

Osteoarthritis ng AC Joint

Anterior na pananaw ng kaliwang balikat na nagpapakita ng acromioclavicular (AC) joint kung saan ang collarbone ay nagtatagpo sa acromion ng shoulder blade, kasama ang mga kalapit na ligamento at ang mas malalim na glenohumeral joint.

Kieran Hirpara © ⓘ 4.0



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

Ano ang nararamdaman mo

Maaaring mararamdaman mo ang matulis o nakakalumbong na sakit tepat sa itaas ng iyong balikat. Dito nagtatagpo ang iyong collarbone at shoulder blade. Masakit kapag pinindot ang lugar na ito. Maaaring mapansin mo ang pamamaga o maliit na buntot sa lugar na iyon.

Karaniwang lumalala ang sakit kapag gumagalaw ka ng iyong braso patungo sa ibang bahagi ng katawan. Maaaring maging mahirap ang mga simpleng gawain sa araw-araw. Maaaring masaktan ang pag-abot sa likod upang isara ang bra o ipasok ang damit. Maaaring magdulot ng hindi komportableng pakiramdam ang pagangat ng mga bagay sa itaas ng ulo o ang pag-abot sa mga gamit sa mataas na shelf. Karaniwang masakit ang pagtulog sa apektadong gilid at maaari itong makagambala sa iyong pahinga.

Maaari ring mararamdaman mo ang katigasan kapag gising ka pa lang. Karaniwang humihina ang katigasan habang gumagalaw ka sa loob ng araw. Gayunpaman, maaaring bumalik ang nakakalumbong na sakit matapos ang mahabang araw ng aktibidad. May mga taong nakikita na nakakatulong ang pagpapahinga ng braso, habang may iba naman na nakikita na mas nakakapagpahinga ang banayad na paggalaw.

Mahalagang malaman na hindi lahat ng may pagbabago sa X-ray ay nararamdaman ang sakit. Sa katunayan, ang asymptomatic wear-and-tear arthritis ay nanatiling asymptomatic sa 90% ng mga pasyente sa loob ng 7 na taon. Kung wala kang mga sintomas, malamang na hindi inirerekomenda ng iyong doktor ang operasyon. Kahit na ikaw ay may ibang operasyon sa balikat, tulad ng rotator cuff repair, ang hindi naaayos na arthritis na walang sakit ay may kaugnayan sa mababang porsyento ng pagkabigo.

Tutuunan ng pansin ng iyong doktor ang paggamot sa sakit na talagang nararamdaman mo, hindi lamang sa ipinapakita ng imahe. Hindi kinakailangan ang pagkakaiba-iba sa pagitan ng symptomatic at asymptomatic radiographic changes dahil ang kasiyahan ng pasyente sa mga paggamot tulad ng mga inyeksyon ay pantay-pantay anuman ang itsura ng X-ray. Kung hindi tumutugon ang mga konservatibong paggamot, maaaring pag-

usapan ng iyong doktor ang mga opsyon sa operasyon. Parehong ang bukas na teknika at arthroscopic resection ay nagbibigay ng maayos na pagpapagaan ng sakit para sa mga symptomatic na kaso.

Ano ang nangyayari talaga

Ang iyong acromioclavicular joint ay matatagpuan sa itaas ng iyong balikat, kung saan nagtatagpo ang iyong collarbone at shoulder blade. Isipin mo ito bilang isang maliit, matibay na bisagra na nagpapahintulot sa iyong braso na gumalaw nang maayos. Sa paglipas ng panahon, ang makinis na patong sa mga dulo ng buto—tinatawag na cartilage—ay maaaring magkasira. Ito ang osteoarthritis, o arthritis na dulot ng pagkasira dahil sa paggamit. Kapag nipis na ang protektibong patong na ito, maaaring magkuskusan ang mga buto, na nagdudulot ng sakit at stiffness.

Ang proseso ng pagkasira dahil sa paggamit ay napakadalas. Madalas itong mangyari nang walang babala. Sa katunayan, ang asymptomatic AC-OA ay nanatiling asymptomatic sa 90% ng mga pasyente sa loob ng 7 taon. Ibig sabihin, para sa karamihan ng mga tao, ang mga makikita na pagbabago sa X-ray ay hindi awtomatikong nagdudulot ng sakit o limitasyon sa galaw. Maaari kang magkaroon ng arthritis sa isang scan ngunit hindi mararamdaman ng pagkakaiba.

