

Suprascapular Nerve Decompression

Pagpapakilala ng mga kalamnan ng balikat pagkatapos ng decompression ng suprascapular nerve.

Kieran Hirpara © ⓘ ⓘ 4.0



Ang pahinang ito ay isinalin ng makina at hindi pa nasusuri ng isang doktor. Ang **bersyong Ingles** ang siyang opisyal.

Ang protocol na ito ay sumasaklaw sa rehabilitasyon pagkatapos ng isolated arthroscopic suprascapular nerve decompression kay Dr. Kieran Hirpara sa Mater Private Hospital Rockhampton: ang pag-release ng nerbiyos sa suprascapular notch at/o sa spinoglenoid notch, nang walang ibang repair. Dalhin ang pahinang ito o ang PDF nito sa iyong unang bisita sa physiotherapy upang manatiling koordinado ang iyong rehabilitasyon. Ang iyong rehabilitasyon ay unti-unting pinapahusay ng iyong physiotherapist sa pamamagitan ng mga yugto sa ibaba, depende sa kung paano gumagaling ang iyong balikat.

Mahalaga: pakibasa muna. Ang suprascapular nerve decompression ay madalas na ginagkasamang rotator cuff repair. Ang protocol na ito ay para sa isolated decompression lamang. Kung ang iyong operasyon ay kasama rin ang rotator cuff repair, sundin ang **rotator cuff repair protocol**: ang repaired tendon ang nagtatakda ng mas mabagal na takbo, at ang protocol na iyon ang may mas mataas na prioridad kaysa sa isa ito. Kung hindi ka sigurado kung anong operasyon ang iyong ginawa, tanungin ang mga opisina bago ka magsimula.

Kung mayroon kang anumang alalahanin tungkol sa iyong sugat pagkatapos ng operasyon, makipag-ugnayan sa mga opisina. Madalas ay nakakatulong na kumuha ng litrato ng sugat at ipadala ito sa pamamagitan ng email para sa pagsusuri.

Ano ang inaasahan

Kapag ang nerbiyo ay napalaya nang mag-isa, walang pag-aayos ng tendo na kailangang protektahan, kaya mabilis ang rehabilitasyon. Ang sling ay isinusuot lamang para sa kaginhawaan at sa maikling panahon lamang (karaniwan ay para sa unang linggo, at hindi hihigit sa dalawang linggo), at ito ay tinatanggal nang maraming beses kapag nakapag-set na ang balikat. Ang banayad na galaw ay nagsisimula nang maaga, ayon sa kaginhawaan, at karamihan sa mga tao ay bumabalik sa kanilang karaniwang araw-araw na gawain sa loob ng ilang linggo.

Ang paggaling ng nerbiyo mismo ay sumusunod sa sarili nitong timeline, hiwalay sa galaw ng balikat. Ang operasyon ay nagpapagaan ng presyon sa nerbiyo; ang sakit mula sa presyon na iyon ay madalas ay gumagaling nang mabilis. Ang paggaling ng lakas ng kalamnan at dami ng kalamnan sa mga kalamnan na dinadala ng nerbiyo (ang supraspinatus at infraspinatus, na nasa ibabaw ng balikat) ay mas mabagal at sumusukat sa loob ng ilang buwan. Ang antas ng pagbabalik ng lakas at dami ng kalamnan ay nag-iiba-iba sa bawat tao: sa ilang tao, kumpleto ang paggaling, sa iba ay bahagya, at ang matagal nang problema sa nerbiyo ay maaaring hindi gumaling nang kumpleto. Kasama sa iyong pisyikal na terapiya ang partikular na trabaho upang muling i-activate ang mga kalamnang iyon habang gumagaling ang nerbiyo. Ang iyong pisyoterapeuta at ang klinika ang gabay sa iyo kung ano ang inaasahan sa iyong kaso.

