

**Tala: 1**

Bali sa bukong-bukong(includes abstract) Calvagna M; Keel JC; Consumer Health Information Language Database, Consumer Health Information, EBSCO Publishing, November 2008; (patient education - condition) CINAHL AN: 2010052435

Abstract: Ang bali sa bukong-bukong ay isang bali sa kasu-kasuan sa bukong-bukong. Ang kasu-kasuan ay gawa sa tatlong mga buto na bumubuo sa: Ang kasu-kasuan sa bukong-bukong ay sinusuportahan ng tatlong grupo ng mga litid. Maaari ding sirain ng isang pinsala na nagdudulot ng bali ang isa o higit pa sa mga litid na ito.

View English

**Database:**

Consumer Health Information -- Tagalog

**Bali sa bukong-bukong**

**(Nabaling Bukong-bukong)**

ni: Mary Calvagna, MS

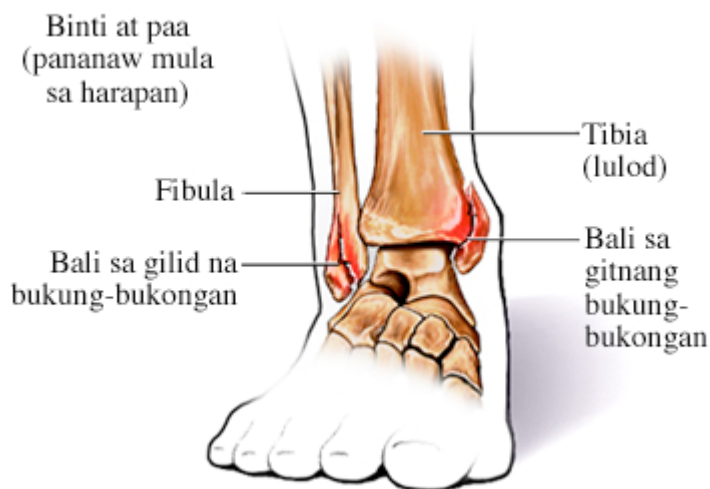
[\[View English Version\]](#)

**Kahulugan**

Ang bali sa bukong-bukong ay isang bali sa kasu-kasuan sa bukong-bukong. Ang kasu-kasuan ay gawa sa tatlong mga buto na bumubuo sa:

- Tibia (buto sa lulod)—ang pangunahing buto sa binti na tumatahak sa loob ng binti
- Fibula—ang mas maliit na buto sa binti na tumatahak sa labas ng binti
- Talus—ang butong nagdurugtong sa binti at paa at hindi kasingdalas na mabali gaya ng iba

Ang kasu-kasuan sa bukong-bukong ay sinusuportahan ng tatlong grupo ng mga litid. Maaari ding sirain ng isang pinsala na nagdudulot ng bali ang isa o higit pa sa mga litid na ito.

**Bali sa bukong-bukong**

© 2009 Nucleus Medical Art, Inc.

**Mga Sanhi**

Nangyayari ang bali sa bukong-bukong kapag napuwera ang kasu-kasuan nang lampas sa kanyang karaniwang hangganan ng paggalaw o may direktang puwersa sa buto mismo. Maaaring magdulot ng pinsala ang anumang uri ng trauma sa bukong-bukong, kabilang ang:

- Mga pagkahulog
- Mga pag-ikot

- Mga malalakas na suntok o hampas
- Mga Pagkabangga

### **Mga Nagbibigay Panganib**

Ang nagbibigay panganib ay isang bagay na nagpapataas ng iyong tsansang magkaroon ng sakit, kondisyon, o pinsala. Kasama sa mga nagbibigay panganib ang:

- Lumiliit na kalamnan
- Osteoporosis (karaniwan sa mga babae pagkatapos ng menopause at sa mas matatandang hindi gaanong aktibo)
- Anumang kalagayan na nagpapataas ng panganib sa mga pagkabagsak gaya ng mahinang kalamnan o mahinang balanse
- Pakikilahok sa ilang mga laro, gaya ng basketball, football, soccer, at skiing

### **Sintomas**

Kasama sa mga sintomas ang:

- Kaagad na pagkirot (maaaring malubha, ngunit minsan sa mga pinsala sa fibula, ay nakakagulat na bahagya lamang)
- Pamamaga
- Pagpapasa sa paligid ng napinsalang bahagi
- Pananakit kapag hinawakan ang napinsalang buto sa bahagi ng bukong-bukong
- Kawalan ng kakayahang ilagay ang bigat sa napinsalang paa nang walang kirot, ngunit sa mga bahagyang bali makakaya ng ilang tao ang maglakad

### **Pagsuri**

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

Maaaring kabilang sa mga pagsusuri ang mga x-ray . Gumagamit sila ng radiation upang kumuha ng larawan ng mga bahagi sa loob ng katawan, lalo na ang mga buto.

### **Paggamot**

Depende ang paggamot sa kalubhaan ng 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

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

- Molde (maaaring gamitin mayroon man o walang operasyon)
- Isang plate na bakal na may mga turnilyo (nangangailangan ng operasyon)
- Mga turnilyo lamang (nangangailangan ng operasyon)
- Isang bakal na baras na nasa gitna ng buto (nangangailangan ng operasyon)

Maaaring magreseta ang doktor ng gamot para sa 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. Malamang na irerekomenda ka sa isang physical therapist upang matulongan ka sa mga ehersisyong ito. Huwag bumalik sa gawaing paglalaro hanggang sasabihin ng iyong doktor na lubusan nang magaling ang iyong bukong-bukong at mayroon kang normal na paggalaw at lakas ng kalamnan.

## Panahon ng paggaling

Nagtatagal nang hindi kukulangin sa 6-8 linggo para gumaling kahit ang simpleng bali lamang sa bukong-bukong. Magtatagal ng ilang mga buwan bago ka maaaring bumalik sa matinding gawaing pisikal.

### Pag-iwas

Upang maiwasan ang mga bali sa bukong-bukong:

- Huwag ilagay ang iyong sarili sa panganib sa trauma sa bukong-bukong.
- Kumain ng balanseng 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:** 2010052435