

SLAP at Patolohiya ng Biceps

Ang mga problema sa SLAP at sa anchor ng biceps ay madalas na nagdudulot ng malalim na sakit sa balikat habang nagtatapon sa itaas at sa ibang mga gawain na nangangailangan ng pagtaas ng kamay.

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 malalim na pananakit sa harap ng iyong balikat. Karaniwang nasa eksaktong lugar kung saan ang long head ng biceps tendon ay nakadikit sa itaas ng shoulder socket ang sakit na ito. Dahil maaaring magmukhang katulad ng ibang problema ang mga sintomas na ito, tulad ng impingement o mga problema sa rotator cuff, maaaring hindi malinaw ang eksaktong pinagmulan sa simula. Maaari ring maramdaman mo ang pakiramdam ng kawalan ng katatagan, parang ang iyong balikat ay nakakadikit o nalilipat.

Karaniwang lumala ang sakit sa mga gawain na nangangailangan ng pagtaas ng braso. Ang pag-abot pataas upang kunin ang bagay mula sa mataas na shelf o ang pag-angat ng mga bagay sa itaas ng iyong ulo ay maaaring mag-trigger ng matulis na kahirapan. Maaaring mahirapan kang gawin ang mga pang-araw-araw na gawain na nangangailangan na ang iyong braso ay nasa likod ng iyong likod, tulad ng pagkakabit ng bra o pagtutukoy ng damit. Ang mga simpleng galaw tulad ng pag-ikot ng doorknob o pag-angat ng mabigat na grocery bag ay maaari ring magpalala sa lugar na ito.

Maraming pasyente ang nag-uulat na lumalala ang sakit sa gabi. Ang pagtulog sa apektadong gilid ay madalas na nagiging imposible, na nakakaapekto sa iyong pagtulog. Maaaring gumising ka sa may matigas at masakit na balikat sa umaga. Habang ang pahinga ay maaaring magbigay ng ilang ginhawa, ang kahirapan ay madalas na bumabalik habang ikaw ay muling nagsisimula sa iyong karaniwang mga gawain.

Mahalagang tandaan na ang mga sintomas na ito ay maaaring mag-iba. Sa ilang kaso, maaaring mayroon kang SLAP lesion kasama ang pulley lesion, bagaman ang kombinasyong ito ay bihira, nangyayari lamang sa humigit-kumulang 10% ng mga pasyente na may parehong kondisyon. Minsan, ang sakit ay maaaring konektado sa calcific tendinitis, kung saan ang mga deposito ng calcium ay bumubuo sa pinagmulan ng tendon. Kung ikaw ay nag-iisip na ito, ang iyong surgeon ay mag-aalala kung mayroong concurrent SLAP lesion.

Dahil ang diagnosis ay maaaring mag-iba, ang iyong surgeon ay mabuti-buting susuriin ang iyong partikular na mga sintomas. Paano man ikaw ay nasa ilalim ng 30 o higit sa 50, ang layunin ay tukuyin ang tamang paggamot para sa iyo. Maaaring kasama ng mga opsyon ang repair o biceps tenodesis, isang proseso kung saan ang tendon ay muling idinidikit sa mas mababang bahagi. Ang iyong surgeon ay talakayin kung alang-alang ang pinakamainam na functional results para sa iyong edad at antas ng aktibidad.

Ano ang nangyayari

Ang iyong balikat ay may isang bilog na cartilage na tinatawag na labrum. Isipin ang bilog na ito bilang gasket o shock absorber na nagpapalalim sa socket. Pinapanatili nito ang iyong buto ng braso sa lugar at nagbibigay ng matibay na anchor para sa long head ng iyong biceps tendon. Ang tendon na ito ay dumadaloy sa loob ng joint tulad ng lubid, tumutulong sa pag-angat at pag-ikot ng iyong braso.

Ang SLAP tear ay nangyayari kapag nasira ang anchor point na ito. Ang tear ay maaaring magbago ng paraan ng paggalaw ng iyong balikat, na maaaring magdulot ng instability o karagdagang stress sa joint. Madalas itong nararamdaman bilang matulis na sakit kapag umabot ka sa itaas. Minsan, ang pinsalang ito ay nagmimimito ng ibang mga problema sa balikat, na nagiging mahirap tukuyin ang eksaktong pinagmulan ng iyong hindi komportable nang walang maingat na pagsusuri.

Habang tumatanda ka, ang mga pagbabago sa cartilage na ito ay karaniwan at hindi laging nauugnay sa isang partikular na pinsala. Sa katunayan, ang mga taong nasa edad na higit sa 50 ay madalas na nagpapakita ng mga pagbabagong ito kahit walang malaking sakit. Gayunpaman, kung ikaw ay nasa ilalim ng 30 at aktibo, mas malamang na ang isang tear ay makakaapekto sa iyong kakayahang bumalik sa sports o mabigat na trabaho.

