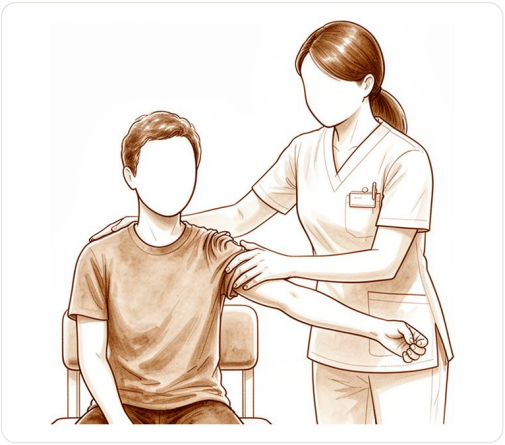
CQ HAND + UPPER LIMB
SPECIALIST ORTHOPAEDIC SURGEON

PATIENT INFORMATION

Subacromial Impingement at Bursitis



Subacromial impingement: ang rotator cuff ay nahuhuli sa ilalim ng acromion.

Kieran Hirpara CC BY NC SA 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 mararamdaman mo ang malalim na pananakit sa itaas na bahagi ng iyong balikat. Karaniwang lumalaganap ang sakit na ito pababa sa panlabas na bahagi ng iyong braso. Ito ay dulot ng subacromial impingement, kung saan pinipisil ang mga tisyu sa isang makitid na espasyo sa itaas ng iyong kasukasuan. Maaari ka ring magkaroon ng bursitis, na pamamaga ng sako na puno ng likido at naglilingkod bilang pampahina ng epekto sa lugar na ito.

Karaniwang lumala ang sakit kapag itinataas mo ang iyong braso sa itaas. Ang mga simpleng gawain tulad ng pag-abot sa isang tasa sa mataas na istante o pagtatakip ng iyong kamiseta ay maaaring maging mahirap. Maaari kang magkaroon ng hirap na umabot sa likod ng iyong likod upang isara ang bra o isuot ang isang jacket. Ang mga galaw na ito ay nagsisikip sa mga iritadong tisyu, na nagdudulot ng matulis na kahirapan o mahinang pananakit.

Karaniwang lumala ang iyong mga sintomas sa gabi. Maraming pasyente ang nakakahanap ng hirap na matulog sa apektadong gilid. Ang presyon ng pagtulog sa balikat ay maaaring palakasin ang sakit, na nagpapatibay sa hirap na manatiling matulog. Maaari mo ring mapansin ang katigasan kapag gising ka muna sa umaga.

Karaniwang dahan-dahang umusbong ang kondisyong ito. Maaari kang magkaroon ng sakit ng hindi bababa sa anim na buwan bago iturin ang operasyon. Kung ang pahinga at mga gamot na may anti-inflammatory ay hindi nakatulong, maaaring manatili ang sakit kahit sa iyong mga pagsisikap. Maaaring maramdaman mo ang pagkabigo na ang mga pang-araw-araw na gawain ay nagiging hamon.

Naunawaan namin kung paano ito nakakaapekto sa iyong pang-araw-araw na buhay. Ang aming layunin ay bawasan ang presyong ito at ibalik ang iyong kaginhawaan. Sa pamamagitan ng pag-aaddress ng mekanikal na pisil sa iyong balikat, layunin naming tulungan kang gumalaw nang malaya muli nang walang sakit.

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@cqupperlimb.com.au · cqupperlimb.com.au

Ano ang nangyayari

May maliit na puwang ang iyong balikat sa pagitan ng itaas na bahagi ng iyong buto ng braso at ng butong bubong sa itaas nito. Sa loob ng espasyong ito, ang isang tendon at isang sac na puno ng likido ay madulas nang maayos kapag itinataas mo ang iyong braso. Tinatawag itong subacromial space. Kapag nagiging masikip o namamaga ang lugar na ito, ang tendon ay maipipigil. Ito ang subacromial impingement. Ang pagkiskisan ay nagdudulot ng sakit at pamamaga sa bursa, na ang sac na naglilingkod bilang cushion.

Ang hugis ng iyong butong bubong ay may malaking papel. May ilang tao ang may kurba o nakakulong na hugis ng buto na natural na nagpapaliit sa espasyong ito. Ito ay nagpapataas ng presyon sa tendon tuwing gumagalaw ang iyong braso. Ang coracoacromial ligament, isang banda ng tisyu sa itaas, ay maaari ring magkasikip at magpindot pababa sa tendon. Ang mekanikal na pagpipigil na ito ang nagdudulot ng matulis na sakit kapag umabot ka sa itaas o nakahiga sa gilid na iyon.

