

**Tala: 1**

Anterior Cruciate Ligament Injury(includes abstract) Smith CM; Keel JC; Consumer Health Information Language Database, Consumer Health Information, EBSCO Publishing, November 2008; (patient education - condition) CINAHL AN: 2010052427

Abstract: Ang pinsala sa anterior cruciate ligament (ACL) ay isang punit sa litid na ACL. Ang ACL ay nasa gitna ng kasu-kasuan ng tuhod at pinagdurgtong ang buto ng binti at buto ng hita. Binabalanse nito ang tuhod sa pamamagitan ng pagpigil sa pag-usod ng buto ng hita nang masyado sa may tuhod.

View English

**Database:** Consumer Health Information -- Tagalog

### Anterior Cruciate Ligament Injury

(Pinsala sa ACL)  
ni: Carrie Myers Smith

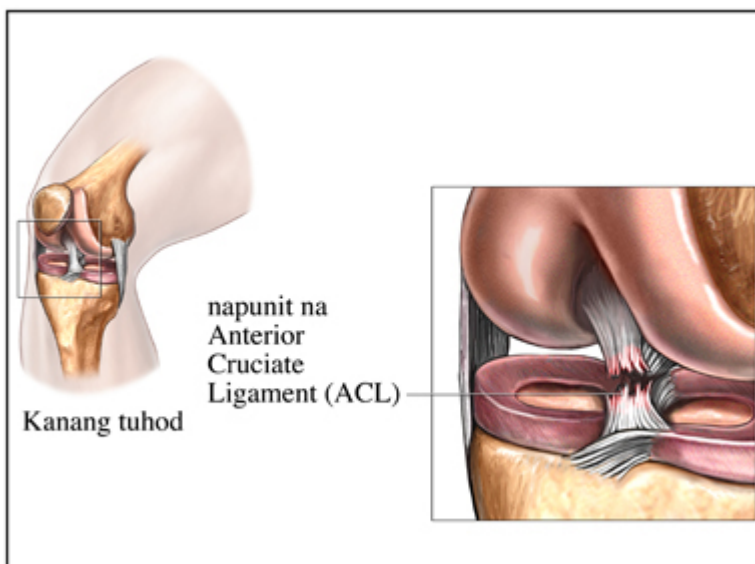
[\[View English Version\]](#)

Pagkakabigkas: an-TEER-ee-or KROO-shee-ate ligament

#### Kahulugan

Ang pinsala sa anterior cruciate ligament (ACL) ay isang punit sa litid na ACL. Ang ACL ay nasa gitna ng kasu-kasuan ng tuhod at pinagdurgtong ang buto ng binti at buto ng hita. Binabalanse nito ang tuhod sa pamamagitan ng pagpigil sa pag-usod ng buto ng hita nang masyado sa may tuhod.

#### Anterior Cruciate Ligament Injury



© 2009 Nucleus Medical Art, Inc.

#### Mga Sanhi

Nangyayari ang karamihan ng mga punit sa ACL kapag may mga pinsalang non-contact, gaya ng:

- Paglapag ng paa at pagtadyak
- Pag-ikot
- Pagbagsak sa diretsong binti
- Biglaang pagtigil

Maaari ding mapinsala ang ACL mula sa mismong suntok o hampas sa tuhod.

### **Mga Nagbibigay Panganib**

Ang nagbibigay panganib ay isang bagay na nagpapataas ng iyong tsansang magkaroon ng sakit o kondisyon.

- Kasarian: babae
- Hindi pagbabalanse ng kalamnan sa pagitan ng mga kalamnan sa hita at litid sa alak-alakan (mas mahinang litid sa alak-alakan)
- Mahinang kalamnan sa hita at litid sa alak-alakan
- Paglalaro na nangangailangan ng biglaang pagbabago ng direksiyon at pagbagal
- Maling paraan ng pagtadyak, paglapag, pag-ikot, o pagtalon

### **Sintomas**

Kapag napupunit ang ACL, maaaring makarinig ka ng lumalagatok na tunog. Habang tumatayo ka, maaaring bumigay kaagad ang iyong tuhod, at magiging mahirap ang maglakad sa apektadong binti. Kadalasang may katamtamang sakit at pamamaga sa kasu-kasuan ng tuhod, bagaman sa unang mga oras, hindi gaano ito. Gayunpaman, lalala ito sa unang dalawang araw, at pagkatapos ay magsisimulang mawala.

### **Pagsuri**

Magtatanong ang doktor tungkol sa iyong mga sintomas at kung paano napinsala ang iyong tuhod. Isang eksaminasyong pisikal ang gagawin.

Kasama sa mga pagsusuri ang:

- MRI scan —isang pagsusuring gumagamit ng magnetic waves upang gumawa ng mga larawan ng loob ng kasu-kasuan ng tuhod
- Arthroscopy —ipinapasok ang manipis, may ilaw na tubo sa maliit na hiwa sa tuhod upang tingnan ang mga bahagi sa loob ng tuhod

### **Paggamot**

Kasama sa mga paggamot ang:

## **Suporta sa Tuhod**

Maaaring kailangan mong magsuot ng suporta sa tuhod habang gumagaling ang iyong tuhod. Maaari ding kailangan ang suporta kapag bumalik ka sa iyong paglalaro. Maaaring kailangan ito nagkaroon ka man o hindi ng operasyon upang ayusin ang litid.

## **Operasyon**

Maaaring kailangan ang operasyon upang ganap na maibalik ang gamit ng tuhod. Dapat gawin ang desisyong pagpapa-opera pagkatapos talakayin sa iyong doktor ang tungkol sa iyong mga pangangailangan sa paglalaro, edad, at mga kaugnay na dahilan.

## **Physical Therapy**

- Mga ehersisyo sa hangganan ng paggalaw—tutulungan ka ng therapist sa paggalaw sa iyong tuhod hanggang sa nakakayanan nito. Ang pagbibinat ay bahagi ng paggamot na ito.
- Mga ehersisyong pagpapalakas—Dahil sa kakulangan sa paggamit, papayat (liliit) ang apektadong mga kalamnan ng binti at manghihina. Makakatulong ang therapy upang maibalik mo ang lakas sa mga kalamnan sa hita, lalo na sa kalamnan sa hita at litid sa alak-alakan.

### **Pag-iwas**

Madalas na dulot ng pinsalang noncontact ang mga punit sa ACL. Magagawa ang mga pag-iingat upang maiwasan ang mga ito.

- Kapag tumatalon at bumabagsak, o umiikot, dapat nakabaluktot ang iyong mga balakang at tuhod, hindi diretso

- Isama ang sapat na ehersisyong pang-warm-up upang ihanda ang tuhod para sa paglalaro
- Plyometrics , isang uri ng ehersisyo sa pagtalon, maaaring gamitin upang sanayin at palakasin ang mga kalamnan sa binti para sa pagtalon at pagbagsak (dapat lamang gawin sa ilalim ng pagsubaybay ng propesyonal)
- Palakasin ang kapwa mga kalamnan sa hita at litid sa alak-alakan
- Panatiliing madaling mabaluktot ang mga kalamnan sa hita at litid sa alak-alakan sa pamamagitan ng regular na pagbibinat

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:** 2010052427