ay madalas na nagpapataas ng discomfort. Ang mga sugat sa scapholunate at lunotriquetral interosseous ligaments ay nangyayari sa humigit-kumulang isang tatlong bahagi ng mga fracture ng distal radius. Ang mga sugat sa mga intrinsic ligament na ito ay kritikal na dapat tugunan. Ang pagpapanumbalik ng function ng ulnolunate ligament ay mahalaga upang maiwasan ang karagdagang paglala ng function ng pulso pagkatapos ng sugat.

Ang mga tear ng lunotriquetral ligament ay bihira at hindi pare-pareho ang pagdi-diagnose. Madalas itong nadidisenyo kasama ng iba pang pathology ng pulso. Dapat maging maingat ang mga kliniko sa pag-aakala ng mga sintomas sa mga anatomikal na pagkakaiba sa mga radiograph sa mga pasyente na may hindi tiyak na sakit ng pulso. Ang mga fracture ng carpal, sugat sa ligamento, at ang resulta na instability ng carpal ay kumakatawan sa isang spectrum ng mga sugat. Maaari itong mangyari sa parehong mga acute traumatic setting at chronic overuse syndromes.

Ang mga high-energy injuries sa pulso ay binubuo ng ilang bone–ligament lesions na dapat matukoy. Ang maagang diagnosis at angkop na paggamot ay nagbibigay-daan sa mga atleta na bumalik sa laro nang mabilis pagkatapos ng pagkuha ng mga fracture o dislocation ng kamay o pulso. Gayunpaman, ang mga plain radiographs ay hindi maaasahan na diagnostic para sa mga sugat sa scapholunate at lunotriquetral interosseous ligaments na kaakibat ng mga fracture ng distal radius. Ang arthrogram ay hindi isang definitive na pag-aaral para sa pagdi-diagnose ng mga clinically important na sugat sa ligamento sa pulso.

Ano ang nangyayari talaga

Ang iyong pulso ay binubuo ng walong maliit na buto na magkasamang dumudulas at umiikot. Ang mga butong ito ay hawak sa kanilang posisyon ng matibay na banda ng tisyu na tinatawag na ligaments. Isipin ang mga ligaments na ito bilang mga lubid ng isang suspension bridge. Pinapanatili nila ang pagkakahanay ng mga buto upang maaaring gumalaw nang maayos ang iyong kamay. Kapag nasugatan ang iyong pulso, maaaring umabot, mabasag, o magsnap ang mga lubid na ito. Ang pinsalang ito ay kilala bilang carpal instability. Pinipigilan nito ang iyong pulso na panatilihin ang kanyang normal na hugis sa ilalim ng pang-araw-araw na mga stress.

Ang paraan ng paggalaw ng iyong pulso ay nakadepende sa hugis ng mga dulo ng buto at sa tibay ng mga ligaments na ito. Ang mga buto sa harap na hanay ng iyong pulso ang karamihan sa paggalaw. Ang likod na hanay ay nananatiling karamihang tahimik upang magbigay ng matatag na base. Kung sira ang isang ligament, nababagay ang koordinasyong ito. Maaaring lumipat ang mga buto mula sa kanilang tamang posisyon. Ang maling pagkakahanay na ito ay nagdudulot ng sakit at kahinaan. Nagbabago rin nito ang paraan ng pagdaloy ng puwa sa pamamagitan ng iyong kamay. Ang mga simpleng galaw ay maaaring maging mahirap o masakit.

Minsan, ang isang basag na buto sa tabi ay maaari ring magdulot ng instability na ito. Ang fracture ng buto ng forearms malapit sa pulso ay maaaring makagambala sa buong istruktura. Ito ay nagbabawas sa kung gaano karami ang maaari mong baluktotin ang iyong pulso at nagpapahina ng iyong hawak. Ang pinsala sa mga ligaments ay madalas na nagpapatibay sa paggaling kaysa sa simpleng basag lamang. Ang pag-unawa sa mekanikal na pagkabigo na ito ay tumutulong magpaliwanag kung bakit ang iyong pulso ay naramdamang unstable o masakit. Ipinapakita nito kung bakit ang pagbawi ng tibay ng mga lubid ng ligament ay napakahalaga para sa iyong pangmatagalang pagganap.