Yugto I – Maagang paggalaw (Linggo 0–2)

Ang unang layunin ay kaginhawaan at banayad, maagang paggalaw. Ang sling ay para lamang sa kaginhawaan at dapat itong tanggalin sa pinakamaraming oras na posible kapag tumitigil na ang balikat; hindi mo kailangang matulog gamit ito. **Huwag magmaneho ng hindi bababa sa anim na linggo pagkatapos ng anumang operasyon sa balikat**, kahit na matanggal na ang sling; ang iyong doktor ang magbibigay ng pahintulot na magmaneho, karaniwan sa pagsusuri sa ika-anim na linggo. Inumin ang gamot sa sakit nang regular sa mga unang araw upang makapagsimula kang gumalaw ng braso. Panatilihin ang paggalaw ng iyong kamay, pulso, at siko mula sa simula, at magsimula ng banayad na paggalaw ng balikat sa loob ng komportableng saklaw ayon sa payo.

Para sa iyong pisyoterapeuta:

Mga Layunin

- Kaginhawaan at proteksyon sa sugat
- Maagang banayad na saklaw ng galaw sa loob ng hangganan na walang sakit
- Panatilihin ang paggalaw ng kamay, pulso, at siko

Pamamahala

- Sling para lamang sa kaginhawaan, karaniwan hanggang sa humigit-kumulang ika-7 na araw pagkatapos ng operasyon (hanggang sa dalawang linggo kung kinakailangan para sa kaginhawaan), binabawasan ayon sa pagpapabuti ng mga sintomas
- Maagang banayad na saklaw ng galaw ayon sa kaginhawaan: pendulums, pasibo at aktibo-inaasistang pagtaas, panlabas at panloob na pag-ikot, at pagtukok/pagbubukas ng siko
- Isometric na pagtatakda ng deltoid at pagtatakda ng scapula ayon sa kaginhawaan
- Analgesya bago ang ehersisyo; cryotherapy para sa pagpapagaan ng sakit kung kinakailangan

Mga Paalala

- Panatilihin ang maagang paggalaw sa loob ng komportableng saklaw na walang sakit
- Walang mabigat na pag-angat, malakas na pagtutulak o paghila

- Walang pagmamaneho ng anim na linggo (itong ito ay nag-aaplay sa anumang operasyon sa balikat)

Mga Pamantayan para sa pag-usad

- Komportableng, tumitigil na sakit
- Sapat na paggaling ng sugat
- Tinatanggap ang maagang saklaw ng galaw

Phase II – Range at reactivation ng kalamnan (Linggo 2–6)

Sa pag-alis ng sling, ibinabalik ng phase na ito ang buong paggalaw at sinisimulan ang light strengthening, kabilang ang mga partikular na gawain upang i-reactivate ang supraspinatus at infraspinatus habang nagpapagaling ang nerve. Karamihan sa mga tao ay bumabalik sa kanilang normal na pang-araw-araw na aktibidad sa phase na ito. Ang pag-unlad ay ginagabayan ng comfort, hindi ng kalendaryo.

Para sa iyong physiotherapist:

Mga Layunin

- Buong active range of motion sa lahat ng planes
- Simulan ang light strengthening at rotator cuff (supraspinatus/infraspinatus) reactivation
- Pagiging independyente sa mga activities of daily living

Pamamahala

- Pag-unlad patungo sa buong active range of motion sa lahat ng direksyon
- Simulan ang light strengthening mula sa paligid ng linggo 2: isometrics na magiging elastic-band work para sa rotator cuff, deltoid at scapular stabilisers, low load at mas mataas na repetitions
- Partikular na atensyon sa pain-free external rotation at sa pag-reactivate ng supraspinatus at infraspinatus habang nagpapagaling ang nerve
- Gradwadong pagbabalik sa normal na pang-araw-araw na aktibidad, karaniwan ay sa paligid ng apat na linggo

