

PATIENT INFORMATION

Biceps Tendinopathy at Pagputol ng Long-Head



Ang putol na mahabang ulo ng biceps ay maaaring bumuo ng 'Popeye' na bulge sa itaas na bahagi ng braso.

James Heilman, MD / Wikimedia Commons, CC BY-SA 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

Ang biceps ay ang kalamnan sa harap ng iyong itaas na braso. Ang mahabang ulo ng kanyang tendon ay tumatawid sa itaas ng buto ng braso at pumapasok sa kasukasuan ng balikat, at ito ang bahagi na nagdudulot ng problema dito.

Ang pinakakaraniwang reklamo ay isang malalim, patuloy na **pananakit sa harap ng balikat**, kadalasan ay ilang sentimetro sa ilalim ng dulo. Maaaring masakit ito kapag umabot ka sa itaas, nagbuhat, o nagdadala, at minsan ay kumakalat pababa sa harap ng itaas na braso. Maraming tao ang nahihirapang tukuyin ang eksaktong isang punto. Dahil ang tendon ng biceps ay nasa tabi ng rotator cuff, ang pananakit na ito ay madalas na kasama ng mga problema sa rotator cuff, at mahirap paghiwalayin ang dalawa nang walang pagsusuri.

Minsan ay may mas malala pang pangyayari. Maaaring magbasag ang nasirang tendon, kadalasan sa mga nakatatanda at madalas na may hindi inaasahang kaunting pananakit. Kapaganayari ito, bumababa ang tiyan ng kalamnan sa braso at bumubuo ng malambot na bulging na tila maliit na bola o nakakurba na kalamnan. Ito ang klasikong **“Popeye” na senyales**. Maaaring nakakatakot tingnan, ngunit sa sarili nito, bihira itong seryoso tulad ng itsura nito.

Ano ang nangyayari talaga

Ang mga tendon ay matibay na hibla na nag-uugnay ng kalamnan sa buto, at katulad ng anumang madalas gamitin na lubid, maaari itong mag-fray o magkasira sa paglipas ng panahon. Sa **biceps tendinopathy**, ang

long head tendon ay namamaga at nasasira kung saan ito dumaan sa isang makitid na guhit sa itaas na bahagi ng buto ng braso at papasok sa balikat. Ang pagkasira na iyon ang nararamdaman mo bilang sakit sa harap ng balikat. Dahil ang tendon ay nagbabahagi ng maingay na espasyo na ito sa rotator cuff, madalas silang magkasama ang pagkasira, kaya't madalas na magkasabay ang sakit ng biceps at sakit ng cuff.

Kung patuloy ang pagkasira, maaaring magbigay-daan ang tendon sa ganap na pagputol. Kapag **nag-rupture ang long head**, ang kalamnan ay hindi na nakatali sa itaas, kaya't dumudulas ito pababa sa braso at nagdudulot ng Popeye bulge. Narito ang bahaging nagpapakumbaba: ang biceps ay may dalawang anchor sa balikat (ang long head at short head), at nananatiling buo ang short head. Kaya't kapag ang long head ay nasira, nananatiling may karamihan sa lakas ang braso, at ang pagbabago ay pangunahing nasa itsura lamang.

Mahalagang pagkakaiba ito. Ang **proximal** rupture (sa dulo ng balikat) ay karaniwang maliit na problema. Ang rupture sa kabilang dulo ng kalamnan, sa siko (isang distal biceps rupture), ay lubos na magkaiba ang sitwasyon: ang isa ay maaaring magdulot ng tunay na pagkawala ng lakas at madalas nang nangangailangan ng surgical repair. Maaaring magkapareho ang itsura ng bulge, kaya't mahalagang alam kung aling dulo ang tunay na naputol.

Ano ang maaari naming gawin dito

Sa aming klinika, si Dr. Kieran Hirpara ang nagbibigay-direksyon sa mga pasyente sa isang malinaw na landas na nagsisimula sa masusing pagsusuri upang kumpirmahin ang diagnosis. Karaniwan kaming nagre-rekomenda ng pagsisimula sa hindi operasyonal na paggamot para sa mga matagal nang isyu, at inaalis ang operasyon bilang huling pagpipinan lamang kapag ang mga hakbang na iyon ay hindi nagbigay ng sapat na ginhawa.