Ano ang maaari naming gawin dito

Ang pamamaraan ng iyong surgeon ay sumasalamin sa paraan ng Dr. Kieran Hirpara, isang upper-limb surgeon sa Mater Private Hospital Rockhampton, sa pamamahala ng mga sugat na ito sa aming klinika. Dumating ang mga pasyente sa aming pag-aalaga sa pamamagitan ng referral mula sa isang GP o physiotherapist. Nagsisimula kami sa isang komprehensibong pagsusuri, kabilang ang history, physical examination, at imaging upang kumpirmahin ang diagnosis. Para sa maraming acute injuries, maaari naming irekomenda ang surgery agad-upang maibalik ang stability. Para sa mga long-standing o degenerative na isyu, karaniwang nagsisimula kami sa non-operative care.

Maaari kang magsimula sa pagpapahinga ng pulso at pag-iwas sa mga galaw na nagdudulot ng sakit. Ang aming mga physiotherapist o hand therapists ay gabayan ka sa mga ehersisyo upang maibalik ang movement at palakasin ang mga kalamnan sa paligid ng joint. Madalas naming ginagamit ang mga splint upang suportahan ang pulso at payagan ang mga ligament na mag-settle. Ang conservative na pamamaraang ito ay naglalayong bawasan ang sakit at mapabuti ang function nang walang invasive na mga proseso. Sa ilang kaso, tulad ng acute scaphoid fractures sa mga bata, ang nonoperative treatment ay nagdudulot ng mataas na rate ng paggaling na may kaunting long-term na sintomas. Gayunpaman, ang conservative na pamamahala ay maaaring hindi sapat para sa lahat ng mga sugat, tulad ng ilang uri ng palmar carpal subluxations.

Kung patuloy ang sakit, maaari naming talakayin ang mga medical na opsyon upang tulungan kang pamahalaan ang mga sintomas habang ang iyong pulso ay gumagaling. Maaari itong kabilang ang mga gamot para sa sakit o anti-inflammatory drugs upang bawasan ang pamamaga. Maaari rin naming isaalang-alang ang mga injection. Ang mga cortisone injection ay maaaring paitigil ang inflammation sa loob ng isang panahon, na tumutulong sa iyo na makilahok sa therapy. Ang mga hyaluronic acid injection ay naglalayong maglubricate ng joint, bagaman ang ebidensya para sa kanilang long-term na benepisyo ay nag-iiba-iba. Ang mga platelet-rich plasma (PRP) injection ay gumagamit ng mga sangkap ng iyong sariling dugo upang hikayatin ang paggaling, ngunit ang mga resulta ay maaaring mag-iba mula sa tao patungo sa tao. Ang mga treatment na ito ay hindi nag-aayos ng mga naputol na ligament ngunit maaaring gawing mas komportable ang mga araw-araw na gawain.

Ang surgery ay itinuturing kapag ang non-operative care ay hindi nagbigay ng sapat na pag-unlad, o kapag ang sugat ay seryoso at nangangailangan ng agarang structural repair. Ang aming layunin ay maibalik ang normal na alignment at stability ng mga buto ng iyong pulso. Maaari naming ayusin ang mga naputol na ligament nang direkta o gumamit ng mga tendon upang i-reconstruct ang mga ito, na pinapanatili ang kahit gaano man kaunting motion. Sa mga kumplikadong kaso na may kaugnayan sa mga fragment ng buto, maaari naming gamitin ang mga plate at screws upang hawakan ang lahat sa tamang posisyon. Para sa advanced na wear-and-tear arthritis kung saan ang mga motion-preserving na opsyon ay hindi angkop, maaari naming talakayin ang mga fusion procedures upang bawasan ang sakit. Ang pagpili ay nakadepende sa partikular na mga ligament na kinasasangkutan at sa kalusugan ng iyong joint. Sinusuri namin ang ebidensya nang sama-sama, na tinitingnan na habang ang maraming mga pasyente ay nakakaranas ng magandang pagbawas ng sakit at function, humigit-kumulang 20% ng mga operated na pulso para sa chronic scapholunate injuries ay maaaring hindi makakakita ng makabuluhang pag-unlad. Tinitiyak namin na nauunawaan mo ang mga outcomes na ito bago gumawa ng shared decision.

