

PATIENT INFORMATION

Mga Disyembre ng Rotator Cuff

MRI ng buong kapal na pagputol ng rotator cuff. Ang maliwanag na guhit sa itaas ng bola ng balikat ay likido na pumupuno sa puwang na naiwan ng putol na tendon.

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

Ang sakit sa rotator cuff ay malawak ang sakop, at tumitindi ang kanyang pagkalat habang tumatanda ang tao. Maaaring mapansin mo ang sakit sa iyong balikat, na madalas na nararamdaman sa harap. Ang hindi komportableng pakiramdam na ito ay maaaring maging pangunahing sanhi ng kawalan ng kakayahan. Maaari ka ring maranasan ang mga pakiramdam na mekanikal, tulad ng pakiramdam ng pagkakadikit o pagkagiling sa apektadong balikat. Karaniwang reklamo ang mga nararamdaman na ito kapag iniisip na may sakit sa rotator cuff.

Ang iyong sakit ay madalas na lumala pagkatapos ng aktibidad o kapag gumising ka. Maraming tao ang nahihirapang matulog sa gilid ng sugatang balikat. Maaaring maging mahirap ang mga pang-araw-araw na gawain na nangangailangan ng pag-abot. Maaaring mahirapan kang ipasok ang damit o umabot sa likod upang i-fasten ang bra. Ang pagtaas ng mga bagay sa itaas ng ulo o kahit sa taas ng balikat ay maaaring magdulot ng matulis na sakit o kahinaan. Ang mga limitasyong ito ay nakakaapekto sa iyong paggalaw at pagganap sa loob ng araw.

Ang tagal ng iyong mga sintomas ay hindi laging tumutugma sa kabiguan ng kondisyon. May mga tao na may luha na walang sintomas, habang may iba naman na nakakaranas ng malaking sakit. Malakas ang papel ng kalusugang mental sa pagpapakahulugan mo sa sakit sa balikat at pagganap, minsan ay higit pa sa laki ng luha. Ang iyong mga inaasahan ay direktang nakakaapekto sa iyong resulta. Kung mananatiling hindi malinaw ang iyong diagnosis pagkatapos ng pagsusuri, maaaring magpokus ang iyong doktor sa iyong mga partikular na sintomas, tulad ng 'sakit sa balikat', upang gabayan ang paggamot. Tumutulong ang pamamaraang ito upang maiwasan ang hindi kinakailangang mga invasive na prosedura.

Ang mga kaakibat na isyu ay maaaring mag-ambag sa iyong hindi komportableng pakiramdam. Ang mga disyerto ng mahabang ulo ng biceps tendon ay madalas na umiiral kasama ang mga problema sa rotator cuff. Ang mga kondisyong ito ay nakikipag-ugnayan sa mga nakapaligid na malambot na tisyu, na lumilikha ng mga

kumplikadong pattern ng sakit. Sa ilang mga kaso, mahirap na matukoy sa klinikal na paraan ang mga banayad na sanhi tulad ng mga luha sa labrum. Kinakailangan ang pagkilala at paggamot sa mga kaakibat na patolohiya upang mapabuti ang pagganap at mabawasan ang sakit. Ano man ang iyong pagpipilian sa operasyon o hindi operasyon, parehong maaaring maging epektibo ang dalawang opsyon sa pamamahala ng sakit sa rotator cuff.

Ano ang nangyayari talaga

Ang sakit sa rotator cuff ay karaniwan at nagiging mas madalas habang tumatanda ka. Ang iyong balikat ay umaasa sa isang grupo ng mga tendon upang itaas at ikarot ang iyong braso. Kapag naputol ang mga tendon na ito, naaantala ang makinis na galaw ng iyong kasukasuan. Ang proseso ng pagkasira dahil sa paggamit na ito ay maaaring magdulot ng arthritis kung hindi ito gagamutin.

Isipin ang iyong kasukasuan ng balikat bilang isang bola at socket na may cushioned na lining. Ang mga tendon ng rotator cuff ay gumagana tulad ng matibay na lubid na nagpapahigpit sa bola sa loob ng socket. Kapag may putol, ang mga lubid na ito ay nabubulok o napuputol. Kung walang suportang ito, ang bola ay maaaring umakyat pataas o lumipat sa maliit na posisyon. Ang maling pagkakahanay na ito ay nagdudulot ng sakit at nagbabawas sa iyong kakayahang gumalaw ng braso nang malaya.

Ipinapaliwanag ng iyong doktor na parehong epektibo ang mga operasyon at hindi-operasyon na gamot para sa kondisyong ito. Ang layunin ay ibalik ang normal na posisyon at pag-andar ng kasukasuan. Sa ilang kaso, ang mga prosedura tulad ng superior capsular reconstruction ay gumagamit ng dugo mula sa donador upang muling itayo ang mga suporta na estruktura. Tinitiyak nito ang pagbaba ng pag-akyat pataas ng bola at pagpapanatili ng mas normal na puwersa sa kasukasuan.

