

Capsular Release para sa Frozen Shoulder

Ang kasukasan ng balikat ay matatagpuan sa loob ng isang matibay na fibrous capsule (na ipinapakitang distended dito). Sa frozen shoulder, ang capsule na ito ay lumiliit at humihigpit; pinuputol ng capsular release ang contracted tissue upang palayain ang kasukasan.

Kieran Hirpara © ⓘ 4.0



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

Paggaling sa isang sulyap. Pinagsama mula sa 45 na publikadong pag-aaral — magkakaiba ang iyong bilis ng paggaling.

MAGAAN NA GAWAIN trabaho sa desk, pagmamaneho, pang-araw-araw na gawain	KARAMIHAN SA MGA PANG-ARAW-ARAW NA GAWAIN manual na trabaho, sports, gym	PAG-ABOT SA HULING RESULTA pananakit at lakas
2-6 weeks	2-3 months	4-12 months
Maraming tao ay nakabalik sa desk-based na trabaho sa loob ng dalawa hanggang anim na linggo; sa isang case series, ang ikaapat na bahagi ng mga pasyente ay nakapagtrabaho sa loob ng apat na linggo.	Ang mas mabigat na trabaho at overhead work ay karaniwang nangangailangan ng mga dalawa hanggang tatlong buwan; sa isang case series, ang pain-free na final movement ay nakamit sa average na bahagyang mas kaunti sa tatlong buwan, at sa isa pang series, ang karaniwang pagbabalik sa trabaho ay walong linggo.	Ang karamihan ng mga tao ay magkakaroon ng balikat na komportable para sa kanila sa mga apat na buwan, na may mas maliit na pagbuti hanggang isang taon.

Bakit iminungkahi ang operasyong ito

Si Dr Kieran Hirpara, isang upper-limb surgeon sa Mater Private Hospital Rockhampton, ay nagsisimula sa mga opsyon na hindi gaanong invasive na angkop sa iyong kondisyon. Ang mga pasyente ay karaniwang nirerefer sa aming klinika ng kanilang GP; kung iminungkahi ng isang physiotherapist na magpatingin sa amin, kakailanganin mo pa rin ng referral mula sa iyong GP upang maging eligible para sa Medicare rebate. Sa iyong

appointment, kumukuha kami ng history, sinusuri ang iyong balikat, at nagsasaayos ng imaging kung kinakailangan upang kumpirmahin ang diagnosis.

Ang frozen shoulder ay nagdudulot ng sakit at paninigas dahil ang capsule, ang nababanat na lining sa paligid ng joint, ay namamagat at humihigpit. Karaniwan kaming nagsisimula sa non-operative care tulad ng physiotherapy, stretching, at mga injection. Isinasaalang-alang ang surgery kapag hindi sapat ang pagbuti mula rito. Ang capsular release ay nangangahulugan ng pagputol sa mga mahihigpit na bahagi ng lining na iyon upang ang balikat ay muling makagalaw nang malaya. Iminumungkahi namin ito kapag ang isang steroid injection ay hindi nakapagbigay sa iyo ng sapat na ginhawa, sa halip na paghintayin ka ng takdang bilang ng buwan, at ginagawa ito bilang isang keyhole operation sa pamamagitan ng maliliit na incisions sa paligid ng balikat. Karamihan sa mga tao ay nakapapansin ng mas kaunting sakit at mas malayang paggalaw agad pagkatapos ng surgery, at layunin ng operasyon na ibalik ang paggalaw, bawasan ang sakit, at ibalik ang iyong balikat sa pang-araw-araw na paggamit.

Bago ang operasyon

Bibigyan ka ng iyong surgeon ng malinaw na mga tagubilin sa mga linggo bago ang operasyon. Kakailanganin mong itigil ang pagkain at pag-inom pitong oras bago ito. Humihingi kami ng pito sa halip na anim upang maaaring mapabilis ang iyong operasyon kung maagang matapos ang listahan sa theatre. Sabihin sa iyong surgeon ang lahat ng gamot na iyong iniinom, kabilang ang mga blood thinner, dahil ang ilan ay maaaring kailangang itigil muna. Magdala ng nakasulat na listahan ng mga ito sa araw ng operasyon. Mag-ayos ng taong maghahatid sa iyo pauwi pagkatapos, at magsuot ng maluwag at komportableng damit na madaling hubarin. Ang imaging tulad ng X-ray, ultrasound o MRI scan ay nakatutulong sa pagpapalano ng operasyon at nagpapakita ng kondisyon ng iyong balikat. Kung mayroon kang iba pang kondisyong medikal, maaaring kailanganin mo ng mga blood test o pagsusuri kasama ang anaesthetist.

