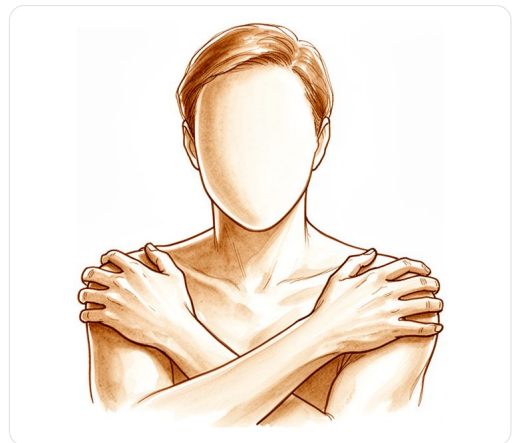


PATIENT INFORMATION

Pagkiklik, Pagpuputok, at Pagkabigat ng Balikat



Ang pag-click, pag-pop, o pakiramdam na ang balikat ay lumilipat ay maaaring magpahiwatig ng kawalan ng katatagan na kailangang suriin.

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 mapansin mo ang pag-click, pag-pop, o pakiramdam ng pagkagiling sa iyong balikat. Karaniwang nangyayari ito kapag ang kasukasuan ay tila maluwag o hindi matatag. Ang sakit ay kadalasang malalim sa balikat at maaaring mag-irradiate pababa sa iyong braso. Madalas itong lumala matapos mong itaas ang mabibigat na bagay o umabot pataas. Maaari ring makaramdam ka ng discomfort kapag nakatulog sa gilid na iyon, na nagpapatigil sa pahinga sa gabi.

Ang mga gawain sa araw-araw ay maaaring maging hamon. Ang mga simpleng galaw tulad ng pag-abot sa likod ng iyong likod upang isara ang bra o pagtupi ng damit ay maaaring magdulot ng matulis na sakit o pakiramdam na ang balikat ay lumilipol sa posisyon. Ang pag-abot para sa mga gamit sa mataas na shelf ay maaaring mag-trigger ng kawalan ng katatagan. Maaari mong iwasan ang paggamit ng iyong braso nang buo dahil takot kang ito ay mag-dislocate. Ang pagkagulo na ito ay maaaring gawin kang mahina o hindi koordinado sa mga karaniwang gawain.

Para sa ilang tao, lumala ang mga sintomas kasabay ng partikular na mga sports o pisikal na aktibidad. Kung may multidirectional instability ka, ang iyong balikat ay maaaring maging maluwag sa maraming direksyon. Sa mga seryosong kaso, ang kasukasuan ay maaaring bahagyang o ganap na mag-dislocate. Ito ay isang medikal na emerhensiya na nangangailangan ng agarang atensyon. Kung mararanasan mo ang biglaang matinding sakit at kakulangan sa paggalaw ng iyong balikat, humingi ng tulong agad.

Ang iyong surgeon ay umaasa sa isang komprehensibong pisikal na pagsusuri upang maunawaan ang iyong partikular na mga sintomas. Ang mga pagsusuri sa imahe tulad ng MRI ay maaaring magpakita ng mga isyu sa

istruktura, ngunit ang iyong pisikal na karanasan ang pinakamahalagang gabay para sa paggamot. Maging kung mayroon kang anterior o posterior instability, ang layunin ay bawasan ang mga hindi komportableng pakiramdam at ibalik ang katatagan. Ang pag-unawa sa mga nagtutrigga ng iyong mga sintomas ay tumutulong sa iyong surgeon na lumikha ng plano na angkop sa iyong mga pangangailangan.

Ano ang nangyayari talaga

Ang iyong balikat ay isang ball-and-socket joint. Ang ball ay ang itaas na bahagi ng iyong upper arm bone. Ang socket ay isang mababaw na cup sa iyong shoulder blade. Isang singsing ng cartilage na tinatawag na labrum ang naglilinya sa socket na ito. Isipin ang labrum na parang gasket o shock absorber. Pinalalim nito ang socket upang manatili ang ball sa kanyang posisyon. Naglikha rin ito ng mahigpit na selyo na nagpapanatili ng buong joint.

Kapag nararanasan mo ang clicking, popping, o instability, may hindi tamang pagkakasunod-sunod sa sistemang ito. Sa ilang kaso, iba ang hugis ng iyong shoulder blade bone. Maaaring gawing mas hindi stable ang joint ang mga ito. Maaaring napunit o na-stretch ang labrum mismo. Kung sira ang labrum, hindi nito mapipigilan ang ball na maging secure. Pinapayagan nito ang ball na dumulas o lumabas sa posisyon. Maaaring maranasan mo ito bilang biglang paglipat o pakiramdam ng grinding.

