

Kompleks na Sindrome ng Rehiyonal na Sakit (CRPS)



Sa CRPS, ang isang limb ay maaaring maging napakasakit, pamamaga, at sensitibo nang hindi katumbas ng orihinal na sugat.

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 karanasan mo ang sakit na tila mas malakas kaysa sa inaasahan para sa iyong sugat. Ito ay isang pangunahing katangian ng Complex Regional Pain Syndrome, o CRPS. Ito ay isang multifactorial na kondisyon, ibig sabihin ay maraming iba't ibang salik ang nag-aambag sa reaksyon ng iyong katawan. Ang sakit ay lubhang nakakapagpahirap at maaaring makapag-limita nang malaki sa iyong pang-araw-araw na buhay. Maaaring mapansin mo na ang simpleng paghawak, tulad ng pagdikit ng damit sa iyong balat, ay tila hindi komportable o kahit masakit.

Karaniwang lumala ang sakit sa gabi o pagkatapos mong maging aktibo sa loob ng araw. Maaari mo ring maranasan ito nang pinakamalakas kapag gising ka pa lang. Ang mga pagbabago sa sakit ay nauugnay sa mga binagong mekanismo ng sakit sa iyong mga nerbiyos. Titingnan ng iyong doktor ang iyong kasaysayan at pisikal na pagsusuri upang kumpirmahin ang diagnosing na ito. Mahalagang kilalanin ang mga senyales na ito nang maaga. Ang mabilisang paggamot ay tumutulong upang bawasan ang permanenteng pagkawala ng kakayahan, bagama't ang ilang mga pasyente ay maaaring patuloy na maranasan ang pangmatagalang pagkapurol kahit na may paggamot.

Naging mahirap ang mga pang-araw-araw na gawain dahil sa heightened sensitivity na ito. Maaaring mahirapan kang umabot sa likod ng iyong likod upang isara ang bra. Ang pagtutukoy ng isang kamiseta ay maaaring maging isang gawain. Ang pagtaas ng mga bagay o pagtulog sa apektadong gilid ay maaaring magdulot ng matulis na discomfort. Ang mga limitasyon sa pagganap na ito ay tunay at nasusukat. Ang mga kasangkapan tulad ng Hamilton Inventory ay tumutulong sa iyong care team na maunawaan kung paano nakakaapekto ang mga sintomas na ito sa iyong pang-araw-araw na buhay at mental na kalusugan.

Habang ang sakit ay matindi, may mga paraan upang pamahalaan ito. Ang high-intensity laser therapy ay nagpakita ng conclusive na ebidensya ng pagbawas ng sakit, kahit pagkatapos lamang ng ilang sesyon. Para sa mga chronic na kaso, ang mas malalakas na mga opsyon tulad ng ketamine ay maaaring isaalang-alang. Sa ilang mga setting, ang mga steroid tulad ng prednisolone ay ginagamit bilang isang opsyon sa paggamot. Ang isang aktibong pamamaraan sa iyong pag-aalaga ay tumutulong upang bawasan ang risk na ang kondisyon ay lalong lalong lumala. Tandaan, ang CRPS ay isang diagnosis of exclusion. Itatapon ng iyong doktor ang ibang mga sanhi, tulad ng glomus tumors, bago kumpirmahin ang CRPS. Ang maagang pagkilala ang iyong pinakamahusay na landas patungo sa paggaling.

Ano ang nangyayari talaga

Ang sistema ng sakit ng iyong katawan ay nagpapadala ng magkahalong mga signal. Sa Complex Regional Pain Syndrome (CRPS), ang mga nerbiyos na dala ang pakiramdam ay naging sobrang sensitibo. Hindi ito nasa isip mo lamang. Ipakita ng mga pagsusuri na iba ang pagproseso ng sakit mo kumpara sa mga taong walang kondisyong ito. Pinapalakas ang mga signal, kaya ang karaniwang hawak o galaw ay nararamdaman na masakit.

