

Instability ng balakang at microinstability

Ang pahinang ito ay isinalin ng makina at hindi pa nasusuri ng isang doktor. Ang **bersyong Ingles** ang siyang opisyal.

Ang iyong nararamdaman

Ang hip instability at microinstability ay karaniwang nagdudulot ng sakit sa singit o sa harap ng balakang na dahan-dahang lumalala sa paglipas ng panahon. Maraming tao rin ang nakakapansin ng pakiramdam na ang balakang ay hindi matatag o bumibigay, lalo na habang may aktibidad. Ang pakiramdam na ang balakang ay hindi gaanong matatag ay isa sa mga pinakamalinaw na palatandaan ng problemang ito. Ang sakit ay madalas na nasa malalim na bahagi ng singit, ngunit ang ilang tao ay nararamdaman ito sa gilid ng balakang o hita, o papunta sa likod malapit sa puwit.

May mga partikular na paggalaw na may tendensiyang magpalala nito. Ang pag-upo nang matagal, paglalakad, pagtakbo at pag-pivot o pagpapalit ng direksyon ay maaaring magpalala ng sakit. Ang mga sports na itinutulak ang balakang sa mga extreme na posisyon, gaya ng pagsasayaw, ay mga karaniwang trigger. Kung ang iyong balakang ay maluwag sa halip na matigas, maaaring mapansin mong lumalala ang sakit sa loob ng maghapon habang napapagod ang mga kalamnan sa paligid ng joint.

Ang mga pang-araw-araw na gawain ay maaaring maging mas mahirap kaysa sa dapat. Ang pagsakay at pagbaba ng kotse, pagyuko para pumulot ng isang bagay, o pagtayo pagkatapos ng isang mahabang pagpupulong ay maaaring magpalala sa balakang. Ang pagtayo sa isang binti para magbihis, o pag-akyat ng hagdan, ay maaaring magmukhang wobbly o hindi komportable habang ang mga kalamnan na nagpapatatag sa balakang ay nagtatrabaho nang higit sa normal upang panatilihin magkasama ang joint.

Ang ilang mga tao na may kondisyong ito ay mayroon ding mga wear-and-tear changes sa joint, o isang mababaw na socket na hindi kailanman ganap na nayayakap ang ball ng balakang. Maaari itong magdagdag ng paninigas at pagkirot, lalo na pagkatapos ng aktibidad o paggising sa umaga. Ang balakang ay maaaring mag-click o sumabit habang iginagalaw ito.

Mahalagang malaman na ang isang balakang ay maaaring magmukhang hindi normal sa scan nang hindi nagdudulot ng anumang sakit, habang ang isang balakang na mukhang halos normal ay maaaring napakasakit. Ang iyong mga sintomas, ang iyong pagsusuri at ang iyong mga scan ay kailangang magtugma bago masabi ng sinuman kung ano ang tunay na sanhi ng iyong sakit. Kung ang alinman dito ay pamilyar, ang susunod na hakbang ay isang wastong assessment upang malaman nang eksakto kung ano ang nangyayari.

Ano ang aktwal na nangyayari

Ang iyong balakang ay isang ball-and-socket joint. Ang ball sa itaas ng iyong buto sa hita ay nakalagay sa loob ng isang cup sa iyong pelvis. Sa isang stable na balakang, hinahawakan ng socket ang ball nang mahigpit, at ang mga soft tissue sa paligid ng joint ang nagpapanatili rito sa gitna habang ikaw ay gumagalaw.

Tatlo sa mga soft tissue na iyon ang mahalaga rito. Ang labrum ay isang singsing ng gristle sa paligid ng gilid ng socket na gumagana gaya ng isang gasket, na nagsasara sa joint at nagpapanatili ng fluid pressure sa loob nito. Isang capsule ng matigas na tissue ang bumabalot sa buong joint, at tatlong malalakas na ligament sa loob nito ang pumipigil sa ball na dumulas palabas ng puwesto. Kapag ang alinman sa mga ito ay lumuwag, nabanat, o napunit, ang ball ay maaaring bahagyang gumalaw sa loob ng socket. Ang maliit na dami ng sobrang paggalaw na ito ay tinatawag na microinstability. Ito ay banayad, kaya bihirang lumabas nang malinaw sa scan, kung kaya't ang diagnosis ay nakadepende sa iyong mga sintomas at pagsusuri gaya ng sa iyong mga imahe.