Ang mental na kalusugan ay may malaking papel sa kung paano mo nararamdaman ang sakit sa balikat. Ang iyong mga inaasahan ay direkta ring nakakaapekto sa iyong resulta. Mahalaga na mayroon kang realistiko na mga layunin para sa paggaling. Higit sa 90% ng mga pasyente na sumailalim sa reverse shoulder arthroplasty para sa arthritis na may intact na rotator cuff ay nakaranas ng malaking benepisyo sa klinika. Gayunpaman, ang partikular na prosedurang ito ay inilaan lamang para sa mga kumplikadong kaso kung saan hindi posible ang mga karaniwang pagkumpuni.

Nakatuon kami sa pagbabalik ng normal na biomechanics upang magbigay ng positibong klinikal na resulta. Maging sa pamamagitan ng pagkumpuni o alternatibong mga gamot, ang layunin ay bawasan ang sakit at mapabuti ang pag-andar. Ang iyong doktor ay susuriin ang laki ng putol at iyong mga partikular na pangangailangan upang matukoy ang pinakamainam na landas patungo sa paggaling.

Ano ang maaari naming gawin dito

Ang paraan ni Dr. Kieran Hirpara, isang manggagamot sa itaas na bahagi ng katawan sa Mater Private Hospital Rockhampton, sa pagharap nito sa aming klinika ay sa pamamagitan ng isang malinaw, hakbang-hakbang na plano. Ang iyong paglalakbay ay karaniwang nagsisimula sa isang referral mula sa iyong GP o physiotherapist. Nagsisimula kami sa isang komprehensibong pagsusuri upang maunawaan ang iyong tiyak na sugat at antas ng sakit. Para sa karamihan ng mga isyu na dulot ng pagkasuot o matagal nang nararanasan, inirerekomenda

namin na subukan muna ang non-operative na paggamot. Ibinibigay nito sa iyong katawan ang pagkakataong gumaling at umangkop nang walang operasyon.

Ang iyong unang hakbang ay ang self-management at physiotherapy. Nakatuon kami sa pagbabago ng mga gawain na nagdudulot ng sakit at pagpapalakas ng mga kalamnan sa paligid ng iyong balikat. Tumutulong ito upang suportahan ang kasukasan at mapabuti ang iyong pang-araw-araw na pagganap. Para sa maraming tao, ang paraang ito ay epektibo. Sa loob ng 13 taon pagkatapos ng diagnosis, humigit-kumulang 90% ng mga pasyenteng na-trate na konservatibo para sa rotator cuff tears ay walang sakit o may kaunting sakit lamang. Humigit-kumulang 70% ay walang pagkakaabala sa kanilang mga gawain sa pang-araw-araw na buhay. Kung mayroon kang isang chronic na sugat, nananatiling viable na opsyon ang nonoperative na paggamot para sa marami. Maaari rin naming gamitin ang mga partikular na protocol ng physical therapy, na epektibo sa paggamot ng mga atraumatic na full-thickness rotator cuff tears sa humigit-kumulang 75% ng mga pasyenteng sinusundan sa loob ng 2 taon.

Ang medical management ay makakatulong upang kontrolin ang sakit habang binubuo mo ang lakas. Pinag-uusapan namin ang mga gamot pang-sakit at anti-inflammatories upang manatili kang komportable. Tungkol sa mga injection, ginagamit namin ang pag-iingat sa corticosteroids. May kaunting reproducible na ebidensya upang suportahan ang kanilang long-term na epektybidad, at pinipigilan namin ang paggamit nito kung ang rotator cuff repair ay gagawin sa loob ng susunod na 6 na buwan. Ang mga injection ng platelet-rich plasma (PRP) ay isa pang opsyon, ngunit ang kasalukuyang ebidensya ay nagpapahiwatig na sa maikling panahon, maaaring hindi benepisyal ang mga injection ng PRP. Inaangkop namin ang mga pagpiling ito sa iyong kabuuang kalusugan, dahil ang mental health at iba pang kondisyon ay maaaring malakas na makaapekto sa iyong sakit at pagganap.

Ang operasyon ay itinuturing kapag ang konservatibong paggamot ay hindi nagbigay ng sapat na pagpapabuti o kung mayroon kang isang structural o acute na problema. Ang arthroscopic na rotator cuff repair ay pinipili upang mapabuti ang pagganap ng balikat at tila isang epektibo at ligtas na opsyon. Nagbibigay ito ng matagumpay na klinikal na resulta na matibay sa paglipas ng panahon. Para sa ilang mga pasyente na may malalaking o hindi naaayos na sugat, maaari naming pag-usapan ang partial repair o tuberooplasty upang ibalik ang balanse at bawasan ang sakit. Sa mga kaso kung saan may kasamang arthritis kasabay ng isang malaking sugat, maaaring i-reserve ang reverse shoulder prosthesis para sa paggamot. Sinusuri namin ang iyong imaging at mga sintomas upang desisyunin kung ang hakbang na ito ay angkop para sa iyo.