Madalas naming nakikita na lumalala ang problema kung ang tendon ay iritadado o sira na. Ang chronic inflammation ay nagpapatigas at nagpapababa ng flexibility ng mga tisyu. Ito ay nagpapababa sa iyong range of motion, lalo na kapag itinataas mo ang iyong braso palabas sa gilid o iinirereklado paitaas. Maaaring maramdaman mo ang kahinaan o maranasan ang sakit sa matitinding galaw. Gayunpaman, hindi lahat ng may mga pagbabagong ito ay nangangailangan ng operasyon. Maraming pasyente ang nakakahanap ng ginhawa sa pamamagitan ng non-surgical care muna.

Kung kailangan ng operasyon, ang layunin ay lumikha ng mas maraming puwang sa espasyong iyon. Maaaring ito ay kasama ang pagpapakinis ng butong bubong o pag-alis ng bahagi ng ligament. Ang prosedurang ito ay tinatawag na subacromial decompression. Layunin nitong pigilan ang pagpipigil upang ang tendon ay maaaring gumaling at gumalaw nang malaya muli. Para sa ilang pasyente, ito ay nagbibigay ng malaking ginhawa sa sakit at nagbabalik ng function. Para sa iba, ang underlying tendon damage ay maaaring nangangailangan ng ibang approach, tulad ng pag-aayos ng sarili ng tear. Ang iyong surgeon ay tutulong sa iyo na maunawaan kung aling opsyon ang angkop sa iyong partikular na anatomy at sintomas.

Mga maitutulong namin dito

Ang pahinang ito ay nagpapakita kung paano kinikilala ni Dr. Kieran Hirpara, isang iskargong pang-itaas na bahagi ng katawan sa Mater Private Hospital Rockhampton, ang sitwasyong ito sa aming klinika. Gabay namin ang iyong landas mula sa sariling pag-aalaga hanggang sa operasyon, kung kinakailangan lamang. Dumating ang mga pasyente sa aming klinika sa pamamagitan ng rekomendasyon ng doktor sa pangkalahatang medisina o pisyoterapeuta. Isang pagsusuri sa klinika — kasama ang kasaysayan, pagsusuri, at pag-imaging kung kinakailangan — ang nagtatatag ng diagnosis. Para sa mga dehenaratibo o matagal nang problema, karaniwang sinusubukan muna namin ang hindi operatibong paggamot. Isasalang-aling ang operasyon kapag hindi ito nagbigay ng sapat na pagpapabuti. Para sa mga istruktural o akutong problema, maaaring direktang irekomenda ang operasyon.

Ang konserbatibong pamamahala ang pangunahing batayan sa paggamot ng subacromial impingement syndrome. Nagsisimula kami sa pagbabago ng aktibidad upang maiwasan ang mga nakakalason na galaw.

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@cqupperlimb.com.au · cqupperlimb.com.au

Layunin ng pisyoterapiya na palakasin ang mga kalamnan ng balikat at mapabuti ang iyong saklaw ng galaw. Bigyan mo ang paraang ito ng hindi bababa sa 6 linggo upang makita ang resulta. Kung nananatiling may sakit, maaaring magsuhestiyon kami ng suntok ng cortisone sa bursa (ang sac na puno ng likido sa ilalim ng buto ng balikat). Binabawasan nito ang pamamaga at sakit. Pansamantala ang epekto ngunit makakatulong ito upang mas epektibong makilahok ka sa pisyoterapiya. May mga pasyente rin na nakikinabang sa suntok ng hyaluronic acid o PRP (platelet-rich plasma), bagaman magkakaiba ang ebidensya para sa mga ito. Mahigpit naming pinagsasabayan ang iyong pag-unlad upang matiyak na nasa tamang landas ka.

Ang operasyon ay inialok lamang sa mga kaso kung saan nabigo ang mga konserbatibong hakbang. Ang arthroscopic subacromial decompression ay isang balidong paggamot na nagbabawas ng sakit at nagpapabuti ng kalidad ng buhay para sa mga pasyenteng napili ayon sa mga pambansang gabay. Isasalang-aling ang opsyong ito kung ikaw ay mayroong sakit sa loob ng hindi bababa sa 6 buwan, nagpapakita ng patuloy na positibong Hawkins test (isang tiyak na senyales sa pisikal na pagsusuri), at mayroong ebidensya sa radiolohiya ng mekanikal na impingement. Inalis ng pagprosedyurang ito ang mga buto o pamamagang tissue upang lumikha ng mas maraming espasyo para sa iyong mga tendon. Ito ay alternatibo sa bukas na operasyon sa mga advanced na kaso. Ginagamit din namin ang mga subacromial bursa blocks para sa epektibong pagpapagaan ng sakit pagkatapos ng operasyon, na nagbabawas ng pangangailangan para sa malalakas na gamot pang-sakit. Kung mayroon kang tear ng rotator cuff, madalas na nagdudulot ang operatibong pagkumpuni ng mas mahusay na resulta kaysa sa decompression lamang. Ipinapresente namin ang mga opsyong ito bilang isang pagpupulong sa pagdedesisyon, na tinitiyak na nauunawaan mo ang mga benepisyo at limitasyon ng bawat hakbang.