Sa araw ng operasyon

Darating ka sa surgical admissions unit ng ospital, kung saan ka ire-rehistro at ihahanda para sa theatre. Pagkatapos ay makikipagkita ka sa anaesthetist, ang doktor na mamamahala sa iyong anaesthetic at pain relief. Ang operasyong ito ay ginagawa sa ilalim ng general anaesthetic na pinagsama sa isang regional nerve block. Ikaw ay tulog nang tuluyan para sa operasyon, at ang block (isang injection na nagpamanhid sa mga nerve na nagsusuplay sa braso bago ka magising) ay nagbibigay ng pain relief para sa unang 12 hanggang 24 oras pagkatapos ng surgery. Makikipagkita sa iyo ang anaesthetist bago ang operasyon at ipapaliwanag sa iyo ang dalawang bahaging ito.

Pagkatapos ay dadalhin ka sa operating theatre, kung saan isasagawa ang operasyon. Kapag natapos na ito, magigising ka sa recovery area, kung saan babantayan ka ng mga nurse habang nawawala ang bisa ng anaesthetic. Kapag stable ka na, maaaring pumunta ka sa ward o uuwi na, depende sa procedure at sa iyong recovery.

Ano ang kinapapalooban ng operasyon

Isinasagawa ng iyong surgeon ang operasyong ito bilang isang keyhole procedure. May ilang maliliit na hiwa na gagawin sa paligid ng iyong balikat, kabilang ang isa sa likuran. Isang manipis na tubo na may maliit na camera ang ipapasok sa loob ng joint upang makita ng surgeon sa isang screen ang capsule, ang masikip na lining sa paligid ng joint.

Ang mga masisikip na banda ng tissue ay puputulin upang palayain ang balikat. Pinapalaya ng surgeon ang mga mahihigpit na bahagi ng lining, karaniwang simula sa harap at itaas ng balikat at pababa at paikot hanggang sa lawak na kailangan dahil sa paninigas. Ang pagputol sa isang bahagi lamang ng capsule ay nagpapalaya ng paggalaw sa isang direksyon lamang, kaya ang release ay isinasagawa hanggang sa lawak na kinakailangan; ang hindi gaanong malawak na release ay tila nagbibigay ng resultang kasing-mabuti, kung hindi mas mabuti, kaysa sa paghahati sa buong capsule. Ang mga namamagang tissue sa loob ng joint ay maaari ring linisin. Nag-iingat malapit sa mga nerve na dumadaan malapit sa ibaba ng joint, at ang release ay ginagawa nang patong-patong (in layers) upang protektahan ang mga ito.

Kapag nailabas na ang masikip na tissue, dahan-dahang igagalaw ang iyong balikat upang suriin ang bagong range of motion. Ang mga maliliit na hiwa ay sasaraun gamit ang mga tahi, at lalagyan ng dressing sa ibabaw ng mga ito.

Simple lang ang layunin: putulin ang anumang masikip upang ang joint ay muling makagalaw nang malaya.

Pagkatapos ng operasyon

Karamihan sa mga pasyente ay nananatili ng isang gabi sa ospital pagkatapos ng operasyong ito, bagaman ang ilan ay nakakauwi sa mismong araw. Magigising ka sa recovery area, pagkatapos ay ililipat sa ward. Maaari kang gumamit ng isang simpleng sling para sa ginhawa sa unang isa o dalawang araw; walang repair na kailangang protektahan, kaya malaya mong magagamit ang braso. Tuturuan ka ng isang physiotherapist ng mga paggalaw na sisimulan agad, at ipagpapatuloy mo ang mga ito sa buong araw. Ang pain relief ay nakaplano na bago ka magising, kaya para sa karamihan, ang unang isa o dalawang araw ay kayang dalhin. Dapat may kasama ka sa unang 24 oras. Hahayaan naming nakalagay ang dressing sa loob ng humigit-kumulang 10 araw; pakiusap na huwag itong tatanggalin bago ang panahong iyon maliban kung sinabi namin sa iyo. Papalitan o tatanggalin namin ito kapag nakita ka na namin.