Ang maliit na paggalaw na iyon ay sapat na upang magdulot ng problema. Ang gasket seal sa pagitan ng labrum at ng ball ay maaaring mawala, at ang ball ay kumikiskis sa labrum sa halip na dumulas lampas dito. Sa paglipas ng panahon, inuubos nito ang makinis na cartilage na pumapalibot sa joint, na kalaunan ay maaaring humantong sa wear-and-tear arthritis. Ang mga kalamnan sa paligid ng iyong balakang ay sinusubukang punan ang kakulangan ng mga maluwag na tissue, at maaari silang mapuwersa at sumakit.

Minsan, ang hugis ng mga buto ay bahagi ng problema. Kung ang socket ay masyadong mababaw upang ganap na matakpan ang ball, isang kondisyon na tinatawag na dysplasia, ang mga soft tissue ay kailangang magtrabaho nang mas mabigat upang mapanatiling stable ang balakang. Ang mga bone bump sa femur o socket ay maaari ring magbago sa kung paano gumagalaw ang joint, na bahagyang itinutulak ang ball habang ikaw ay yumuyuko o pumipilipit. Ang mga sports na may maraming pagpilipit at pag-pivot, o mga trabaho at hobby na paulit-ulit na itinutulak ang balakang sa limitasyon nito, ay maaaring lalong magbanat sa mga tissue na ito sa loob ng maraming taon.

Ang pag-unawa kung alin sa mga ito ang nagiging sanhi sa iyong balakang—ang hugis ng buto, ang labrum, ang capsule, o kombinasyon ng mga ito—ang siyang gumagabay sa tamang paggamot.

Ano ang maaari naming gawin tungkol dito

Ang physiotherapy ang first-line treatment para sa hip microinstability. Layunin nito na palakasin ang mga kalamnan na nagpapanatiling matatag sa balakang, kabilang ang mga deep hip flexor, mga kalamnan sa puwit, mga kalamnan sa singit, ang mga rotator at ang iyong core. Ang mga kalamnan sa gilid ng iyong balakang at ang mga nagpi-pihit sa iyong binti palabas ang pinakamahalaga, dahil pinapanatili nilang pantay ang iyong pelvis kapag nakatayo ka sa isang binti. Ang mga ehersisyo sa balanse at kontrol ay makakatulong din, lalo na kung ang iyong mga joint ay likas na maluwag. Ang stretching ay inirereseta nang may pag-iingat at hindi hinihikayat kung ang iyong balakang ay gumagalaw na nang higit pa sa dapat. Kasabay ng physiotherapy, karaniwan naming iminumungkahi ang pagbabago sa mga aktibidad na nagpapalala ng iyong sakit, at ang anti-inflammatory medication ay maaaring makatulong sa pagpapakalma nito. Hinihiling namin na bigyan ito ng sapat na pagsubok bago namin pag-usapan ang operasyon.

Kung ang physiotherapy at pagbabago sa aktibidad ay hindi nakapagpakalma sa iyong balakang, kung minsan ay ginagamit ang mga injection sa joint. Ang hyaluronic acid ay isang lubricating fluid na maaaring magpagaan ng sakit sa balakang at magpahusay ng function sa loob ng maikling panahon, bagaman walang naipakitang pangmatagalang benepisyo. Ang steroid injection, na kung minsan ay tinatawag na cortisone, ay nagbabawas ng pamamaga sa loob ng joint. Ang positibong tugon sa isang numbing injection na ibinibigay bago ang operasyon ay nagpapahiwatig na malamang na maging maayos ang resulta ng iyong operasyon.

Isinasaalang-alang ang operasyon kapag ang buong kurso ng physiotherapy ay hindi nagdulot ng sapat na pagbuti. Ang pangunahing operasyon ay keyhole surgery, na tinatawag na hip arthroscopy, kung saan tinitingnan namin ang loob ng joint sa pamamagitan ng maliliit na hiwa at kinukumpuni o hinihigpitan ang mga tissue na nagpapanatili sa ball na nasa gitna. Kung ang iyong socket ay masyadong mababaw, maaaring imungkahi ang isang operasyon na tinatawag na periacetabular osteotomy. Pinuputol at muling ipinoposisyon nito ang bahagi ng iyong pelvis upang ang socket ay humawak nang maayos sa ball, at maaari itong isabay sa keyhole surgery sa iisang session. Ang pagpili ay nakadepende sa hugis ng iyong buto, sa iyong mga sintomas at sa kung ano ang gusto mo para sa iyong balakang. Pag-uusapan namin ang mga opsyon nang magkasama at pagdedesisyunan kung ano ang angkop para sa iyo.