Nauunawaan namin na ang pagharap sa sakit sa balikat ay nakakairita. Ang iyong surgeon ay titingnan ang iyong mga partikular na sintomas at edad upang desisyunin ang pinakamainam na landas. Para sa maraming pasyente, lalo na ang mga matatanda, ang non-surgical na paggamot tulad ng pahinga at therapy ay isang ligtas at epektibong unang hakbang. Ang pamamaraang ito ay tumutulong bawasan ang sakit at mapabuti ang function nang walang surgery.

Para sa mga mas batang, aktibong pasyente, maaari naming talakayin ang mga surgical na opsyon. Kasama rito ang pag-aayos ng nasirang tissue o pag-attach muli ng biceps tendon sa ibang lugar (tenodesis). Parehong mga pamamaraan ay layuning bawasan ang sakit at ibalik ang stability. Pinipili namin ang opsyon na pinaka-angkop sa iyong lifestyle at mga layunin sa recovery, tinitiyak na makabalik ka sa mga gawain na iyong minamahal nang ligtas.

Ano ang maaari naming gawin dito

Ang gabay na ito ay sumasalamin sa paraan ni Dr. Kieran Hirpara, isang upper-limb surgeon sa Mater Private Hospital Rockhampton, kung paano niya ito pinamamahalaan sa aming klinika. Dumadating ang mga pasyente sa aming klinika sa pamamagitan ng referral mula sa GP o physiotherapist. Isang pagsusuri sa klinika, kasama ang history, examination, at imaging kung kinakailangan, ang nagtataguyod ng diagnosis. Para sa mga degenerative o matagal nang problema, karaniwan naming sinusubukan muna ang non-operative care. Kasama

rito ang pagbabago ng aktibidad, physiotherapy o hand therapy, paggamit ng splint, at mga injection. Pinag-aaralan namin ang surgery kapag hindi ito nagbigay ng sapat na pagpapabuti. Para sa mga structural o acute na problema, maaaring irekomenda agad ang surgery, nang walang naunang non-operative trial.

Ang non-operative treatment na may angkop na regimen ay nagbigay ng sapat na clinical outcomes sa mga middle-aged na pasyente na may symptomatic SLAP lesions at dapat itong isaalang-alang bago irekomenda ang operative treatment. Ang mga desisyon sa paggamot para sa mga SLAP lesions ay pinamumunuan pangunahin ng pagkakaroon ng sakit, antas ng overhead activity, at naunang non-operative management. Isang clinical prediction model na binubuo ng mga variables na naglalarawan ng mga katangian ng pasyente, partikular na mga sintomas, at ang uri ng mga non-operative treatment modalities na ginamit ay natuklasan na may moderate accuracy sa pag-predict ng pagkabigo ng non-operative management ng mga SLAP tear. Layunin naming bawasan ang sakit at ibalik ang function sa pamamagitan ng mga targeted na ehersisyo. Dapat mong bigyan ng patas na trial ang approach na ito bago isaalang-alang ang ibang mga opsyon.

Ang medical management ay nakatuon sa pagkontrol ng sakit at pamamaga. Maaaring irekomenda ng iyong surgeon ang pain medication o anti-inflammatories upang tulungan kang pamahalaan ang iyong mga pang-araw-araw na gawain. Maaaring mag-alok ng mga injection, tulad ng cortisone, hyaluronic acid, o PRP, upang bawasan ang pamamaga at sakit sa kasukasan. Nagbibigay ang mga treatment na ito ng pansamantalang ginhawa upang makilahok ka sa physiotherapy. Karaniwang tumatagal ang epekto ng mga injection na ito ng ilang linggo hanggang buwan, depende sa iyong indibidwal na tugon at sa kabiguan ng tear. Hindi nila pinapagaling ang tear ngunit maaari nitong gawing mas epektibo ang conservative management.