Para sa **biceps tendinopathy**, ang mga unang hakbang ay simpleng hindi operasyonal, at nagpapahupa ang karamihan sa mga tao:

- **Pagbabago sa aktibidad:** pagbaba ng mga galaw sa itaas ng ulo at pag-angat ng mabigat na nagpapalala nito, habang pinapanatili ang paggalaw ng balikat.
- **Pisikal na terapiya:** gabay na ehersisyo upang mapahupa ang tendon at muling balansehin ang balikat, lalo na kapag kasama rin ang rotator cuff.
- **Mga gamot laban sa pamamaga:** isang tabletang ininom upang bawasan ang sakit at pamamaga.
- **Isang inyeksyon:** minsan, isang corticosteroid injection sa paligid ng tendon o sa balikat ang ginagamit upang mapahupa ang matigas na paglala.

Ang operasyon ay inialok lamang para sa patuloy na sakit na hindi napahupa sa pamamagitan ng mga hakbang na ito. Kapag kinakailangan ito, may dalawang pangunahing pagpipinan. Ang tendon ay maaaring putulin upang hindi na ito humila sa masakit na lugar (isang **tenotomy**), na madalas ay nag-iwan ng Popeye bulge ngunit maaasahan ang pagpapagaan ng sakit. O maaari itong i-re-anchored sa mas mababang bahagi ng buto ng braso (isang **tenodesis**), na pinapanatili ang normal na hugis ng kalamnan at iwasan ang bulge ngunit nangangailangan ng mas mahabang paggaling. Ang mga operasyong ito ay karaniwang ginagkasabay sa rotator cuff surgery, dahil ang dalawang problema ay madalas na nagaganap nang sabay.

Para sa **proximal long-head rupture**, ang karaniwang payo ay **walang operasyon**. May kaunting pagkawala ng lakas, at ang bulge ay pangunahing kosmetiko. Ang ilang mga mas batang o mas aktibong tao, o ang mga nababagot sa itsura o sa krampe ng kalamnan, ay maaaring pumili ng proseso ng pag-re-anchoring, ngunit para sa karamihan sa mga tao, ang pag-iwan nito ay tama.

Ano ang inaasahan

Karamihan sa mga kaso ng tendinopathy ng biceps ay gumagaling sa pamamagitan ng pagiging matiyaga at tamang ehersisyo. Maaari itong maging mabagal (ilang buwan imbes na ilang linggo), ngunit maganda ang prognosis, at ang karamihan ay nakaiwas sa operasyon. Kapag ang problema sa biceps ay bahagi ng mas malawak na isyu sa rotator cuff, ang paggaling ay sumusunod sa cuff, at ang paggamot sa magkasama ay nagbibigay ng pinakamainam na resulta.

Kung ikaw ay mayroong rupture ng proximal long-head at nagpasyang tumanggi sa operasyon, inaasahan mong mawawala ang paunang sakit sa loob ng ilang linggo, babalik ang iyong lakas sa halos normal, at ang Popeye bulge ay mananatiling permanenteng ngunit walang panganib na paalala. Hindi ito lalong lalong masama sa paglipas ng panahon, at hindi ito kailangang ayusin.

Kailan kumonsulta sa doktor

- **Pain sa harap ng balikat na hindi nawawala**, lalo na kapag umuabot sa itaas o nagtatayo: kinakailangan ng pagsusuri, dahil madalas itong nagpapahiwatig ng problema sa biceps o rotator cuff na maganda ang pagtugon sa paggamot.
- **Biglaang pagbubulsa sa itaas na braso na may kasamang kahinaan**: kinakailangan itong suriin upang matiyak na ito ay ang walang panganib na long head sa balikat at **hindi** sugat sa siko, na isang hiwalay na pinsala na maaaring kailanganin ng operasyon.
- **Pagputol sa mas batang o aktibong tao**: kahit proximal pa, kinakailangan itong suriin, upang matiyak ang diagnosis at talakayin kung ang pagkukumpuni ay maganda para sa iyo.
- **Patuloy na pagkukunot o sakit ng biceps** pagkatapos ng kilalang pagputol: karaniwang maliit, ngunit maaaring gamutin kung ito ay nakakapag-abala sa iyo.