

Tala: 1

Bali sa Siko (includes abstract) Calvagna M; Keel JC; Consumer Health Information Language Database, Consumer Health Information, EBSCO Publishing, November 2008; (patient education - condition) CINAHL AN: 2010052466

Abstract: Ang bali sa siko ay bitak sa isa o higit pang mga buto na bumubuo sa kasu-kasuan ng siko. Ang mga buto sa kasu-kasuan ng siko ay: Humerus—ang buto sa itaas na bahagi ng braso ; Ulna—ang mas malaki sa mga buto sa braso (pang-ibabang braso) ; Radius—ang mas maliit na buto sa pang-ibabang braso

View English

Database: Consumer Health Information -- Tagalog

Bali sa Siko

(Nabaling Siko; Elbow, Broken)

ni: Mary Calvagna, MS

[\[View English Version\]](#)

Kahulugan

Ang bali sa siko ay bitak sa isa o higit pang mga buto na bumubuo sa kasu-kasuan ng siko. Ang mga buto sa kasu-kasuan ng siko ay:

- Humerus—ang buto sa itaas na bahagi ng braso
- Ulna—ang mas malaki sa mga buto sa braso (pang-ibabang braso)
- Radius—ang mas maliit na buto sa pang-ibabang braso

Ang Kasu-kasuan sa Siko

Kasukasuan ng siko



© 2009 Nucleus Medical Art, Inc.

Mga Sanhi

Ito ay dulot ng sugat sa mga buto sa siko. Ang sugat ay maaaring dulot ng:

- Pagbagsak sa nakadipang kamay
- Direktang pagbagsak sa siko
- Pagkaranas ng direktang tama sa siko
- Pag-ikot sa siko nang lampas sa normal na hangganan ng paggalaw

Mga Nagbibigay Panganib

Maaaring pataasin ng mga salik na ito ang iyong tsansang magkaroon ng bali sa siko. Sabihin sa iyong doktor kung mayroon ka ng anuman sa mga salik ng panganib na ito:

- Tumatanda
- Lumiliit na kalamnan
- Osteoporosis (dahil sa menopause o iba pang mga kondisyon)
- Paglalaro ng ilang mga sport (halimbawa, football, hockey, wrestling, gymnastics)

Sintomas

Kasama sa mga sintomas ang:

- Pananakit, madalas na malubha
- Pananakit kapag hinahawakan, pamamaga, at pagpapasa sa paligid ng siko
- Pamamanhid sa mga daliri, kamay, o pang-ibabang braso
- Nabawasang hangganan ng paggalaw
- Bukol o halatang pagkasira ng hubog sa ibabaw ng bahagi ng bali

Pagsuri

Magtatanong ang doktor tungkol sa iyong mga sintomas, gawaing pisikal, at kung paano nangyari ang pinsala. Susuriin ang bahagi.

Kasama sa mga pagsusuri ang:

- Mga x-ray —isang pagsusuring gumagamit ng radiation upang kumuha ng larawan ng mga bahagi sa loob ng katawan, lalo na ang mga buto; ginagamit upang maghanap ng mga bitak sa bahagi ng siko
- CT scan —isang pagsusuring gumagamit ng mga computer upang gumawa ng mga larawan ng mga bahagi sa loob ng siko; ginagamit upang tingnan ang kartilahe at mga tendon sa paligid ng siko

Paggamot

Depende ang paggamot sa kung gaano kalubha ang pinsala. Sangkot sa paggamot ang:

- Paglalagay sa puwesto ng mga piraso ng buto, na maaaring mangailangan ng anesthesia at/o operasyon
- Pagpapanatili sa mga pirasong magkakadikit habang gumagaling ang buto

Maaaring gamitin ang mga aparatong ito upang panatilihin ang buto sa tamang lugar habang ito'y gumagaling:

- Semento o balangkat (maaaring gamitin mayroon man o walang operasyon)
- Metal na plate na mga turnilyo (kailangan ng operasyon)
- Mga turnilyo lamang (nangangailangan ng operasyon)

Depende sa antas ng pananakit, maaaring magreseta ang iyong doktor ng gamot.

Isasagawa ang mas maraming mga x-ray upang tiyaking hindi gumalaw ang mga buto.

Mga ehersisyo

- Simulan ang mga ehersisyo sa hangganan-ng-paggalaw at pagpapalakas .—Sasabihin sa iyo ng iyong doktor kapag ikaw ay handa na upang simulan ang pag-eehersisyo. Maaaring isangguni ka sa isang physical therapist.
- Huwag bumalik sa paglalaro hanggang ikaw ay lubusang gumaling.

Panahon ng paggaling

Nagtatagal nang 8-10 linggo upang gumaling ang nabaling siko.

Pag-iwas

Upang maiwasan ang mga bali sa siko:

- Huwag ilagay ang iyong sarili sa panganib sa sugat sa siko.
- Kumain ng diyetang mayaman sa calcium at bitamina D .
- Palakasin ang mga kalamnan upang maiwasan ang mga pagbagsak at manatiling aktibo at maliksi.

Published by EBSCO Publishing. This content is reviewed regularly and is updated when new and relevant evidence is made available. This information is neither intended nor implied to be a substitute for professional medical advice. Always seek the advice of your physician or other qualified health provider prior to starting any new treatment or with questions regarding a medical condition. Copyright 2009 EBSCO Publishing. All Rights Reserved.

Pagkukunan: Consumer Health Information, EBSCO Publishing. November 2008

Numero ng Item: 2010052466