Isinasalang-alang ang surgery kapag naabot na ng conservative care ang hangganan nito at nananatili ang sakit o instability. Sa aming klinika, pinag-uusapan namin ang pinakamainam na surgical option base sa iyong edad, antas ng aktibidad, at sa partikular na uri ng tear. Para sa mga aktibong pasyente na nasa ilalim ng 30 taong gulang, ang primary biceps tenodesis ay nagbibigay ng mas mahusay na functional results sa mga aktibong pasyente na nasa ilalim ng 30 taong gulang kumpara sa SLAP repair sa minimum na 2 year follow-up. Sa isang batang aktibong populasyon, ang biceps tenodesis ay maaaring maging isang viable na surgical alternative para sa mga type II SLAP lesions at maaari nitong facilitahan ang mas maagang pagbabalik sa aktibidad kumpara sa repair. Ang open subpectoral biceps tenodesis ay maaaring maging isang maaasahang alternative sa arthroscopic repair para sa mga SLAP tear sa mga pasyente na nasa ilalim ng 30 taong gulang. Ang primary biceps tenodesis ay nag-aalok ng tumaas na epektibidad kumpara sa parehong primary SLAP repair at nonoperative treatment at mas mababang gastos kaysa sa primary SLAP repair. Parehong ang arthroscopic repair at ang mga intervention ng biceps tenotomy at tenodesis ay may mga benepisyo sa mga type II SLAP lesions. Ang arthroscopic biceps tenodesis ay maaaring isaalang-alang na isang epektibong alternative sa reinsertion sa paggamot ng mga isolated na type II SLAP lesions. Ang biceps tenodesis ay isang ligtas, epektibo, at teknikal na straightforward na alternative sa primary SLAP repair sa mga pasyente na may type II at IV SLAP tears. Ang subpectoral biceps tenodesis ay nagbibigay ng sapat na outcomes para sa paggamot ng mga Type II at Type IV SLAP lesions sa mga middle-aged na pasyente. Parehong ang SLAP repair at biceps tenodesis ay nag-aalok ng mga viable na treatment options ngunit mayroong partikular na mga advantage at disadvantage, at ang desisyon ay huling ginagawa nang indibidwal kasama ang pasyente. Ang biceps tenodesis ay patuloy na ginagamit para sa management ng mga SLAP lesions, na may mga kamakailang pag-aaral na nag-uulat ng mataas na rates ng pagbabalik sa sports, mataas na satisfaction, at magagandang hanggang excellent na patient-reported outcomes sa maingat na piniling mga atleta.

Ano ang inaasahan

Ang iyong prognosis ay nakadepende sa uri ng tear at sa iyong edad. Para sa mga aktibong pasyenteng nasa ilalim ng 30 taong gulang, ang biceps tenodesis (paglipat ng attachment ng biceps tendon) ay madalas na nagbibigay ng mas magandang function kaysa sa SLAP repair (pag-attach muli ng torn labrum). Ang approach na ito ay tumutulong sa iyo na muling makabalik sa aktibidad nang mas maaga. Para sa mga pasyenteng nasa middle age, ang prosedurang ito ay nagbabawas din ng pain at nagpapabuti ng shoulder function nang malaki.

Kung ikaw ay babae, ang iyong mga resulta sa parehong treatment ay katulad-tulad sa tingnan ang pain at sports ability. Gayunpaman, ang ilang mga factor ay nagpapataas ng risk ng pagkakaroon ng revision surgery pagkatapos ng SLAP repair. Kasama rito ang pagiging higit sa 40 taong gulang, pagiging babae, obesity, pag-iinom ng sigarilyo, o pagkakaroon ng biceps tendinitis o tear ng long head ng biceps.

Para sa mga failed repairs, ang biceps tenodesis ay isang ligtas at epektibong salvage option. Ito ay maaasahan na nagpapabuti ng outcomes kahit na hindi na gumana ang nakaraang surgery. Sa mga competitive overhead athletes, 81% ay bumabalik sa kanilang nakaraang antas ng paglalaro sa average na 4.1 buwan pagkatapos ng operasyon (postoperatively) pagkatapos ng subpectoral biceps tenodesis para sa symptomatic SLAP tear.

Ang mga outcomes ay nag-iiba-iba base sa iyong partikular na pathology at mga katangian. Habang maraming pasyente ay nag-uulat ng mataas na satisfaction at magagandang outcomes, ang desisyon sa pagitan ng repair at tenodesis ay individualized. Ang iyong surgeon ay magwawasto ng mga benepisyo at disadvantages ng bawat paraan upang pumili ng pinakamainam na landas para sa iyo.

Kailan pumunta sa doktor

Kumonsulta sa iyong doktor kung mayroon kang patuloy na sakit sa balikat na hindi gumagaling kahit magpahinga. Humingi ng pagsusuri ng espesyalista kung mayroon kang kahinaan, kawalan ng katatagan, o pakiramdam ng pagkakasara o pagbagsak ng balikat. Maaaring makagambala ang mga sintomas na ito sa iyong pagtulog o trabaho. Ang biglaang paglala ng sakit ay dahilan din upang humingi ng tulong medikal. Tandaan na ang mga sugat sa SLAP ay maaaring magpakatawan ng ibang kondisyon tulad ng impingement o mga isyu sa rotator cuff. Dahil maaaring mag-iba-iba ang diagnosis, mahalaga ang propesyonal na pagsusuri. Tutulungan ka ng iyong surgeon na matukoy kung ang sakit ay nanggagaling sa isang SLAP tear o sa ibang sanhi. Ang maagang pagsusuri ay tumutulong na linawin ang iyong mga sintomas at gabayan ang tamang landas para sa iyong paggaling.