Minsan, ang problema ay may kinalaman sa mga ligaments. Ito ay matibay na banda ng tissue na gumagana parang mga lubid na nag-iikot sa joint. Kung matututukan ang ligament mula sa bone, magiging loose ang balikat. Maaaring mangyari ito pagkatapos ng dislocation. Maaari rin itong mangyari kung unti-unting nasira ang cartilage sa paglipas ng panahon. Kapag nawala ang makinis na coating sa mga bone, magkakaroon ng friction ang mga surface sa isa't isa. Ito ang nagdudulot ng sakit at ng tunog ng clicking na naririnig mo.

Sa malubhang kaso, maaaring magbago ang hugis ng mga bone mismo. Maaaring bumuo ng dent sa ball ng balikat mula sa pagtama sa socket. Ginagawa nitong mas mahirap para sa ball na bumalik sa posisyon. Tinitingnan ng iyong surgeon ang mga structural changes na ito upang maunawaan kung bakit hindi stable ang iyong balikat. Sinusuri nila kung ang labrum, ligaments, o bones ang pangunahing sanhi. Ang pag-unawa sa mga ito ay tumutulong sa kanila na pumili ng tamang treatment upang ibalik ang stability at pigilan ang popping.

Ano ang maaari naming gawin dito

Sa aming klinika, si Dr. Kieran Hirpara ang nagbibigay-direksyon sa mga pasyente sa prosesong ito, na nagsisimula sa isang komprehensibong pagsusuri upang kumpirmahin ang dahilan ng iyong mga sintomas. Karaniwan kaming nagre-rekomenda ng non-operative na paggamot muna para sa mga matagal nang isyu, at inaalis ang operasyon para sa mga kaso kung saan hindi nagbigay ng sapat na ginhawa ang conservative na paggamot.

Karamihan sa mga unang kaganapan ng shoulder instability ay pinamamahalaan nang walang operasyon. Malamang na irekomenda ng iyong surgeon ang nonoperative na paggamot, lalo na kung ikaw ay isang atleta habang nasa season. Ang pamamaraang ito ay nagbibigay-daan upang ang iyong balikat ay magpagaling at mag-stabilize nang sarili.

Ang physical therapy ang pangunahing bahagi ng paggamot na ito. Layunin nitong mapabuti ang range of motion at functional strength ng iyong balikat. Para sa ilang mga pasyente, ang pagdaragdag ng kinesio taping sa conventional rehabilitation ay nagdudulot ng mas malaking pag-unlad kaysa sa therapy lamang. Dapat mong bigyan ng patas na pagsubok ang conservative na paggamot na ito. Binibigyan nito ang iyong mga kalamnan ng pagkakataong matutunan kung paano protektahan ang joint sa mga araw-araw na gawain at sports.

Kung patuloy ang sakit, maaaring talakayin ng iyong surgeon ang medical management. Karaniwang kasama nito ang pain medication at anti-inflammatory drugs upang bawasan ang pamamaga at hindi pagkainis. Sa ilang kaso, maaaring mag-alok ng mga injection tulad ng cortisone, hyaluronic acid, o platelet-rich plasma (PRP). Maaaring tulungan ng mga injection na ito na mapayapa ang pamamaga at magbigay ng pansamantalang ginhawa. Nag-iiba-iba ang tagal ng ginhawang ito mula sa tao patungo sa tao, ngunit karaniwang pansamantala lamang ito. Tumutulong ito upang mas komportable kang makilahok sa physical therapy.

Isinasalang-ala ang operasyon kapag naabot na ng conservative na paggamot ang hangganan nito. Karaniwan itong nangangahulugan na mayroon kang mga recurrent dislocations o persistent instability kahit na may thorough rehabilitation. Susuriin ng iyong surgeon ang iyong partikular na anatomy, kasama ang dami ng bone loss at ang posisyon ng anumang lesions. Kung kinakailangan ang operasyon, ang layunin ay ayusin ang mga nasirang istruktura at ibalik ang stability. Ang partikular na prosedura ay nakadepende kung ang instability ay anterior o posterior, at kung may malaking bone loss.

