

Calcific Tendinitis

Calcific tendinitis ng balikat: isang chalky na deposito ng calcium ang bumubuo sa loob ng isa sa mga tendon ng rotator cuff, madalas ang supraspinatus, at maaaring magdulot ng biglaang matinding sakit kapag ito ay namamaga sa nakapaligid na tissue.

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

Maaari kang maranasan ang akutong o kronikong sakit sa iyong balikat na dulot ng pamamaga sa paligid ng mga deposito ng kalsyo sa mga tendon ng rotator cuff. Ang kondisyong ito na sanhi ng pagkasira dahil sa paggamit ay maaaring makaimpluwensya nang malaki sa iyong kalidad ng buhay at magdulot ng pagkakataon ng pagkawala sa trabaho. Ang sakit ay madalas na tila malalim at patuloy, na nagpapatigil sa mga pang-araw-araw na galaw.

Ang mga simpleng gawain tulad ng pag-abot sa likod ng iyong likod upang isara ang bra o pagtupi ng isama ay maaaring maging hamon. Maaari mong makita na mahirap itong itaas ang mga bagay sa itaas ng iyong ulo o matulog nang komportable sa apektadong gilid. Karaniwan ang sakit sa gabi, madalas na nagdudulot ng pagkagulo sa iyong pahinga at nag-iwan sa iyo na pagod sa susunod na araw. Ang paggising na may katigasan ay isang karaniwang reklamo, lalo na kung ang kondisyon ay nariyan na sa loob ng ilang panahon.

Sa ilang kaso, maaaring magpakita ang sakit sa hindi karaniwang paraan. Maaari mong maranasan ang hindi komportableng pakiramdam sa likod ng iyong balikat o mapansin na ang paggalaw ng iyong braso sa itaas ay partikular na nakakairita dahil sa pagliban ng mas maliliit na kalamnan tulad ng teres minor. Habang ang mga sintomas na ito ay maaaring nakakairita, ang symptomatic calcific tendinitis ay may magandang pagkakataon na ganap na matanggal sa pangmatagalang panahon. Karamihan sa mga pasyente ay nakakahanap ng ginhawa sa pamamagitan ng mga konserbatibong paggamot, na madalas na ang pangunahing pagpipilian, lalo na sa mga maagang yugto.

Kung ikaw ay karanasan ang mga sintomas na ito, ang iyong doktor ay susuriin ang iyong partikular na sitwasyon upang matukoy ang pinakamahusay na landas. Kung ang sakit ay bago o matagal nang nararamdaman, may mga epektibong paggamot na available upang tulungan ang pagbawi ng iyong function at pagbawas ng hindi komportableng pakiramdam. Hindi mo kailangang tanggapin ang sakit na ito bilang

permanenteng. Sa angkop na alaga, maaari kang mag-anticipate ng malalaking pagpapabuti sa sakit sa balikat at function sa loob ng panahon.

Ano ang nangyayari talaga

Ang calcific tendinitis ay nangyayari kapag nagtipon-tipon ang mga deposito ng kalsiyum sa loob ng mga tendon ng iyong balikat. Ang mga tendon na ito ay matibay na banda ng tisyu na nag-uugnay ng iyong mga kalamnan sa iyong mga buto. Isipin mo silang mga lubid sa isang suspension bridge. Kapag bumubuo ang mga kristal ng kalsiyum sa loob ng mga lubid na ito, nabubuo ang isang matigas na bulto. Ang bultong ito ay nakaka-irita sa nakapaligid na tisyu, na nagdudulot ng malaking sakit at stiffness.

Ang rotator cuff ay isang grupo ng mga kalamnan at tendon na nagpapanatili ng iyong shoulder joint sa tamang posisyon. Ito ay gumagana tulad ng isang stabilizing sleeve sa paligid ng ulo ng iyong upper arm bone. Sa maraming kaso, ang mga deposito ng kalsiyum ay bumubuo sa loob ng mga tendon ng rotator cuff. Minsan, sinusubukan ng katawan na magpagaling sa sarili sa pamamagitan ng pagbabawas ng mga deposito na ito, ngunit maaaring masakit ang prosesong ito. Ang pamamaga mula sa pagbabawas na ito ang nagdudulot ng matulis na sakit na nararamdaman mo.

