

Tala: 1

Bali sa Paa(includes abstract) Calvagna M; Keel JC; Consumer Health Information Language Database, Consumer Health Information, EBSCO Publishing, November 2008; (patient education - condition) CINAHL AN: 2010052473

Abstract: Ang bali sa paa ay isang bali sa alinman sa mga buto sa paa. Ang paa ay binubuo ng 26 na maliliit na mga buto. Tarsus ang pangalan ng pitong buto na bumubuo sa likod ng paa at gitna ng paa. Ang harapan ng paa ay binubuo ng limang metatarsals at 14 na phalanges. Mayroong dalawang phalanges sa malaking daliri at tatlo sa bawat isa sa maliliit na daliri. Maaaring mangyari ang bali sa paa sa alinmang buto sa paa, ngunit pinakamadalas ang mga bali sa metatarsal.

View English

Database: Consumer Health Information -- Tagalog

Bali sa Paa

(Nabaling Paa; Bali, Paa)

ni: Mary Calvagna, MS

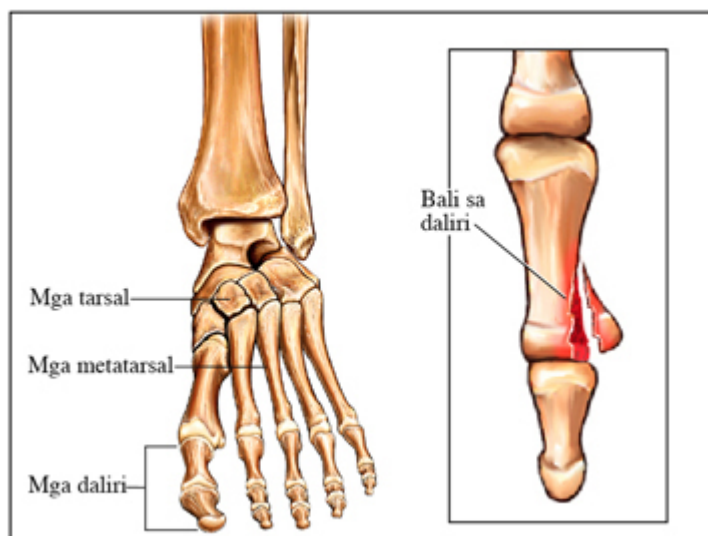
[\[View English Version\]](#)

Kahulugan

Ang bali sa paa ay isang bali sa alinman sa mga buto sa paa.

Ang paa ay binubuo ng 26 na maliliit na mga buto. Tarsus ang pangalan ng pitong buto na bumubuo sa likod ng paa at gitna ng paa. Ang harapan ng paa ay binubuo ng limang metatarsals at 14 na phalanges. Mayroong dalawang phalanges sa malaking daliri at tatlo sa bawat isa sa maliliit na daliri.

Maaaring mangyari ang bali sa paa sa alinmang buto sa paa, ngunit pinakamadalas ang mga bali sa metatarsal.

Bali ng Phalanx sa Daliri sa Paa

© 2009 Nucleus Medical Art, Inc.

Mga Sanhi

Ang bali sa paa ay dulot ng trauma sa buto. Kasama sa mga trauma ang:

- Mga pagkahulog
- Mga tama o pagbagsak ng bagay sa paa

- Mga Pagkabangga
- Malubhang pagkapilipit

Kapag nagkakaroon ang buto ng paulit-ulit na pagkapagod sa mahabang panahon, maaaring magkaroon ng maliliit na bitak. Tinatawag ang mga itong stress fractures , at mas mataas ang panganib ng ilang mga buto (mga metatarsal at talus) sa paa para sa ganitong uri ng bali.

