

**Tala: 1**

Bali sa Coccyx(includes abstract) Wood D; Keel JC; Consumer Health Information Language Database, Consumer Health Information, EBSCO Publishing, November 2008; (patient education - condition) CINAHL AN: 2010052455

Abstract: Ang bali sa coccyx ay nabasag na tailbone. Ang coccyx ay ang pinakamababang bahagi ng buto sa likod o gulugod. Ito ay maliit, hugis tatsulok, at binubuo ng apat na magkakadikit na vertebra, o mga buto ng gulugod. Karaniwan, mayroon itong kaunting paggalaw at marahang kumukurba mula sa dulo ng gulugod papunta sa buto ng balakang.

[View English](#)

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

**Bali sa Coccyx**

**(Tailbone Fracture, Broken Tailbone)**

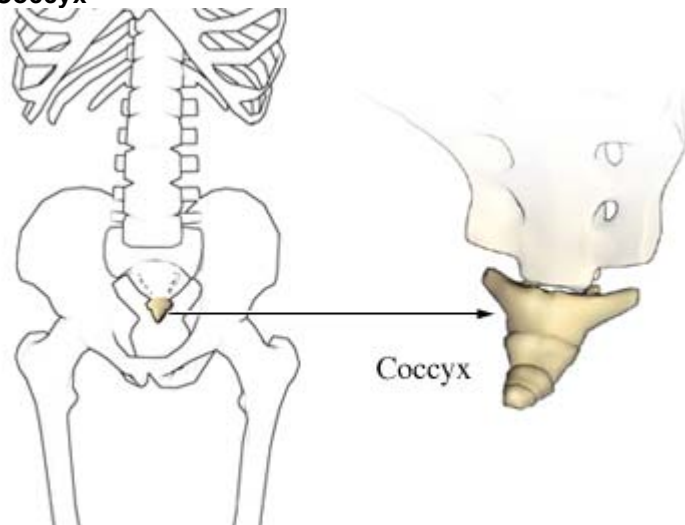
ni: Debra Wood, RN

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

Pagkakabigkas: cox-ix

**Kahulugan**

Ang bali sa coccyx ay nabasag na tailbone. Ang coccyx ay ang pinakamababang bahagi ng buto sa likod o gulugod. Ito ay maliit, hugis tatsulok, at binubuo ng apat na magkakadikit na vertebra, o mga buto ng gulugod. Karaniwan, mayroon itong kaunting paggalaw at marahang kumukurba mula sa dulo ng gulugod papunta sa buto ng balakang.

**Ang Coccyx**

© 2009 Nucleus Medical Art, Inc.

**Mga Sanhi**

Kabilang sa mga sanhi ng bali sa coccyx ang:

- Pagbagsak sa puwet—Madalas na dulot ng pagpapadulas sa yelo gamit ang may gulong na sapatos at iba pang mga gawain
- Habang nanganganak—Maaaring mabasag ang coccyx ng mga bagong silang na lumalabas sa daanan ng sanggol sa matris at puwerta

**Mga Nagbibigay Panganib**

Kasama sa mga salik na nagpapataas ng iyong tsansang magkaroon ng bali sa coccyx ang:

- Kasarian: babae (Ang mas malapad na buto ng balakang ng babae ay nagiging sanhing mas malantad ang coccyx sa pinsala)
- Katandaan
- Nabawang laki ng kalamnan, na maaaring humantong sa mahinang balanse at tumaas na panganib sa mga pagbagsak
- Osteoporosis
- Kakulangan sa nutrisyon, lalo na ang kulang na calcium at bitamina D
- Ilang mga kondisyon ng buto na taglay na sa katawan mula nang isilang
- Pakikilahok sa ilang mga gawain, gaya ng skating
- Karahasan

### **Sintomas**

Kasama sa mga sintomas ang:

- Pananakit na tumitindi habang nakaupo o tumatayo mula sa upuan
- Pananakit na tumitindi habang dumudumi
- Panlalambot sa tailbone

### **Pagsuri**

Magtatanong ang doktor tungkol sa iyong mga sintomas at kung paano nangyari ang pinsala. Isasagawa ang eksaminasyong pisikal. Maaaring kabilang sa pagsusuri ang eksaminasyon ng tumbong. Habang isinasagawa ang eksaminasyon ng tumbong, maglalagay ang doktor ng nalangisan, nakaguwantes na daliri sa tumbong at sasalatin niya ito para sa anumang mga abnormalidad. Kung nabali ang coccyx, maaaring makaramdam ang iyong doktor ng paggalaw sa coccyx, at makakaranas ka ng pananakit. Maaaring kailanganin o hindi ang mga x-ray .

### **Paggamot**

Ang layunin ay ang mapangasiwaan ang pananakit hanggang gumaling ang buto. Kadalasang hindi sinusubukan ng mga doktor ang pagwawasto sa hindi maayos na pagkakanay. Malalakas ang mga kalamnan sa bahagi at maaaring hilahin paalis sa posisyon ang coccyx. Ang kinalalagyan ng coccyx at ng bilang ng mga kalamnang nakarugtong dito ay labis na nagpapahirap sa hindi pagkatinag nito.

Maaaring manatiling masakit ang bahagi nang matagal na panahon, kahit pa pagkatapos na gumaling ang bali. Maaaring payuhan kang manatili sa higaan nang isang araw o dalawa, o gumalaw lamang hangga't nakakaya. Maaaring pag-isipan ang mga iniksiyon ng steroid o operasyon kung mananatili ang pananakit. Napakabihira ng operasyon para sa masakit na bali sa coccyx at hindi masyadong matagumpay. Kadalasang dahan-dahang nawawala ang pananakit.

## **Ginhawa sa Pananakit**

Maaaring bigyan ka ng gamot upang maibsan ang pananakit. Upang mabawasan ang kawalan ng ginhawa sa pagdudumi:

- Uminom ng maraming likido at kumain ng diyetang mayaman sa mga prutas, mga gulay, at mga buong butil.
- Maaaring makatulong ang mga pampalambot ng dumi upang mabawasan ang pagpupwersa sa mga pagdudumi.
- Makakatulong ang mga sitz bath upang maibsan ang mga pamumulikat ng kalamnan. Kasama sa sitz bath ang pagbababad sa bahagi ng puwet sa maligamgam na tubig gripo nang mga 10-20 minuto.

Maaaring hindi kumportable ang pag-upo pagkatapos ng bali sa coccyx. Kabilang sa mga ipinapayo upang hindi gaanong masakit ang pag-upo ang:

- Umupo sa kutsong hangin o pabilog na almohadon na may butas sa gitna.
- Gawing salit-salitan ang pag-upo sa isang pigi o sa kabila.
- Subuking umupo sa isang matigas na upuan. Pinapataas minsan ng pag-upo sa malambot na upuan ang presyon sa coccyx.

- Yumukod upang ilipat ang iyong bigat paharap at paalis sa coccyx. Tandaan: Maaari lamang mangyari ang payong ito hanggang ganap ka nang magaling upang muling makaupo nang wasto.
- Umupo sa libro ng telepono, na nakabitin ang bahagi ng coccyx sa likurang bahagi ng libro.

## Operasyon

Kung magpapatuloy ang pananakit at magdulot ng kapansanan, maaaring irekomenda ang coccygectomy. Sa prosesong ito, tinatanggal ng doktor ang coccyx. Ito ay hindi karaniwang pamamaraan at ang antas ng tagumpay ay hindi gaya ng inaasahan.

### Pag-iwas

Upang makatulong na maiwasan ang bali sa coccyx:

- 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 pagbagsak.

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:** 2010052455