Ang iyong shoulder joint ay isang kompleks na ball-and-socket na koneksyon. Ang long head ng biceps tendon ay dumadaan sa loob ng joint na ito at tumutulong upang panatilihin ang katatagan nito. Kapag mayroon kang calcific tendinitis, ang sakit ay maaaring makaapekto sa paraan ng pagtutulungan ng mga estrukturang ito. Hindi laging nagdudulot ng sintomas ang deposito mismo, ngunit kapag ito ay aktibo, ito ay nagdudulot ng pagkagulo sa makinis na galaw ng iyong balikat.

Madalas naming nakikita na ang hugis ng iyong mga buto ng balikat o kapal ng iyong mga tendon ay maaaring makaapekto sa prosesong ito. Gayunpaman, ang pangunahing isyu ay ang deposito ng kalsiyum mismo. Ito ay lumilikha ng mechanical block at inflammatory response. Ito ang dahilan kung bakit maaaring makaramdam ka ng sakit kahit hindi ka sobrang gumagalaw ng iyong braso. Ang deposito ay pumipindot sa sensitibong mga nerbiyo at tisyu sa isang makitid na espasyo.

Ang pag-unawa sa mga ito ay tumutulong upang maipaliwanag kung bakit maaaring hindi sapat ang pahinga lamang. Kailangan ng katawan ng oras upang muling sumipsip ng kalsiyum, o maaari naming tulungan itong alisin. Para sa karamihan ng mga tao, ang mga conservative na paggamot tulad ng physical therapy o shock wave therapy ay maaaring tumulong sa pamamahala ng sakit at pagpapanumbalik ng function. Sinusuportahan ng mga paggamot na ito ang natural na proseso ng pagpagaling ng iyong katawan. Kung malaki o matagal ang deposito, maaaring talakayin namin ang surgical removal. Ito ay kinabibilangan ng maingat na paglilinis ng kalsiyum upang bawasan ang pressure sa iyong mga tendon.

Ano ang maaari naming gawin dito

Si Dr. Kieran Hirpara, isang surgeon sa upper-limb sa Mater Private Hospital Rockhampton, ay pinagsisimulan ang paggamot sa kondisyong ito sa pinakamababang antas ng invasiveness. Ang karamihan sa mga pasyente ay gumagaling nang walang operasyon. Sinisimulan namin sa pamamahala ng sarili at pisikal na terapiya. Maaari

mong subukan ang pagbabago sa mga gawain upang maiwasan ang mga masakit na galaw. Layunin ng pisikal na terapiya na ibalik ang saklaw ng galaw at lakas ng iyong balikat. Karaniwang inirerekomenda namin na bigyan ng patas na pagsubok ang pamamaraang ito bago isaalang-alang ang ibang hakbang.

Kung mananatili ang sakit, lumilipat kami sa medikal na pamamahala. Ang mga oral na gamot na anti-inflammatory ay tumutulong upang bawasan ang pamamaga at sakit. Ang mga suntok ng corticosteroid ay maaaring magbigay ng malaking ginhawa sa maraming pasyente. Ang extracorporeal shock wave therapy ay isa pang ligtas na, noninvasive na opsyon. Ginagamit nito ang mga sound wave upang putulin ang mga calcium deposit at mapabuti ang function. Ang paggamot na ito ay may mataas na rate ng tagumpay sa pagpapagaan ng sakit na may napakababa o walang komplikasyon. Parehong ipinakita na ang ultrasound-guided needling at shock wave therapy ay nakakapagwaksi ng mga calcium deposit at nakakapagpapabuti ng mga clinical na resulta.

Ang operasyon ay isaalang-alang lamang kapag ang conservative care ay hindi nagbigay ng sapat na pagpapabuti. Hinahanap namin ang mga partikular na senyales na nagpapahiwatig na maaaring tumulong ang operasyon. Halimbawa, ang mga pasyente na may mga calcific lesion na mas malaki sa 1 cm ay may 2.8 beses na mas mataas na pagkakataon na kailanganin ang operatibong paggamot. Ang arthroscopic pag-alis ng calcification ay nagdudulot ng pagpapabuti sa mga clinical na resulta sa mga chronic na kaso. Ang mga functional na score sa mga pasyenteng ito ay dahan-dahang umaayos, na nakararating sa higit sa 75 porsyento sa anim na buwan pagkatapos ng operasyon. Ang karamihan sa mga pasyenteng dumaraan sa surgical na pamamahala para sa pag-alis ng calcific deposit ay nangangailangan ng kasamang rotator cuff repair. Ang operasyong ito ay nagdudulot ng malaking pagpapabuti sa sakit sa balikat at function. Ipinag-uusapan namin ang mga opsyong ito sa iyo upang desidihin ang pinakamainam na landas patungo sa hinaharap.