Ano ang inaasahan

Karaniwan ang sakit sa rotator cuff at madalas itong lumala habang tumatanda ang tao. Maaaring makaramdam ka ng sakit na pumapasok at lumalabas, o ng stiffness na nagpapahirap sa mga pang-araw-araw na gawain. Hindi malakas ang ugnayan ng tagal ng iyong mga sintomas sa pag-uugali ng iyong balikat sa mahabang panahon. May mga taong may magaan na sakit sa loob ng maraming taon nang hindi ito nakakaapekto sa kanilang pang-araw-araw na buhay. Humigit-kumulang 90% ng mga taong pinamamahalaan nang walang operasyon ay walang sakit o may bahagyang sakit lamang pagkatapos ng 13 taon. Katulad nito, humigit-kumulang 70% ay nag-ulat ng walang abala sa kanilang mga pang-araw-araw na gawain sa parehong panahon.

Kung pipili ka na hindi magkaroon ng operasyon, maaaring manatiling matatag ang iyong balikat. Gayunpaman, ang hindi naayos na kronikong sugat ay maaaring sa huli ay magdulot ng arthrosis, na ay arthritis na dulot ng pagkasira ng kasu-kasuan. Maaari nitong limitahan ang iyong galaw at magdulot ng hindi komportableng pakiramdam. Habang tumutulong ang nonoperative na paggamot sa maraming tao, hindi nito laging pinipigilan ang pagbabago ng sugat sa paglipas ng panahon.

Nag-aalok ang operasyon ng ibang landas. Maaari nitong magbigay ng malaking pagpapagaan ng sakit at pagpapabuti ng function, kahit para sa mga taong may nakaraang pagkukumpuni. Para sa maliliit hanggang katamtamang laki na mga sugat, ang surgical repair ay karaniwang nag-aalok ng mas magagandang long-term na resulta kaysa sa physiotherapy lamang, na may mga benepisyong tumatagal hanggang 15 taon. Makikita mo ang patuloy na pagpapabuti sa unang ilang buwan. Karamihan sa mga pasyente ay nakakaranas ng humigit-kumulang 60% ng kanilang final na paggaling sa tatlong buwan at 75% sa anim na buwan.

Mahalagang magkaroon ng makatotohanang inaasahan. Hindi garantiya ng operasyon ang perpektong galaw. Sa mga pasyenteng may edad na limampu taon pababa, madalas nitong pinapagaan ang sakit ngunit maaaring hindi malaki ang pagpapabuti sa range of motion, at marami sa mga pasyenteng ito ang nag-ulat ng hindi sapat na long-term na resulta. Ang iyong mental na kalusugan ay may malakas na papel din sa kung paano mo nararamdaman ang sakit at function, minsan ay higit pa sa laki ng sugat mismo.

Ang mga short-term na komplikasyon mula sa repair ay bihira. Gayunpaman, hindi sapat ang isang taon pagkatapos ng operasyon upang husgahan ang final na resulta. Ang long-term na tagumpay ay nakadepende sa maraming salik, kabilang ang iyong edad at family history. Nakatuon kami sa pagtulong sa iyo na maunawaan ang mga posibilidad na ito upang makagawa ka ng informed na pagpili tungkol sa iyong paggamot.

Kailan kumonsulta sa doktor

Kumonsulta sa iyong doktor kung mayroon kang patuloy na sakit sa balikat na hindi gumagaling kahit pahinga. Humingi ng pagsusuri ng espesyalista kung napapansin mo ang kahinaan, kawalan ng katatagan, o pakiramdam ng pagkakalock o pagbagsak. Maaaring makagambala ang mga sintomas na ito sa iyong pagtulog o trabaho. Biglaang paglala ng sakit ay dahilan din upang humingi ng tulong. Karaniwan ang sakit sa rotator cuff at tumitindi ito habang tumatanda. Maaaring maging epektibo ang parehong operasyon at hindi-operasyon na paggamot. Ang hindi naayos na sugat ay maaaring magdulot ng arthritis sa kasu-kasuan dahil sa pagkasira. Ang maagang pagsusuri ay tumutulong na maiwasan ang pangmatagalang pinsala. Maaaring itakda ng iyong doktor kung kailangan ng karagdagang imbestigasyon upang maalisan ang ibang mga sanhi ng sakit sa balikat.