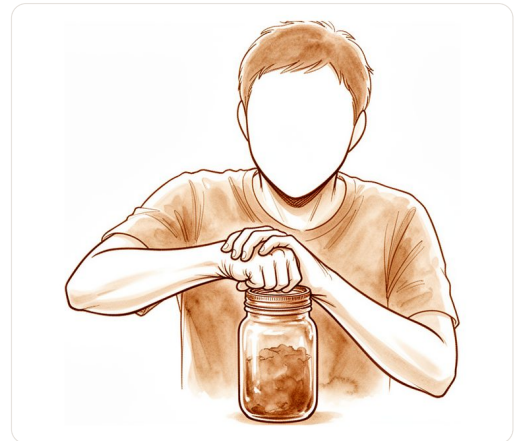


Osteoarthritis ng Pulso

Osteoarthritis ng pulso, na may pagkawala ng normal na espasyo ng kasu-kasuan.

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 at masakit na pananakit sa iyong pulso. Karaniwang dulot ito ng arthritis na sanhi ng pagkasira o paggamat ng cartilage na nagsisilbing cushion sa pagitan ng iyong mga buto. Karaniwang nasa gitna ng pulso o sa gilid ng hinlalaki ang sakit. Madalas itong lumala kapag gumagamit ng iyong kamay para sa mga pang-araw-araw na gawain.

Ang mga simpleng galaw ay maaaring maging mahirap. Maaaring mahirapan kang hawakan nang mahigpit ang mga bagay o ikutin ang hawakan ng pinto. Ang pag-abot sa likod upang isara ang bra ay maaaring maging matigas at masakit. Ang pagtupi ng damit ay maaaring nangangailangan ng paggalaw ng buong braso mo imbes na ang pulso lamang. Ang pag-angat ng kahit magagaan na mga bagay, tulad ng kettle o bag ng mga bilihan, ay maaaring magdulot ng matulis na panghihina.

Madalas na lumalala ang sakit pagkatapos ng aktibidad. Maaaring mapansin mo na mas malakas ang pulso sa gabi pagkatapos ng mahabang araw ng paggamit ng iyong mga kamay. May mga taong nakakakita na nakakatulong ang pagpahinga ng kanilang pulso sa isang unan upang bawasan ang pananakit. Gayunpaman, ang katigasan ay isa ring pangunahing bahagi ng karanasan. Maaaring maging partikular na matigas at mahirap galawin ang iyong pulso kapag gising ka pa lang sa umaga. Karaniwang bahagyang nagluluwag ang katigasan sa umaga habang gumagalaw ka, ngunit maaari itong bumalik kung magpapahinga ka nang masyado.

Mahirap ang pagtulog dahil sa sakit na ito. Maraming pasyente ang nakakakita na hindi nila makahiga sa kanilang gilid nang walang paglalagay ng presyon sa apektadong pulso. Maaaring ikulog at ikulog ang kama, sinusubukan mong hanapin ang posisyon na hindi nagpapalala sa kasukasuan. Ang kakulangan sa payapang tulog ay maaaring mag-iiwan sa iyo ng pagkapagod at pagkabigo sa araw.

Karaniwan ang pakiramdam ng pagkagiling o pagdinig ng tunog ng pag-click kapag gumagalaw ang iyong pulso. Ito ang buto na kumikiskis sa buto kung saan nawala ang protektibong cartilage. Bagama't maaaring

nakakatakot ito, ito ay isang karaniwang senyales ng advanced na arthritis. Ang pag-unawa sa mga sintomas na ito ay nakakatulong sa amin na magplano ng iyong pag-aalaga. Gusto naming matiyak na naririnig at sinusuportahan ka habang pinag-uusapan natin ang pinakamainam na landas para sa iyong partikular na sitwasyon.

Ano ang nangyayari talaga

Ang iyong pulso ay binubuo ng walong maliit na buto na magkasamang nakapaloob. Sa osteoarthritis, ang makinis na cartilage na nakabalot sa mga butong ito ay unti-unting nawawala. Isipin ang cartilage bilang shock absorber o gasket. Kung wala ito, ang mga buto ay magkaka-igihan. Ito ang nagdudulot ng sakit, stiffness, at pamamaga.

Ang wear-and-tear arthritis ay madalas na nagsisimula sa mga partikular na lugar. Maaari itong magsimula kung saan ang iyong forearms ay nagtatagpo sa pulso, o sa pagitan ng mga maliit na carpal bones. Habang ang ibabaw ng kasukasuan ay lumalala, nawawala ng natural na galaw ang iyong pulso. Maaaring maranasan mo ang pakiramdam ng pagkagiling o pagkakadikit kapag gumagalaw ka. Ang mga simpleng gawain tulad ng pag-ikot ng doorknob ay nagiging mahirap.