Ano ang inaasahan

Ang calcific tendinitis ay isang kondisyon kung saan nag-iipon ng calcium sa mga tendon ng balikat. Ang pag-iipon na ito ay nagdudulot ng pamamaga at sakit. Ang pag-unlad ng kondisyong ito ay nag-iiba-iba mula sa isang tao patungo sa isa. Para sa marami, ang mga sintomas ay gumagaling nang buo sa mahabang panahon. Gayunpaman, ang proseso ay maaaring magtagal. Maaaring maranasan mo ang sakit na pumapasok at lumalabas sa loob ng ilang buwan. Ang pagtitiyaga nito ay maaaring magdulot ng pagkawala ng oras sa trabaho at pagbaba ng kalidad ng buhay.

Kung pipili ka ng pamamahala na hindi nangangailangan ng operasyon, maaaring mag-ayos ang iyong balikat nang mag-isa. Ang konservatibong paggamot ay madalas na pangunahing pagpipilian, lalo na sa mga maagang yugto. May ilang pasyente ang nakakahanap ng ginhawa sa pamamagitan ng shock wave therapy o mga pamamaraan ng karayom. Layunin ng mga paggamot na ito na sirain ang mga deposito ng calcium o hugasan ang mga ito. Nag-aalok ang mga ito ng mataas na antas ng tagumpay sa pagpapagaan ng sakit na may napakababang komplikasyon. Kung maliit ang iyong deposito ng calcium o kung ito ay umiiral na nang mas mababa sa sampung buwan, mas malamang na makikita mong gumagaling ito sa pamamagitan ng mga paraang ito.

Kung hindi magpapabuti ang mga sintomas, ang pagsingil sa operasyon ng deposito ng calcium ay isang pagpipilian. Ang arthroscopic surgery ay nagbibigay-daan sa iyong surgeon na alisin ang calcification sa

pamamagitan ng maliliit na hiwa. Karamihan sa mga pasyente na dumadaan sa pamamaraang ito ay nangangailangan din ng rotator cuff repair sa parehong oras. Ito ay dahil madalas na mahina ang tendon dahil sa pag-iipon ng calcium. Maaari kang mag-anticipate ng malaking pagpapabuti sa sakit ng balikat at pag-andar pagkatapos ng operasyon.

Ang paggaling ay isang unti-unting proseso. Mabagal na umuunlad ang mga functional scores sa paglipas ng panahon. Karaniwang kailangan ng hindi bababa sa anim na buwan upang maging ganap na kitang-kita ang mga pagpapabuting ito. Sa anim na buwan pagkatapos ng operasyon, higit sa 75 porsyento ng mga pasyente ay nag-ulat ng magandang functional outcomes. Ang karamihan sa mga pasyente ay nakakamit ng sapat na resulta sa kanilang huling follow-up. Habang ang ilang tao ay mabilis gumaling, ang iba ay nangangailangan ng mas maraming oras. Gabay ng iyong surgeon ang iyong timeline batay sa iyong partikular na progreso.

Kailan pumunta sa doktor

Pumunta sa iyong GP kung mayroon kang sakit sa balikat na hindi gumagaling kahit pahinga. Humingi ng pagsusuri ng espesyalista kung ang mga sintomas ay nakakaapekto sa iyong pagtulog o trabaho. Ang calcific tendinitis ay isang akutong o kronikong kondisyon na dulot ng pamamaga sa paligid ng mga deposito ng kalsyo sa mga tendon ng rotator cuff. Maaaring tumagal nang matagal ang mga sintomas. Humingi ng pag-aalaga kung mapapansin mo ang kahinaan, kawalan ng katatagan, o pagkakasara. Ang biglaang paglala ng sakit ay dahilan din upang mag-book ng appointment. Ang maagang pagsusuri ay tumutulong na maiwasan ang hindi kinakailangang mga pagsusuri. Karamihan sa mga pasyente ay nakakakita ng malaking pagpapabuti sa pamamagitan ng konservatibong paggamot. Ang iyong surgeon ay magbibigay-daan sa iyo sa tamang mga hakbang upang ibalik ang function at bawasan ang sakit.