Minsan, natutuklasan ang isyu sa joint na ito habang pinoproseso ang ibang problema sa balikat. Halimbawa, ang hindi pinapagamot na ACJ osteoarthritis, maging may sintomas man o wala, na natuklasan sa panahon ng arthroscopic rotator cuff repair, ay may kaugnayan sa mababang antas ng pagkabigo. Ipinapahiwatig nito na ang pagkakaroon ng arthritis sa joint na ito ay karaniwang hindi nasasakripisyo ang resulta ng ibang operasyon sa balikat. Gayunpaman, sa ilang kaso, ang matinding acromioclavicular joint osteoarthritis ay may kaugnayan sa acromial stress fractures pagkatapos ng reverse shoulder arthroplasty. Susuriin ng iyong surgeon ang mga panganib na ito bago ang anumang prosedura.

Kapag ang joint ay nagdudulot ng mga sintomas, madalas ito ay dahil ang mga istruktura sa paligid nito ay nasa ilalim ng stress. Ang joint capsule ay ang manggas sa paligid ng balikat na nagpapanatili ng lahat sa tamang posisyon. Kung ang mga ligamento na nagpapatibay sa lugar na ito ay naunat o nasira, maaaring lumipat nang bahagya ang joint. Ang maling pagkakahanay na ito ay maaaring magbago ng paraan ng paggalaw ng iyong shoulder blade, na nagdudulot ng sakit at dysfunction.

Naunawaan ng iyong surgeon na hindi lahat ng arthritis ay nangangailangan ng operasyon. Parehong ang bukas na (open) at arthroscopic na resection arthroplasty techniques ay nagbibigay ng maasahang pagpapagaan ng sakit para sa symptomatic AC osteoarthritis. Ang mga prosedurang ito ay kinabibilangan ng pag-alis ng maliit na bahagi ng buto upang lumikha ng mas maraming espasyo. Tumutulong ito upang bawasan ang friction at payagan ang mas maayos na paggalaw. Ang layunin ay alisin ang iyong sakit habang pinapanatili ang functional na balikat.

Ano ang maaari naming gawin para dito

Sa Mater Private Hospital Rockhampton, pinamamahalaan ni Dr. Kieran Hirpara ang iyong paggamot sa pamamagitan ng pagpili ng tratong angkop sa iyong mga tiyak na sintomas at istilo ng buhay. Nagsisimula kami

sa mga pinakamababang antas ng invasibong proseso upang makita kung maaari naming kontrolin ang iyong sakit nang walang operasyon. Ang ganitong hakbang-hakbang na pamamaraan ay tumutulong upang maiwasan ang hindi kinakailangang mga proseso habang binibigyan ang iyong balikat ng pinakamahusay na pagkakataon na gumaling nang natural.

Para sa maraming tao, ang mga simpleng pagbabago ay nagdudulot ng malaking pagkakaiba. Maaaring kailanganin mong baguhin ang mga gawain na nagdudulot ng sakit, tulad ng pagbuhat ng mabibigat na bagay o pag-abot pataas. Ang pisyoterapiya ay isang mahalagang bahagi ng prosesong ito. Gabayin ka ng aming mga terapistang sa pamamagitan ng mga ehersisyo upang palakas in ang mga kalamnan sa paligid ng iyong balikat at itaas na braso. Ang suportang ito ay nagbabawas ng presyon sa kasukasan. Karaniwan naming inirerekomenda ang pagsisimula sa konservatibong paggamot sa loob ng isang takdang panahon upang makita kung nababawasan nito ang iyong hindi komportableng pakiramdam. Kung mayroon kang arthritis na dulot ng pagkasira, ang pagbabago sa paraan ng paggamit ng iyong braso ay makakatulong upang panatilihin ang mga sintomas na kontrolado sa mas matagal na panahon.

Kung hindi nagbibigay ng sapat na ginhawa ang sariling pamamahala at terapiya, maaaring pag-usapan namin ang mga medikal na opsyon. Ang mga gamot pang-alis ng sakit at anti-inflammatory na gamot ay makakatulong upang kontrolin ang pamamaga at sakit. Nag-aalok din kami ng mga inyeksyon sa loob ng kasukasan. Ang mga suntok na ito ay nagdadala ng gamot direkta sa pinagmulan ng sakit upang paiti ang pamamaga. Ipinaliliwanag ng pananaliksik na ang mga inyeksyon na ito ay may 1-taong tagumpay na rate na 47% sa mga pasyenteng may acromioclavicular osteoarthritis. Ibig sabihin, halos kalahati ng mga pasyente ay nakakakuha ng malaking ginhawa sa loob ng isang taon, bagaman magkakaiba ang resulta. Ginagamit namin ang mga inyeksyon na ito upang matulungan kang manatiling aktibo at magpatuloy sa iyong rehabilitasyon.