Ang reaksyong ito ay madalas na nagsisimula pagkatapos ng sugat o operasyon. Maaaring mapansin ng iyong doktor ito kung ikaw ay babae, matanda, o gumagawa ng manual na trabaho. Maaari ring mangyari ito kung mayroon kang nakaraang isyu sa nerbiyos o matinding sakit bago ang prosedura. Kahit pagkatapos ng karaniwang mga operasyon tulad ng carpal tunnel release o rotator cuff repair, ang isang maliit na bilang ng mga tao ay umuunlad ng mga sintomas na ito. Halimbawa, humigit-kumulang 0.33% ng mga pasyente ay umuunlad ng CRPS pagkatapos ng cubital tunnel surgery. Pagkatapos ng rotator cuff repair, ang mga lesyon sa kamay na may kinalaman sa CRPS ay lumalabas sa 19.4% ng mga kaso.

Ang sanhi ay kumplikado at may kinalaman sa maraming salik. Ang mga mananaliksik ay patuloy na pag-aaralan kung paano naglalaro ang genetics at sikolohiya. Gayunpaman, alam namin na ang maagang aksyon ay nakakatulong. Ang mabilis na paggamot ay maaaring bawasan ang panganib ng permanenteng pagkawala ng function. Habang ang ilang mga pasyente ay maaaring patuloy na harapin ang mahabang-term na mga hamon, ang pagkuha nito nang maaga ay nagbibigay sa iyo ng pinakamahusay na pagkakataon upang gumaling nang buo.

Ang iyong doktor ay nagdi-diagnose nito batay sa iyong kasaysayan at pisikal na pagsusuri. Walang iisang blood test o scan na kumpirmado ito. Hinahanap namin ang mga tiyak na pattern ng sakit, pamamaga, at mga pagbabago sa balat. Kung hindi gagamutin, ang mga binagong mekanismo ng sakit ay maaaring magdulot ng pangmatagalang stiffness at kahinaan.

Ang paggamot ay nakatuon sa pagpapakalma ng nervous system. Kasama sa mga opsyon ang mga gamot tulad ng prednisolone o ketamine para sa mga malubhang kaso. Ang high-intensity laser therapy ay ipinakita rin na may malakas na ebidensya para sa pagbawas ng sakit. Ang isang aktibong pamamaraan sa rehabilitation ay susi. Ang paggalaw ng iyong limb nang dahan-dahan at patuloy ay tumutulong upang muling ituro ang iyong utak at mga nerbiyos. Ito ay pumipigil sa kondisyong ito na maging chronic at disabling.

Ano ang maaari naming gawin dito

Ang maagang pagkilala at agad na paggamot ng CRPS ay mahalaga upang bawasan ang permanenteng pagkawala ng kakayahan. Maaari pa ring maranasan ng iyo ang permanenteng kapansanan at kawalan ng kakayahan, ngunit ang mabilis na pagkilos ay nagbibigay sa iyo ng pinakamataas na pagkakataon para magbawi. Ang iyong doktor ay magtitiwala sa klinikal na diagnosis batay sa iyong kasaysayan at pisikal na pagsusuri. Upang subaybayan ang iyong pag-unlad, gumagamit kami ng Hamilton Inventory upang masuri ang iyong mga sintomas, limitasyon sa pagganap, at mga epekto sa sikososyal. Tumatulong ito sa amin na makita kung paano naapektuhan ng kondisyon ang iyong pang-araw-araw na buhay.

Ang sariling pamamahala at pisyoterapiya ang bumubuo sa pundasyon ng iyong pag-aalaga. Isang aktibong pamamaraan ng paggamot ang tila nagbabawas sa insidensya ng CRPS-1. Layunin naming panatilihin gumagalaw ka nang ligtas upang maiwasan ang pagkatigas at kahinaan. Habang ang kalidad ng metodolohiya ng mga pamamaraan ng non-pharmacological na paggamot para sa upper limb CRPS ay pangkalahatang mahina, nananatiling mahalagang bahagi ng iyong rutin ang pagiging aktibo. Dapat mong bigyan ng oras ang mga konservatibong hakbang na ito upang magtrabaho. Ang pagiging konsistente ay kritikal upang bawasan ang sakit at mapabuti ang iyong kakayahang gumamit ng iyong kamay o limb.

Ang medikal na pamamahala ay nag-aalok ng karagdagang mga opsyon kung hindi sapat ang sariling pag-aalaga. Ang Prednisolone ay may potensyal bilang isang opsyon sa paggamot para sa CRPS, lalo na sa mga setting na may limitadong resources kung saan maaaring hindi available ang mas espesyalisadong mga interbensyon. Ang high-intensity laser therapy (HILT) ay nag-aalok ng konklusibong ebidensya ng pagbaba ng sakit sa CRPS-I, kahit pagkatapos ng ikatlong sesyon ng paggamot. Para sa mga pasyente na may chronic o refractory CRPS, malakas na pag-aalala dapat bigyan para sa paggamit ng ketamine. Ang mga resulta ng quantitative sensory testing ay nagpapahiwatig ng pagbabago sa mga mekanismo ng sakit sa complex regional pain syndrome kumpara sa mga kontrol. Kumpirmado nito na ang iyong mga signal ng sakit ay pinoproseso nang iba ng iyong nervous system.