Ipinapaliwanag ng iyong surgeon na ang pinsalang ito ay nagbabago ng paraan ng paggalaw ng iyong pulso. Halimbawa, ang isang teknik na tinatawag na four-corner arthrodesis ay nagbabago ng posisyon ng ilang mga buto. Ang pagbabagong ito ay maaaring magdagdag ng stress sa natitirang mga kasukasuan. Sa paglipas ng panahon, ang dagdag na stress na ito ay maaaring magdulot ng karagdagang pagkasira sa mga lugar na iyon.

Alam namin na walang operasyon ang maaaring ibalik ang iyong pulso sa orihinal, perpektong estado. Ang bawat opsyon ay may mga trade-offs. Ang mga fusion procedures ay limitado ang galaw upang bawasan ang sakit. Ang joint replacement ay layuning panatilihin ang paggalaw ngunit may mas mataas na mga panganib. Ang iyong surgeon ay talakayin kung aling landas ang angkop sa iyong pang-araw-araw na pangangailangan at antas ng aktibidad.

Ang layunin ay pigilan ang sakit at bigyan ka ng matatag na pulso. Maaari kang mawalan ng ilang range of motion, ngunit nakakuha ka ng reliability. Maraming pasyente ang nakikita na ang trade-off ay worth it para sa pagpapagaan ng sakit. Nakatuon kami sa pagtulong sa iyo na bumalik sa iyong pang-araw-araw na buhay na may mas kaunting discomfort.

Ano ang maaari naming gawin dito

Si Dr. Kieran Hirpara, isang surgeon sa itaas na bahagi ng katawan sa Mater Private Hospital Rockhampton, ay tumutugon dito sa aming klinika sa pamamagitan ng pagtuon sa iyong mga partikular na pangangailangan. Dumadating ang mga pasyente sa aming klinika sa pamamagitan ng referral mula sa GP o physiotherapist. Isang pagsusuri sa klinika (kasaysayan, pagsusuri, at pag-imaging kung kinakailangan) ang nagtatatag ng diagnosis. Para sa mga dehenratibo o matagal nang problema, karaniwan naming sinusubukan ang non-operative na paggamot – pagbabago ng aktibidad, physiotherapy o hand therapy, paggamit ng splint, at mga inyeksyon – at pinag-aaralan ang operasyon kapag hindi ito nagbigay ng sapat na pagpapabuti. Para sa mga

structural o acute na problema, maaaring irekomenda ang operasyon agad, nang walang nakaraang non-operative na pagsubok.

Maaari kang magsimula sa pagbabago ng paraan ng paggamit ng iyong kamay. Inirerekomenda namin na iwasan ang mabigat na pagbuhat o paulit-ulit na pagkapit na nagdudulot ng sakit. Isang physiotherapist ang matututuro sa iyo ng mga ehersisyo upang panatilihin ang mobility ng iyong pulso at palakasin ang mga kasamang kalamnan. Ang mga splint ay maaaring sumuporta sa kasukasan sa panahon ng mga pang-araw-araw na gawain. Karaniwan naming inirerekomenda na bigyan ang ganitong pamamaraan ng ilang linggo upang magtrabaho. Kung patuloy ang iyong sakit, maaari naming imungkahi ang gamot. Ang mga over-the-counter na pain relievers o anti-inflammatories ay makakatulong sa pamamahala ng hindi komportableng pakiramdam. Sa ilang kaso, nag-aalok kami ng mga inyeksyon sa loob ng kasukasan. Ang mga cortisone injections ay nagbabawas ng pamamaga at sakit para sa isang limitadong panahon. Ang mga hyaluronic acid o PRP injections ay naglalayong magbigay ng cushion sa kasukasan, bagaman magkakaiba ang mga epekto. Ang mga paggamot na ito ay hindi nagbabalik ng arthritis ngunit maaaring mapabuti ang iyong kumportableng pakiramdam at function.

Ang operasyon ay itinuturing kapag ang conservative na paggamot ay hindi nagbigay ng sapat na pagpapabuti. Ang layunin ay bawasan ang sakit at ibalik ang stability. Ang mga opsyon ay kasama ang fusion, na nag-uugnay ng mga buto upang pigilan ang masakit na galaw, o replacement, na palitan ang mga nasirang ibabaw ng mga artificial na bahagi. Pinipili namin ang pinakamainam na opsyon batay sa partikular na kasukasuan kasangkot, sa iyong mga pangangailangan, at sa panganib ng mga komplikasyon. Walang iisang piniling opsyon para sa wrist osteoarthritis sa karamihan ng mga sitwasyon. Pinag-uusapan namin ang mga pagpipilian na ito sa iyo upang makabuo ng shared na desisyon.