Ano ang inaasahan

Ang katatagan ng iyong pulso ay nakadepende sa malalakas na ligamento na nagpapatibay sa mga maliit na buto. Kapag nasugatan ang mga ligamentong ito, ang pagpapanumbalik ng koneksyong iyon ang susi upang pigilan ang karagdagang pagkasira. Kung makatanggap ka ng maagang pagdi-diagnose at angkop na paggamot, maaari kang makabalik sa iyong karaniwang mga gawain o sports na medyo mabilis. Gayunpaman, kung hindi maibabalik ang pag-andar ng ligamento, maaaring patuloy na maglala ang pag-andar ng iyong pulso sa paglipas ng panahon.

Ang paggaling ay isang proseso na nag-iiba-iba batay sa kabiguan ng sugat. Sa maraming kaso, makikita mong may pag-unlad sa sakit at pag-andar sa loob ng ilang linggo hanggang buwan. May mga pasyente na bumabalik sa trabaho o paglalaro pagkatapos ng ilang linggo, habang ang iba ay maaaring kailanganin ng hanggang dalawang taon upang maramdaman na ganap na nakakaayos. Kahit sa matagumpay na paggamot, maaaring manatiling matigas o may limitadong galaw ang iyong pulso. Karaniwan ang pagkakaroon ng ilang pangmatagalang katigasan, ngunit karamihan sa mga tao ay nananatiling may tanggap na pangmatagalang pag-andar.

Ang mga resulta ay lubos na nakadepende sa tiyak na uri ng sugat at kung paano ito pamamahalaan. Para sa mga malubhang sugat, maaaring talakayin ng iyong doktor ang iba't ibang opsyon sa operasyon upang matibayan ang kasukasan. Kahit na ikaw ay magkaroon ng mga prosedura tulad ng pagsasama (fusion) o rekonstruksyon, maaari kang maghanda ng magandang mga resulta sa pag-andar sa pangmatagalan. Halimbawa, ipinapakita ng mga pag-aaral na 73% ng mga pasyente ay may pagbabago sa radiograpiya sa kasukasan pagkatapos ng ilang mga prosedura sa pagsasama, ngunit nananatili pa rin silang nakakaramdam ng magandang pag-andar. Gayundin, habang may ilang hindi pagkakatatibay na maaaring manatili sa mga scan, karamihan sa mga pasyente ay hindi nakakaranas ng malubhang sakit o pagkawala ng pang-araw-araw na pag-andar.

Mahalagang maging realistiko tungkol sa timeline. Habang ang maraming pag-unlad ay nangyayari sa maagang yugto, maaaring tumagal ang ganap na paggaling. Sa ilang kumplikadong kaso, ang huling paggamot ay maaaring hindi mapabuti ang pagkakahanay ng mga buto. Kung mayroon kang kaakibat na mga sugat, tulad ng basag na buto sa pulso kasama ang pinsala sa ligamento, maaaring mas mahirap ang iyong paggaling kaysa sa simpleng fracture lamang. Gabayin ka ng iyong doktor sa prosesong ito, tinitiyak na sinusunod ang mga pangunahing prinsipyo ng paggaling upang bigyan ka ng pinakamataas na pagkakataon para sa isang matatag at may pag-andar na pulso.

Kailan kumonsulta sa doktor

Kumonsulta sa iyong doktor kung mayroon kang patuloy na sakit sa pulso na hindi gumagaling kahit magpahinga. Humingi ng pagsusuri ng espesyalista kung mapansin mo ang kahinaan, kawalan ng katatagan, o pakiramdam ng pagkakasara o pagbagsak ng pulso. Maaaring makagambala ang mga sintomas na ito sa pagtulog o sa trabaho. Ang biglaang paglala ng sakit matapos ang isaksak ay nangangailangan din ng pansin. Ang maagang pagdi-diagnos ay tumutulong na maiwasan ang karagdagang paglala ng kakayahan ng pulso. Maaaring gumamit ang iyong surgeon ng imahe upang suriin kung may sugat sa ligamento. Sa mga kumplikadong kaso, ang diagnostic arthroscopy ang nagbibigay ng pinakamalinaw na tanawin ng sugat. Ito ay nagpapahintulot sa tamang pagpapalano ng paggamot. Huwag balewalain ang patuloy na discomfort, dahil ang hindi naayos na mga isyu sa ligamento ay maaaring magdulot ng pangmatagalang stiffness o arthritis.