Kung ang mga sintomas ay seryoso at nananatili kahit sa itaas, maaaring irefer ang isang doktor para sa espesyalistang pagsusuri. Sa ilang mga partikular na kondisyon, maaaring isaalang-alang ang isang procedure minsan. Halimbawa, ang isang malaking porsiyento ng mga pasyenteng may diagnosis at ginagamot para sa CRPS type 1 ay maaaring magkaroon ng buong resolusyon ng kanilang mga sintomas sa pamamagitan ng carpal tunnel release. Gayundin, ang positibong resulta para sa isang pasyente na may Dupuytren's contracture at CRPS-I pagkatapos ng collagenase clostridium histolyticum (CCH) injection ay nakaka-encourage. Ang iyong doktor ay talakayin kung ang mga interbensyong ito ay angkop para sa iyong partikular na sitwasyon.

Ano ang inaasahan

Ang iyong doktor ay magdiagnosa ng complex regional pain syndrome (CRPS) batay sa iyong kasaysayan at pisikal na pagsusuri. Mahalaga ang maagang pagkilala at agarang paggamot upang bawasan ang permanenteng pagkawala ng kakayahan. Gayunpaman, maaari pa ring maranasan ang permanenteng kapansanan at kawalan ng kakayahan kahit may maagang paggamot.

Mas aktibong pamamaraan ng paggamot ay tila nagbabawas ng insidensya ng kondisyong ito. Para sa marami, maaaring gumaling nang buo ang mga sintomas. Isang malaking bahagi ng mga pasyenteng na-diagnose at naggamot para sa complex regional pain syndrome type 1 ay maaaring gumaling nang buo ang kanilang mga sintomas pagkatapos ng carpal tunnel release. May ilang pasyente rin na nakakakita ng positibong resulta sa pamamagitan ng collagenase injections para sa mga kondisyon sa kamay.

Kung iiwanan o kung maipapagpaliban ang paggamot, magbabago ang prognosis. Ang kondisyong ito ay multifactorial, ibig sabihin maraming salik ang nakakatulong sa pagbuo nito. Ipakita ng quantitative sensory testing na ang mga mekanismo ng sakit ay nabago kumpara sa mga taong walang kondisyong ito. Ipinapahiwatig nito na ang sakit ay tunay at nakabase sa paraan ng pagproseso ng iyong mga nerbiyo ng mga signal.

Nag-aalok ang high-intensity laser therapy ng konklusibong ebidensya ng pagbawas ng sakit, kahit pagkatapos ng ikatlong sesyon ng paggamot. Ang prednisolone ay isang posibleng opsyon sa paggamot, lalo na kung wala ang espesyalisadong mga interbensyon. Para sa mga kroniko o refractory na kaso, malakas na dapat isaalang-alang ang paggamit ng ketamine.

Ang risk ay nag-iiba depende sa prosedura at mga personal na salik. Ang insidensya pagkatapos ng isolated cubital tunnel surgery ay humigit-kumulang 0.33% sa loob ng isang taon. Ang pagiging babae ay isang makabuluhang predictor ng pag-unlad ng kondisyong ito pagkatapos ng paggamot para sa Dupuytren contracture. Ang pag-release ng higit sa isang daliri ay isang makabuluhang predictor din. Mas mataas ang risk ng mga matatanda pagkatapos ng distal radius fracture surgery. Mas mataas din ang risk ng mga babaeng pasyente at mga manggagawang manual pagkatapos ng parehong operasyon. Ang mga sugat sa kamay na may kinalaman sa CRPS ay nakapag-develop sa 19.4% ng mga pasyente pagkatapos ng arthroscopic rotator cuff repair.

Ang na-ulat na insidensya ay naapektuhan ng pagpili ng mga diagnostic criteria, lokasyon ng pag-aaral, at pamamahala ng fracture. Maaaring umasa sa Hamilton Inventory upang masuri ang iyong mga sintomas, limitasyon sa pagganap, at mga epekto sa psychosocial. Gagamitin ito ng iyong care team upang subaybayan ang iyong progreso.

