

Tala: 1

Bali sa Galang-galangan(includes abstract) Calvagna M; Keel JC; Consumer Health Information Language Database, Consumer Health Information, EBSCO Publishing, November 2008; (patient education - condition) CINAHL AN: 2010061942

Abstract: Ang bali sa galang-galangan ay isang bitak sa isa o higit pang mga buto sa galang-galangan. Ang galang-galangan ay gawa sa dalawang mga buto sa pang-ibabang braso (radius at ulna) at walong mga butong carpal. Idinurugtong ng mga butong carpal ang dulo ng mga buto sa ibabang bahagi ng braso sa mga pinag-uugatan ng mga daliri. Ang dalawang pinaka-karaniwang bali sa galang-galangan ay: Colles' fracture—isang bitak malapit sa dulo ng radius Ang baling ito ay karaniwan sa mga taong may-edad. Mas madalang ito sa mga bata at mga kabataan. Scaphoid fracture —isang bitak sa scaphoid (isang buto ng bahaging hinlalaki sa galang-galangan kung saan sinasalubong nito ang radius) Ang baling ito ay pinaka-karaniwan sa mga bata, aktibong tao. Ang butong scaphoid ay tinatawag din minsang navicular.

View English

Database: Consumer Health Information -- Tagalog

Bali sa Galang-galangan

(Nabaling Galang-galangan; Scaphoid Fracture; Colles' Fracture; Fracture, Wrist; Transverse Wrist Fracture; Dinner-Fork Deformity of the Wrist)

ni: Mary Calvagna, MS

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

Kahulugan

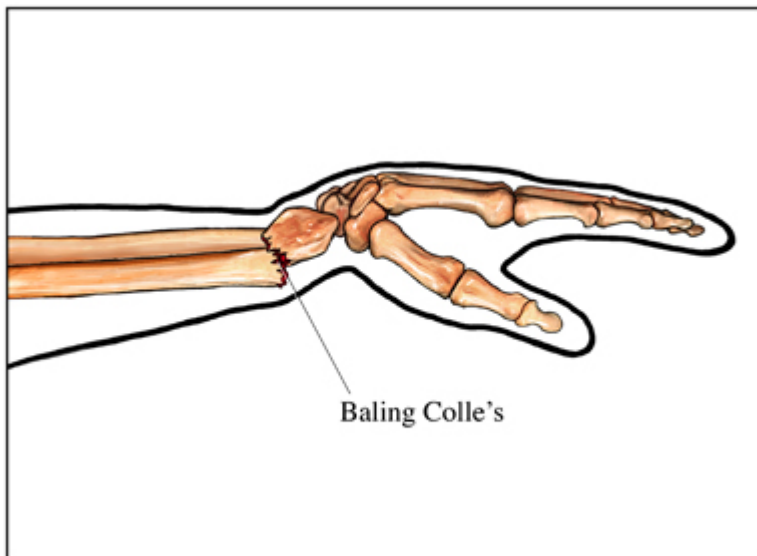
Ang bali sa galang-galangan ay isang bitak sa isa o higit pang mga buto sa galang-galangan. Ang galang-galangan ay gawa sa dalawang mga buto sa pang-ibabang braso (radius at ulna) at walong mga butong carpal. Idinurugtong ng mga butong carpal ang dulo ng mga buto sa ibabang bahagi ng braso sa mga pinag-uugatan ng mga daliri.

Ang dalawang pinaka-karaniwang bali sa galang-galangan ay:

Colles' fracture—isang bitak malapit sa dulo ng radius

- Ang baling ito ay karaniwan sa mga taong may-edad. Mas madalang ito sa mga bata at mga kabataan.

Colles' Fracture

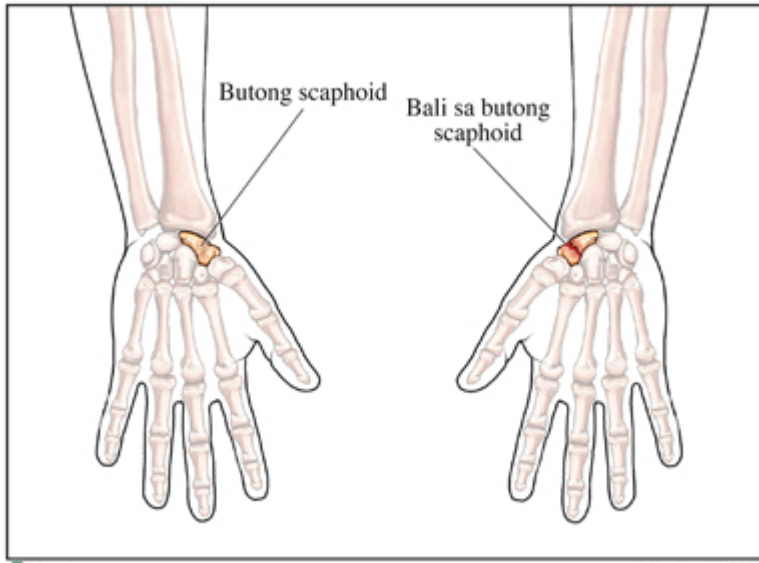


© 2009 Nucleus Medical Art, Inc.