Mga Nagbibigay Panganib

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

- Tumatanda
- Lumiliit na kalamnan
- Osteoporosis
- Ilang mga kondisyon ng buto na taglay na sa katawan mula nang isilang
- Di-normal o kawalan ng mga panahon ng pagrereglá
- Biglaang pagbabago sa gawain o programa ng ehersisyo (halimbawa, pagiging kasapi ng militar)
- Malakas-na-puwersa o paulit-ulit na mga larong paggalaw (halimbawa, gymnastics, basketball, tennis, pagtakbo)

Sintomas

Kasama sa mga sintomas ang:

- Pananakit, madalas na malubha
- Pasa at pamamaga sa napinsalang bahagi
- Pamamanhid sa mga daliri sa paa o sa paa
- Nabawasang hangganan ng paggalaw
- Hindi makapaglakad nang kumportable
- Bukol o halatang pagkasira ng hubog sa ibabaw na bahagi ng bali

Pagsuri

Magtatanong ang doktor tungkol sa iyong mga sintomas, gawaing pisikal, at kung paano nangyari ang pinsala. Ang napinsalang bahagi ay susuriin din. Gagawin ang x-ray ng paa.

Paggamot

Depende kung gaano kalala ang pinsala, kasama sa paggamot ang:

- Paglalagay sa puwesto ng mga piraso ng buto, na maaaring mangailangan ng anesthesia at/o operasyon.
- Pagpapanatili sa mga piraso na sama-sama habang ginagamot ng buto ang kanyang sarili

Paggamot na Hindi Pag-opera

Sa hindi masyadong malalang bali sa paa, maaaring maituwid ang mga buto nang walang operasyon. Maaaring kailanganin mo lamang ng mga tungkod at sapatos na matigas ang suwelás upang protektahan ang bali. Maaaring balangkatín ang mga daliri gamit ang plaster upang protektahan ang napinsalang daliri.

Ang mas seryosong bali ay maaaring mangailangan ng balangkat o molde upang panatiliin ang mga buto sa lugar. Kailangan mong gumamit ng mga saklay upang matulungan kang maglakad.

Operasyon

Sa ilang mga malubhang kaso, kakailanganin mo ng operasyon upang ituwid ang mga buto. Maaaring gumamit ang doktor ng maliit na bakal na may mga turnilyo, o turnilyo lamang, o mga ipit upang panatiliin sa lugar ang mga buto habang gumagaling. Ilalagay ang molde o balangkat sa paa pagkatapos ng operasyon. Kailangan mong gumamit ng mga saklay upang matulungan kang maglakad. Ipag-uutos ng doktor ang maraming mga x-ray habang gumagaling ang buto. Ito ay upang masigurado na hindi gumalaw ang mga

buto.

Mga ehersisyo

Kapag nagpasiya ang iyong doktor na ikaw ay handa na, umpisahan ang mga ehersisyo ng hangganan-ng-paggalaw ng ibabang bahagi ng katawan at pagpapalakas. Malamang na irerekomenda ka sa isang physical therapist upang matulungan ka sa mga ehersisyong ito. Huwag bumalik sa paglalaro hanggang lubusang gumaling ang iyong paa.

Panahon ng paggaling

Maaaring gumaling ang mga metatarsal na buto at phalanges sa 3-6 na linggo, ngunit mangangailangan ang mga butong tarsal ng 6-10 linggo upang gumaling.

Pag-iwas

Upang iwasan ang mga bali sa paa:

- Palaging magsuot ng kasya, mapagsuportang sapatos na pang-atletiko kapag gumagawa ng mga gawaing pisikal.
- Gawin nang salit-salitan ang iyong mga gawaing pisikal.
- Magsuot ng angkop na sapatos para sa bawat uri ng gawain upang protektahan ang iyong mga paa.
- Kumain ng diyeta na mayaman sa calcium at bitamina D .
- Gawin ang mga ehersisyong pagbubuhat ng mabibigat upang magkaroon ng malalakas na buto.
- Palakasin ang mga kalamnan upang maiwasan ang mga pagkabagsak 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: 2010052473