Paggaling

Karamihan sa mga tao ay nakapapansin ng pagbabago agad-agad. Ang masikip at kumakagat na sakit na nagpapahirap sa pagtulog at pagbibihis ay madalas na nababawasan mula pa sa mga unang araw. Mananatiling masakit ang iyong braso, at ang balikat ay maaaring makaramdam ng pasa at pamamaga kung saan ginawa ang operasyon. Nawawala ito sa loob ng unang dalawang linggo. Nakatutulong ang pagpapatuloy ng iyong mga paggalaw, paggamit ng pain relief na ibinigay sa iyo, at malayang paggamit ng braso sa pagitan ng mga oras ng ehersisyo.

Ang iyong mga araw ay magpopokus sa simple at madalas na ehersisyo. Tuturuan ka ng isang physiotherapist ng mga unang paggalaw bago ka lumabas ng ospital, at uulitin mo ang mga ito sa buong araw upang maiwasan ang muling paninigas ng bagong galaw. Pagkatapos ay gagabayan ng iyong physiotherapist ang iyong programa, mula sa mga banayad na assisted stretches hanggang sa mga paggalaw na gagawin mo nang mag-isa. Anumang sling ay para lamang sa ginhawa, sa unang isa o dalawang araw. Maaari kang gumalaw nang malaya sa loob ng bahay, ngunit maghintay hanggang sa payagan ka ng iyong surgeon bago magmaneho, karaniwan ay sa six-week review. Ang aming gabay sa [driving after upper-limb surgery](#) ay nagpapaliwanag nito nang mas detalyado.

Habang bumabalik ang paggalaw, ang mga pang-araw-araw na gawain ay babalik sa mga yugto: pag-abot sa iyong likuran, pagtaas ng iyong braso sa itaas ng ulo, at pagkatapos ay pagbabalik sa trabaho at sa mga aktibidad na iyong kinagigiliwan. Ang paggaling ay nag-iiba depende sa tao, at ang iyong timeline ay maaaring magkaiba. Gagabayan ka ng iyong surgeon at physiotherapist sa bawat review.

Ano ang maaaring maging problema

Karamihan sa mga pasyente ay gumagaling nang maayos, ngunit paminsan-minsan ay maaaring magkaroon ng mga problema. Binabantayan kayo nang maigi ng inyong surgeon at ng team upang maagapan ang anumang isyu.

Ang maliliit na hiwa sa paligid ng iyong balikat ay maaaring maimpeksyon. Bantayan ang pamumula na kumakalat mula sa sugat, pamamaga na lumalala, o likidong lumalabas mula sa site. Ang malalim at tumitibok na sakit na hindi nawawala sa simpleng painkiller ay isa pang babala. Kung mapansin ang alinman sa mga ito, tumawag sa klinika sa halip na maghintay para sa iyong susunod na bisita. Ang impeksyong naagapan nang maaga ay karaniwang gumagaling sa pamamagitan ng drainage at kurso ng mga antibiotic tablet.

May mga nerve na dumadaan malapit sa balikat, at ang operasyon malapit sa mga ito ay maaaring magdulot ng pansamantalang iritasyon. Maaari kang makaramdam ng pangingilig, parang tinutusok ng karayom, o mga bahaging manhid sa braso. May ilang tao na nakaramdam na ang bahagi ng braso ay nanghihina o mabagal tumugon. Ang mga pagbabagong ito ay karaniwang pansamantala at nawawala nang kusa sa loob ng ilang araw hanggang buwan. Banggitin ang anumang bagong pamamanhid o pangingilig sa iyong review, o tumawag sa klinika kung ito ay biglaang lumitaw.