Ano ang inaasahan

Ang iyong pulso ay malamang na maramdaman na matigas at masakit sa loob ng ilang linggo o buwan pagkatapos ng paggamot. Ang pagpapagaan ng sakit ang pinakakaraniwang layunin, at ang karamihan sa mga tao ay nakakakita ng malaking pagbaba ng kanilang mga sintomas na may tamang alaga. Kung walang paggamot, ang osteoarthritis na dulot ng pagkasira ay karaniwang nananatili o dahan-dahang lumalala sa paglipas ng panahon. Ang iyong mga sintomas ay maaaring umalis at bumalik, ngunit ang pinagmulang pinsala sa kasukasuan ay karaniwang umaunlad.

Kung pipili ka ng wrist fusion (pagkakaisa ng pulso), maaari kang maghanda sa maaasahang pagpapagaan ng sakit. Ang prosedurang ito ang pinakakaraniwang opsyon para sa pagliligtas sa severe arthritis (matinding osteoarthritis). Ito ay nagtatabili ng kasukasuan at nagpapababa ng kapansanan. Gayunpaman, limitado nito ang galaw ng iyong pulso sa lahat ng direksyon. Hindi mo maibabalik ang ganap na buong pag-andar ng iyong pulso. Karaniwang umuunlad ang iyong lakas ng hawak, ngunit baba ang saklaw ng iyong paggalaw.

Kung pipili ka ng joint replacement (palitan ng kasukasuan), ang layunin ay mas malaking galaw. Ang opsyong ito ay may mas mataas na panganib ng mga komplikasyon kaysa sa fusion. Maaari kang harapin ang mga isyu tulad ng pagkaluwag o ang pangangailangan para sa karagdagang operasyon. Kung mabigo ang palitan, ang paglipat sa fusion ay isang ligtas at epektibong backup na plano. Ang operasyong pangliligtas na ito ay

maaasahan na nagpapabuti ng pag-andar at nagbibigay ng malaking pagpapagaan ng sakit. Sa kabilang banda, kung mabigo ang fusion, ang paglipat sa modernong palitan ay feasible (mungkahi) din.

Ang paggaling ay kinabibilangan ng isang panahon ng limitadong aktibidad. Ang pagsimula ng banayad na paggalaw nang maaga ay tumutulong sa iyo na mabawi ang functional motion (pag-andar na paggalaw) nang mas mabilis. Kailangan mo ng mas kaunting bisita sa therapy kung magsisimula ka nang maaga. Ang karamihan sa mga tao ay bumabalik sa mga pang-araw-araw na gawain na may babaang sakit, ngunit may ilang limitasyon na nananatili. Tinatayang 20% ng mga pasyente ay nananatiling hindi nasisiyahan sa kanilang resulta, habang 86% ay bumabalik sa buong tungkulin. Ang iyong surgeon (kirurgo) ay tutulong sa iyo na bigyang-kahulugan ang trade-off (balanse) sa pagitan ng galaw at katatagan. Ang desisyon ay nakadepende sa iyong antas ng aktibidad at paghahanda na tanggapin ang mga posibleng panganib sa revision (pagbabago).

Kailan makipag-ugnayan sa isang doktor

Kumonsulta sa iyong doktor kung mayroon kang patuloy na sakit sa pulso na hindi gumagaling kahit magpahinga. Humingi ng pagsusuri ng espesyalista kung napapansin mo ang kahinaan, kawalan ng katatagan, o pakiramdam ng pagkakabara o pagbagsak. Maaaring makagambala ang mga sintomas na ito sa iyong tulog o trabaho. Humingi ng tulong para sa anumang biglaang paglala ng iyong kondisyon. Susuriin ng iyong doktor kung mayroon kang arthritis na dulot ng pagkasira. Tatalakayin nila kung ang pagsasama ng pulso o pagpapalit ng kasukasuan ang angkop para sa iyo. Magkaroon ng kaalaman na parehong mayroong mga panganib ang dalawang opsyon. Ang pagsasama ng pulso ay nag-aalok ng maaasahang pagpapagaan ng sakit ngunit limitado ang galaw. Ang pagpapalit ng kasukasuan ay pinapanatili ang galaw ngunit may mas mataas na rate ng komplikasyon. Gabayin ka ng iyong doktor sa mga pagpipiliang ito batay sa iyong tiyak na pangangailangan.