Mga Pag-iingat

- Ang strengthening ay dapat manatili sa loob ng comfortable range at hindi dapat magdulot ng sakit na nananatili
- Iwasan ang puwersahang pagtulak, paghila at mabigat na pagbuhat habang bumabalik ang lakas
- Inaasahan na ang lakas ay babalik nang unti-unti: ang reactivation work ay nakabase sa bilis ng paggaling ng nerve, hindi pinipilit

Mga Kraytirya para sa pag-unlad

- Buo, o halos buo, na pain-free active range of motion

- Natotolerate ang light strengthening nang walang flare-up

Yugong III – Pagpapalakas at pagbabalik sa aktibidad (Linggo 6–12 at higit pa)

Mula sa humigit-kumulang anim na linggo, ang pagpapalakas ay nagpapatuloy nang walang partikular na pag-iingat, na naglalayong bumalik sa mga gawaing nakatuon sa itaas ng ulo, mas mabibigat na trabaho, at sports. Ang isoladong pagpapalakas ng supraspinatus at infraspinatus ay pinapahusay habang patuloy ang paggaling ng nerbiyo, na karaniwang tumatagal ng ilang buwan.

Para sa iyong pisyoterapeuta:

Mga Layunin

- Buong pagpapalakas nang walang pag-iingat
- Unahan-unahang pagbabalik sa mga gawaing nakatuon sa itaas ng ulo, mas mabibigat na trabaho, at sports
- Patuloy na paggaling ng lakas ng rotator cuff habang gumagaling ang nerbiyo

Pamamahala

- Mula sa humigit-kumulang linggo 6, lumipat sa buong pagpapalakas, kabilang ang closed-chain at progressive resistance work
- Mula sa humigit-kumulang linggo 12, ituloy ang isoladong pagpapalakas ng supraspinatus at infraspinatus
- I-stage ang pagbabalik sa mga gawaing nakatuon sa itaas ng ulo at sports; ang buong pagbabalik sa mga gawaing nakatuon sa itaas ng ulo ay madalas na nakamit sa loob ng humigit-kumulang apat hanggang anim na linggo para sa mas magaan na mga gawain, kasama ang unahan-unahang pagbabalik sa sports sa mga sumusunod na linggo at buwan habang pinapayagan ng lakas at kapag walang sakit na
- Patuloy ang maintenance programme habang patuloy ang paggaling ng nerbiyo at mga kalamnan

Mga Pag-iingat

- Ang pag-unlad ay nananatiling nakabase sa sintomas
- Ang lakas at dami ng kalamnan sa apektadong mga kalamnan ay maaaring patuloy na gumaling sa loob ng ilang buwan, at maaaring bahagya lamang ang paggaling: ayusin ang mga inaasahan ayon dito at iwasan ang sobrang pagpiga habang hindi pa kumpleto ang lakas

Pagkatapos ng iyong protocol

Ang mga yugto sa itaas ay naangkop mula sa mga nakapublikasyon na papel sa teknika at mga klinikal na pag-aaral tungkol sa arthroscopic decompression ng suprascapular nerve. Ang mga saklaw ng linggo ay karaniwan imbes na nakatakda, at ang iyong patuloy na rehabilitasyon ay pinamumunuan nang indibidwal ng iyong pisioterapeuta, na nagtatrabaho kasama ang kumpanya, batay sa kung paano gumagaling ang iyong balikat at

ang nerve. Ang pahinang ito ay nagtatrabaho kasama ng pangkalahatang payo sa paggaling ng kumpanya; tingnan ang [pagmamana ng post-operative na sakit](#) at [pag-aalaga sa sugat](#). Para sa operasyon mismo at sa kondisyon na ginagamot nito, tingnan ang [decompression ng suprascapular nerve](#). Ang ebidensya sa likod ng protocol na ito (literatura sa pagpapagaan ng sakit at paggaling ng lakas sa decompression ng nerve) ay buod sa seksyon ng ebidensya, na magagamit bilang PDF mula sa itaas ng pahinang ito.