Ano ang inaasahan

Para sa maraming tao, ang sakit sa balikat na dulot ng impingement at bursitis ay humihina sa pamamagitan ng non-surgical na paggamot. Epektibo ang tiyak na paggamot sa pamamagitan ng ehersisyo at binabawasan ang pangangailangan para sa operasyon. Nananatiling matatag ang mga resulta na ito pagkatapos ng 10 taon. Kung patuloy pa rin ang iyong sakit, nananatiling pangunahing hakbang ang konservatibong pamamahala, habang ang operasyon ay inialok lamang sa mga kaso na hindi nagpapabuti.

Karaniwang isinasalang-ang ang operasyon kung mayroon kang sakit na tumagal ng hindi bababa sa 6 na buwan, may mga senyales ng mekanikal na impingement sa pagsusuri, at hindi sumagot sa ibang mga hakbang. Kapag natupad ang mga partikular na kriteryong ito, karaniwang positibo ang mga resulta. Inaasahan mong magkakaroon ka ng pagpapabuti sa iyong function ng balikat at kalidad ng buhay. Nananatiling totoo ang benepisyo na ito kahit ikaw ay nakaharap sa ilalim na depression o mga sintomas ng depression.

Kung ikaw ay magpapasali sa arthroscopic subacromial decompression, ang iyong paggaling ay sumusunod sa isang naprediksyong landas. Higit sa 90% ng mga pasyente ay nakakabalik sa pagmamaneho sa loob ng 4 na linggo at sa trabaho sa loob ng 6 na linggo sa mga publikadong serye; gayunpaman, ang aming pamantayang payo ay nananatiling walang pagmamaneho sa loob ng anim na linggo pagkatapos ng anumang operasyon sa balikat, hanggang sa ma-clear sa review. Kung ang iyong prosedura ay kasama ang pag-alis ng mga calcific na deposito, maaaring kailanganin mo ng mas mahabang panahon upang bumalik sa walang limitasyong aktibidad nang walang sakit. Ang paggaling ng subjective na function ng balikat ay kumakain ng halos 3 na buwan sa average kung ang mga chronic na calcifications ay inalis nang walang acromioplasty.

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@cqupperlimb.com.au · cqupperlimb.com.au

Mahalagang malaman na hindi laging kinakailangan o kapaki-pakinabang ang operasyong ito para sa bawat isyu sa balikat. Walang matibay na ebidensya na sumusuporta sa subacromial decompression para sa rotator cuff tendinopathy lamang. Bukod dito, kung kailanganin mo ang rotator cuff repair, ang pormal na subacromial decompression ay hindi nagdudulot ng pagpapabuti sa mga clinical na resulta hanggang 2 taon pagkatapos ng repair. Sa ilang mga kaso, mas mataas ang mga resulta kapag ang rotator cuff repair ay isinagawa nang walang decompression.

Tutulungan ka ng iyong surgeon na desisyunin kung ang operasyon ay angkop para sa iyo batay sa maingat na pagpili ng pasyente. Kung hindi mo kailangan ng operasyon, ang exercise therapy ay nag-aalok ng valid na landas para sa pagpapagaan. Kung ikaw ay magpapatuloy, ang layunin ay bawasan ang sakit at ibalik ang function. Ang iyong outlook ay nakadepende sa kung gaano kagaling ang iyong kondisyon na tumutugma sa mga kriteryo para sa partikular na prosedurang ito.

Kailan kumonsulta sa doktor

Humingi ng pagsusuri ng espesyalista kung mayroon kang sakit sa balikat na hindi bumababa kahit pagpahinga at iba pang hindi operasyong mga hakbang na ginawa mo matapos ang anim na buwan. Dapat ka ring humingi ng tulong kung mararamdaman mo ang kahinaan, kawalan ng katatagan, o kung nakakaapekto ang mga sintomas sa iyong pagtulog o trabaho. Karaniwang isinasalang-ang ang operasyon kapag may malinaw na ebidensya ng mekanikal na impingement. Gagamitin ng iyong doktor ang pisikal na pagsusuri upang suriin ang mga partikular na senyales, tulad ng positibong Hawkins test, upang kumpirmahin ang dahilan. Tinitiyak nito ang angkop na pagpili para sa iyong paggamot. Ang maagang pagsusuri ay makakatulong upang malaman kung ang karagdagang konserbatibong paggamot o isang pamamaraan tulad ng subacromial decompression ang angkop para sa iyo.

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@cqupperlimb.com.au · cqupperlimb.com.au