Ang buto at ang makinis na lining ng joint ay maaaring mapinsala habang isinasagawa ang operasyon. Mapapansin mo ito bilang sakit na naiiba sa karaniwang hapdi pagkatapos ng operasyon, o isang pakiramdam na may pumipitik (clicking) o kumakaskas (grinding) kapag gumagalaw. Ipaalam ito sa iyong susunod na review upang masuri ito.

Ang rotator cuff, ang grupo ng mga tendon na tumutulong sa iyo na iangat at i-rotate ang iyong braso, ay maaari ring maapektuhan. Ito ay nararamdaman bilang isang malalim na kirot sa gilid ng balikat, kasama ang panghihina kapag itinataas ang braso o inaabot ang itaas. Ang mga simpleng gawain tulad ng pagbibihis ay maaaring magmukhang mas mahirap kaysa sa inaasahan. Sabihan ang iyong surgeon o physiotherapist kung hindi ito bumubuti ayon sa inaasahan, upang masuri nila ito at mai-adjust ang iyong programa.

Kung may anumang nakababahala sa iyo sa pagitan ng mga review, tumawag sa klinika. Ang table ng mga komplikasyon sa pahinang ito ay naglilista ng mga tipikal na rate kung gusto mo ang mga detalye.

Kailan dapat tumawag sa amin

Tumawag agad sa klinika kung ikaw ay may lagnat, o kung lumalala ang pamumula, pamamaga, o pagtagas ng likido mula sa sugat. Tumawag sa amin kung mapansin ang biglaang matinding sakit, bagong pamamanhid o pangingilig, o kung hindi mo maigalaw ang iyong braso. Pumunta sa emergency kung may pamamaga o sakit sa binti (calf), o kung nahihirapang huminga, dahil ang mga ito ay maaaring senyales ng blood clot. Kung may anumang nakababahala sa iyo at hindi ka sigurado, tumawag sa amin. Mas gusto naming malaman ito nang maaga.

Saan maaaring magbasa nang higit pa tungkol sa kondisyon

Ang pahinang ito ay tungkol sa operasyon mismo. Ang kondisyong ginagamot nito, kabilang ang kung ano ang ipinapakita ng ebidensya tungkol sa kung kailan nakatutulong ang operasyon at kung kailan hindi, ay tinalakay nang mas detalyado sa pahinang [Frozen Shoulder](#).

CQ HAND + UPPER LIMB

Dr Kieran Hirpara – Specialist Orthopaedic Surgeon
Suite 2, Level 1, Mater Private Hospital Rockhampton, 31 Ward Street, The Range, QLD 4700
Phone 07 4863 6556 · office@cupperlimb.com.au · cupperlimb.com.au

Capsular Release para sa Frozen Shoulder

Mga rate ng komplikasyon mula sa mga nakapublikasyong literatura

Pinagsama mula sa 45 na publikadong pag-aaral. Ito ay mga rate sa antas ng populasyon, hindi ang iyong indibidwal na panganib — tatalakayin ng iyong siruhano kung ano ang naaangkop sa iyo.

KUMPLIKASYON	INIULAT NA RATE	MGA TALA
Mga malubhang komplikasyon	4%	Sa UK FROST trial ay mayroong 8 serious adverse event, kadalasan mga pangkalahatang medikal na problema tulad ng chest infection, sa 203 taong itinalaga sa release, kumpara sa 2 sa 201 taong pagkatapos ng manipulation.
Recurrent stiffness na nangangailangan ng karagdagang operasyon	Uncommon	Walang balikat na nangailangan ng pag-uulit ng manipulation o operasyon sa isang series ng 68 release, at sa UK FROST trial ang release group ay tumanggap ng pinakakaunting karagdagang treatment.
Axillary nerve injury	Rare	Ang nerve ay nasa malapit sa ibabang bahagi ng capsule; walang nerve injury na naganap sa isang series ng 68 release.
Infection o mga problema sa sugat	Rare	Walang naiulat na surgical complication sa isang series ng 68 release.

Nabasa ko ang impormasyong ito at may pagkakataon akong magtanong kay Dr. Hirpara tungkol sa prosedura, inaasahang paggaling, at mga komplikasyong nabanggit sa itaas.

PASYENTE — PANGALAN (ISULAT NANG MALINAW)

LAGDA

PETSA