Hindi laging linear ang paggaling. Habang ang ilang nakakamit ang buong paggaling, ang iba ay nakaharap sa pangmatagalang mga hamon. Ii-customize ng iyong doktor ang iyong plano base sa iyong partikular na mga risk at sintomas. Manatiling aktibo sa iyong paggamot upang bigyan ang iyong sarili ang pinakamainam na pagkakataon para sa paggaling.

Kailan kumonsulta sa doktor

Kumonsulta sa iyong GP (General Practitioner) kung mayroon kang patuloy na sakit na hindi gumagaling kahit magpahinga. Humingi ng pagsusuri ng espesyalista kung mapansin mo ang kahinaan, kawalan ng katatagan, o kung ang iyong kasukasuan ay nakakabit o biglang bumabagsak. Humingi ng medikal na tulong kung ang mga sintomas ay nakakaapekto sa iyong pagtulog o trabaho. Kontakin ang iyong doktor agad kung mararamdaman mo ang biglang paglala ng sakit. Mahalaga ang maagang pagkilala upang bawasan ang permanenteng pagkawala ng kakayahan sa Complex Regional Pain Syndrome (CRPS). Bagama't ang CRPS ay isang klinikal na

diagnosis na batay sa iyong kasaysayan at pisikal na pagsusuri, ito ay isang diagnosis ng pagbabawal (diagnosis of exclusion). Ang mabilisang paggamot ay makakatulong, ngunit ang ilang mga pasyente ay maaaring magkaroon pa rin ng permanenteng kapansanan kahit na may maagang paggamot.

Mas malalim na pagsusuri

Ang seksyong ito ay nag-aalok ng mas detalyadong paliwanag na angkop sa antas ng mag-aaral. Hindi ito kinakailangan sa pamamahala ng CRPS, ngunit kung nais mong malaman ang *dahilan* kung bakit sobrang laki ng hindi pagkakatugma ng sakit at kung bakit tila salungat ang paggamot, magpatuloy sa pagbabasa.

ISANG SISTEMA NG SAKIT NA NASA SOBRANG LAKAS

Ang CRPS ay karaniwang sumusunod sa isang sugat (minsan ay isang malaking sugat, minsan ay isang maliit na sugat), ngunit ang tugon ng sistema ng nerbiyo ay nagiging sobra at sariling panatili, higit pa sa orihinal na sugat sa haba at bigat. Ang sakit ay tunay; ang problema ay ang *proseso*, hindi ang patuloy na pinsala.

NEUROINFLAMMASYON AT SENSITISATION

Pagkatapos ng trigger, ang mga nerbiyos at immune cells ay naglalabas ng mga inflammatory signals (mga substansya tulad ng **substance P** at iba pa) na nagiging sanhi ng hyper-excitability na mga nerbiyos. Ito ay nag-sensitise sa sistema: una sa limb (peripheral sensitisation), pagkatapos ay sa spinal cord at brain (**central sensitisation**; tingnan [paano gumagana ang sakit](#)). Ang resulta ay ang hallmark ng CRPS: **hyperalgesia** (mas masakit kaysa dapat) at **allodynia** (ang magaan na hawak, damit, o hangin ay nagiging masakit).

ANG MGA KATANGIAN NG AWTONOMIKO

Ang awtonomikong sistema ng katawan ay maling pag-uugali din, kaya't ang limb ay maaaring magpakita ng pamamaga, pagbabago sa kulay at temperatura, hindi karaniwang pawis, at sa huli ay pagbabago sa balat, kuko, at buhok. May lumalaking ebidensya ng **autoimmune component** sa ilang tao, na nagdaragdag sa pamamaga.

BAKIT ANG MAAGANG PAGGALAW ANG GAMOT

Dahil ang CRPS ay isang *sensitised, stuck* na sistema ng nerbiyos imbes na isang sugat na kailangang protektahan, ang kontra-intuitibo ngunit batay sa ebidensyang pamamaraan ay upang mapayapa at muling ituro ang sistema (maagang, unti-unting paggalaw, pagpapababa ng sensitibidad, at mga teknik tulad ng mirror therapy) imbes na pahinga at protektahan ang limb, na karaniwang nagpapahina pa.