Ang operasyon ay isinasalang-alm lahat lamang kapag ang konservatibong paggamot ay hindi nagbigay ng sapat na pag-unlad. Ang pinakakaraniwang operasyon ay ang distal clavicle excision. Sa operasyong ito, tinatangal namin ang isang maliit na bahagi ng dulo ng collarbone upang hindi na ito magkuskos sa balikat. Binubuo nito ng mas maraming espasyo at binabawasan ang sakit. Ipinapayo namin ito para sa mga pasyenteng nananatiling may sakit kahit na subukan na ang ibang mga tratong. Para sa mga akutong pinsala o kronikong dislokasyon kung saan ang mga ligamento ay naputol, maaaring irekomenda namin ang rekonstruksyon upang ibalik ang katatagan. Pinag-uusapan namin ang lahat ng mga opsyon sa iyo upang matiyak na ang pagpili ay angkop sa iyong mga layunin at pangangailangan sa kalusugan.

Ano ang inaasahan

Ang iyong prognosis ay nakadepende sa malaking bahagi kung ang iyong mga sintomas ay aktibo o tahimik. Kung mayroon kang wear-and-tear arthritis sa AC joint ngunit walang sakit, madalas ay nananatili itong ganito. Sa 90% ng mga pasyente, ang asymptomatic arthritis ay nanatiling asymptomatic sa loob ng isang 7-taong panahon. Maaaring hindi mo na kailanganin ang anumang paggamot kung hindi ito nakakaabala.

Kung mayroon ka man ng sakit, ang conservative care ay karaniwang unang hakbang. Nakakatulong ang mga injection, ngunit hindi ito permanenteng solusyon. Ang mga acromioclavicular injection ay may 1-taong success rate na 47%. Ibig sabihin, halos kalahati ng mga pasyente ay nakakakuha ng ginhawa sa loob ng isang taon,

habang ang iba ay maaaring kailanganin ang karagdagang mga opsyon. Kung nananatiling may sakit kahit pagpahinga at gamot, ang surgery ay isang opsyon.

Ang layunin ng surgery ay alisin ang iritadong bahagi ng collarbone. Ito ay nagbibigay ng predictable na pagpapagaan ng sakit para sa symptomatic AC osteoarthritis. Parehong ang open at arthroscopic techniques ay epektibo sa pagbawas ng sakit at pagpapabuti ng function ng balikat sa midterm follow-up. Inaasahan mong mararamdaman mo ang mas kaunting sakit at mas malayang paggalaw. Gayunpaman, ang ilang persistent na sakit at pag-unlad ng osteoarthritis ay nananatiling mga alalahanin sa mga revision cases.

Mahalagang malaman na ang arthritis ay maaaring makaapekto sa ibang mga prosedura sa balikat. Ang untreated AC joint osteoarthritis, maging symptomatic man o hindi, na natuklasan sa arthroscopic rotator cuff repair ay nauugnay sa mababang percentage ng failure. Ang osteoarthritis ay nauugnay din sa mas masamang final na clinical outcomes pagkatapos ng rotator cuff repair. Ang hindi gumagaling o muling napunit na rotator cuff ay nagpapataas ng risk ng pag-unlad ng osteoarthritis.

Kung mayroon kang severe arthritis, mayroong karagdagang mga risk na isaalang-alang. Ang severe AC joint osteoarthritis ay nauugnay sa acromial stress fractures pagkatapos ng reverse shoulder arthroplasty. Ang radiographic ACJ osteoarthritis ay karaniwan sa mga pasyente na nagsasagawa ng ganitong uri ng surgery. Timbangin ng iyong surgeon ang mga salaping ito kapag nagpapalano ng iyong pag-aalaga.

Sa kabuuan, iba-iba ang daloy. Maraming tao ang magagaling na pamahalaan nang walang surgery. Ang iba ay nakakakuha ng lasting na ginhawa pagkatapos alisin ang problematic na buto. Ang iyong surgeon ay tutulong sa iyo upang desisyunin kung aling landas ang angkop sa iyong buhay at mga sintomas.

Kailan makipag-ugnayan sa doktor

Kumonsulta sa iyong doktor kung mayroon kang patuloy na sakit sa itaas ng balikat na hindi gumagaling kahit pahinga. Humingi ng pagsusuri ng espesyalista kung napapansin mo ang kahinaan, kawalan ng katatagan, o pakiramdam ng pagkakasara o pagbagsak. Maghanap ng medikal na tulong kung ang mga sintomas ay nakakaapekto sa iyong tulog o tungkulin sa trabaho, o kung may biglaang paglala ng sakit. Bagama't maraming kaso ng arthritis na dulot ng pagkasira ay walang sakit sa loob ng mga taon, ang patuloy na discomfort ay nangangailangan ng pagsusuri. Ang iyong surgeon ay makakatulong upang matukoy kung kailangan pa ng karagdagang paggamot upang ma-manage nang epektibo ang iyong mga sintomas.