Para sa mga kumplikadong kaso na may malubhang bone loss o end-stage joint damage, maaaring talakayin ang mas advanced na mga surgical na pagpipilian. Maaaring kabilang dito ang mga bone block procedures o, sa bihirang mga end-stage na kaso, joint fusion o replacement. Gayunpaman, ang karamihan sa mga pasyente ay nakakahanap ng tagumpay sa nonoperative na pamamahala o sa standard na stabilization surgery. Gabayin ka ng iyong surgeon sa proseso ng paggawa ng desisyon batay sa iyong clinical exam at mga resulta ng imaging.

Ano ang inaasahan

Ang iyong prognosis ay nakadepende sa malaking bahagi kung ang iyong kawalan ng katatagan ng balikat ay isang beses lang na pangyayari o isang paulit-ulit na pattern. Kung ito ay unang beses mong mararanasan ang posterior na kawalan ng katatagan, lalo na kung ito ay nangyayari habang nasa sports season, malamang na irekomenda ng iyong surgeon ang non-surgical na paggamot muna. Ang pamamaraang ito ay nagbibigay ng pinakamagandang pagkakataon para ayusin ang iyong balikat nang hindi kailangan agad ng operasyon. Maraming tao ang nakakakita ng pagpapabuti ng mga sintomas sa pamamagitan ng pahinga at target na terapiya, na nagpapahintulot sa kanila na muling makabalik sa kanilang mga aktibidad nang ligtas.

Kung ang iyong kawalan ng katatagan ay paulit-ulit o seryoso, maaaring kailanganin ang operasyon upang ibalik ang katatagan. Para sa maraming pasyente, parehong arthroscopic at open na mga pamamaraan ng operasyon ay nag-aalok ng katulad na long-term na resulta sa pagbawas ng mga dislokasyon at pagpapabuti ng function. Gayunpaman, nag-iiba ang mga resulta batay sa tiyak na kalikasan ng iyong sugat. Halimbawa, kung mayroon kang malaking pagkawala ng buto o mga partikular na uri ng labral na sugat, mas mataas ang risk na ma-dislocate muli ang iyong balikat. Sa mga kumplikadong kaso na ito, ang mga isolated na repair ay maaaring hindi magbigay ng matibay na katatagan, at maaaring bumaba ang mga patient-reported outcomes sa paglipas

ng panahon. Titingnan ng iyong surgeon nang maigi ang iyong edad, uri ng pinsala sa tisyu, at lokasyon ng sugat upang ma-predict ang iyong personal na risk ng recurrence.

Ang paggaling ay isang unti-unting proseso na nangangailangan ng pasensya. Habang ang maraming pasyente ay nakakaranas ng magagandang clinical na resulta pagkatapos ng repair, ang timeline para sa pagbabalik sa buong sports participation ay nananatiling hindi sigurado para sa ilang mga prosedura. Maaaring makita mo ang patuloy na pagpapabuti sa lakas at kumpiyansa sa loob ng ilang buwan. Sa mga kaso na may kinalaman sa mga kumplikadong kondisyon tulad ng Ehlers-Danlos syndrome o end-stage na pagkasira ng kasu-kasuan, maaaring pag-usapan ang mas malawak na mga prosedura tulad ng joint fusion o replacement bilang mga viable na opsyon upang alisin ang sakit at pigilan ang karagdagang dislokasyon. Ang isang komprehensibong physical examination ang pinakamahalagang hakbang sa pagtatakda ng tamang landas para sa iyo, dahil ang mga resulta ng imaging ay hindi laging nagpapakita ng buong kwento. Sa pamamagitan ng pag-unawa sa iyong mga tiyak na risk at pakikisama nang malapit sa iyong care team, maaari mong itakda ang realistik na mga ekspektasyon para sa isang matatag at functional na balikat.

Kailan kumonsulta sa doktor

Humingi ng pagsusuri ng espesyalista kung ikaw ay may patuloy na sakit na hindi gumagaling kahit pahinga, o kung ang iyong balikat ay pakiramdam na mahina at hindi matatag. Pumunta sa iyong doktor kung ang iyong kasukasan ay nakakabit o biglang nawawalan ng lakas habang nagkakaroon ng mga pang-araw-araw na gawain. Humingi ng pag-aalaga kung ang mga sintomas ay nakakaapekto sa iyong tulog o trabaho. Bigyang-pansin agad ang biglang paglala ng kawalan ng katatagan. Ang masusing klinikal na pagsusuri ang pinakamahalagang salik sa pagtukoy kung kailangan mo ng operasyon. Mahalaga ang maagang pagkilala sa mga isyu, tulad ng paulit-ulit na pagkalabas ng kasukasan, para sa masaganang resulta ng paggana. Huwag hintayin na mawala ang mga sintomas sa sarili nito kung patuloy ito.