Scaphoid fracture—isang bitak sa scaphoid (isang buto ng bahaging hinlalaki sa galang-galangan kung saan sinasalubong nito ang radius)

- Ang baling ito ay pinaka-karaniwan sa mga bata, aktibong tao. Ang butong scaphoid ay tinatawag din minsang navicular.

Bali sa Scaphoid



© 2009 Nucleus Medical Art, Inc.

Mga Sanhi

Ang bali sa galang-galangan ay dulot ng pinsala sa mga buto sa galang-galangan. Ang pinsala ay maaaring dulot ng:

- Pagbagsak sa nakadipang kamay
- Direktang tama sa galang-galangan
- Malubhang pagkakapilipit ng galang-galangan

Mga Nagbibigay Panganib

Pinapataas ng mga salik na ito ang iyong tsansang magkaroon ng bali sa galang-galangan. Sabihin sa iyong doktor kung mayroon ka ng anuman sa mga salik ng panganib na ito:

- Para sa Colles' Fracture:
 - Tumatanda
 - Postmenopause
 - Lumiliit na kalamnan
 - Osteoporosis
 - Kakulangan ng nutrisiyon
- Para sa Bali sa Scaphoid:
 - Pakikilahok sa mga sports na may pagdidikitan, gaya ng football o soccer
 - Pakikilahok sa mga gawain, gaya ng in-line skating , skateboarding, o pagbibisikleta
 - Pakikilahok sa anumang gawain na maaaring maging sanhi upang bumagsak ka sa nakadipang kamay

- Para sa alinman sa dalawa:
 - Karahasan o mabilis na pinsala gaya ng aksidente sa sasakyan

Sintomas

Kung mayroon ka ng alinman sa mga sintomas na ito, huwag ipagpalagay na ito ay dahil sa bali sa galang-galangan. Ang mga sintomas na ito ay maaaring dulot ng iba pang mga kondisyon. Sabihin sa iyong doktor kung mayroon ka ng anuman sa mga ito:

- Pananakit
- Pamamaga at panlalambot sa paligid ng galang-galangan
- Pagpapasa sa paligid ng galang-galangan
- Limitadong hangganan ng paggalaw ng galang-galangan o hinlalaki
- Nakikitang pagkasira ng hubog ng galang-galangan

Pagsuri

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

Kasama sa mga pagsusuri ang:

- Mga x-ray —upang maghanap ng mga bitak sa mga buto sa galang-galangan
- MRI scan (bihira)—isang pagsusuring gumagamit ng malakas na magnetic field at radio wave upang matuklasan ang mga nakatagong baling scaphoid
- CT scan (bihira)—isang uri ng x-ray na gumagamit ng computer upang matuklasan ang maliit na mga bali o pagkakalinsad ng mga buto sa galang-galangan

Paggamot

Depende ang paggamot sa kung gaano kalubha ang pinsala.

Paggamot:

- Pagsasama-sama sa 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

Kasama sa mga aparatong maaaring magamit upang panatilihin ang buto sa tamang lugar habang ito'y gumagaling ang:

- Semento (maaaring gamitin mayroon man o walang operasyon)
- Isang ohas na bakal na may mga turnilyo (operasyon)
- Mga turnilyo lamang (operasyon)
- Mga perdibleng bakal na bumabalot sa buto, na may balangkat na bakal sa labas ng galang-galangan na humahawak sa puwesto sa mga perdible at nabaling buto (operasyon)

Maaaring bigyan ka ng iyong doktor ng gamot para sa pananakit depende sa kalubhaan ng pananakit. Magbibilin ang iyong doktor ng mas marami pang mga x-ray habang gumagaling ang buto upang matiyak na hindi gumalaw sa puwesto ang mga ito.

Mga ehersisyo

Kapag nagpasiya ang iyong doktor na ikaw ay handa na, umpisahan ang mga ehersisyo ng hangganan-ng-paggalaw at pagpapalakas. Matutulungan ka ng isang physical therapist sa mga ehersisyong ito. Huwag bumalik sa paglalaro hanggang lubusang gumaling ang iyong galang-galangan.

Panahon ng paggaling

Nagtatagal nang mga 6-10 linggo upang gumaling ang bali ng radius sa galang-galangan. Ang bali sa butong scaphoid ay maaaring magtagal nang mga 10-16 linggo upang gumaling.

Pag-iwas

Upang makatulong sa pagbawas ng iyong tsansang magkaroon ng bali sa galang-galangan, gawin ang mga sumusunod na hakbang:

- Huwag ilagay ang iyong sarili sa panganib sa pinsala sa mga buto sa galang-galangan.
- Kumain ng diyeta na mayaman sa calcium at bitamina D .
- Palakasin ang mga kalamnan upang maiwasan ang mga pagbagsak at manatiling maliksi.
- Magsuot ng angkop na pampakapal at kagamitang pangkaligtasan kapag sumasali sa mga laro o mga gawain.

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: 2010061942