Ano ang dapat asahan

Ang hip instability at microinstability ay may tendensiyang mabuo nang dahan-dahan sa halip na dumating nang biglaan. Ang sakit at ang pakiramdam na bumibigay ang balakang ay karaniwang humuhupa kapag ang sanhi nito ay nagamot nang maayos, ngunit bihirang mawala ang mga ito nang kusa kung ang joint ay patuloy na gumagalaw nang higit sa dapat. Mahalaga kung gaano na katagal naroon ang mga sintomas. Ang mga taong nakaranas ng sakit sa balakang sa loob ng dalawa o higit pang taon bago ang paggamot ay may tendensiyang magkaroon ng mas kaunting pagbuti pagkatapos kaysa sa mga taong nagamot nang mas maaga. Iyan ang isang dahilan kung bakit iminumungkahi namin ang pagkuha ng wastong assessment sa halip na hintayin lang itong lumipas.

Sa tamang paggamot, karamihan sa mga balakang ay nagiging maayos sa katagalan. Humigit-kumulang 91% ng mga balakang ay napapanatili at gumagana pa rin sampung taon matapos ang hip preservation surgery. Ang pagbuti ay karaniwang nagsisimula sa mga unang buwan, at ang mga taong nakapapansin na bumubuti ang kanilang balakang nang maaga ay may tendensiyang manatiling maayos sa mga sumunod na taon. Ang mga taong kakaunti lamang ang nakuhang pagbuti sa unang taon ay may tendensiyang magkaroon ng mas kaunting pag-unlad sa katagalan, kasama ang mas maraming komplikasyon at mas mataas na pagkakataon na mangailangan ng isa pang operasyon. Kung ang wear-and-tear arthritis ay nakapagtatag na sa joint, ang outlook ay hindi gaanong malakas, kahit na naging maayos ang mga unang linggo pagkatapos ng paggamot.

Kung hahayaan lang ang balakang, ang mga problema ay maaaring magpatuloy o lumala. Ang isang mababaw na socket na hindi kailanman naitama ay naglalagay ng strain sa joint, at ang long-term outlook para sa isang moderately shallow socket na ginamot nang walang surgery ay mahina. Mayroon ding pattern na mahalagang malaman: maraming tao na may kondisyong ito ang kalaunang nagkakaroon ng katulad na problema sa kabilang balakang. Humigit-kumulang kalahati ng mga taong may kondisyong ito ang nagkakaroon ng mga

makabuluhang sintomas sa kanilang kabilang balakang sa mga sumunod na taon, bagaman ang kalahati ay nananatiling komportable o halos komportable.

Walang paggamot na walang panganib. Ang keyhole hip surgery ay may mababang complication rate sa pangkalahatan, at ang mga seryosong problema ay hindi karaniwan. Ngunit ang balakang ay maaaring manatiling unstable kung ang sanhi nito ay hindi natugunan, at may maliit na bilang ng mga tao ang nangangailangan ng karagdagang surgery. Ang pagiging tapat tungkol sa lahat ng ito ay tumutulong sa iyo na timbangin ang iyong mga opsyon nang may malinaw na mga ekspektasyon sa halip na maling pag-asa.

Kailan dapat magpatingin

Magpatingin sa iyong GP kung mayroon kang pananakit sa singit o balakang na pabalik-balik kapag nakaupo, naglalakad, tumatakbo o umiikot, lalo na kung ito ay unti-unting nabuo sa halip na biglaang dumating. Humingi ng pagsusuri ng isang espesyalista kung nararamdaman mong bumibigay ang balakang o hindi matatag habang may aktibidad, kung ang pananakit ay patuloy na lumalala sa loob ng mga linggo at buwan, o kung ang isang balakang ay nagdudulot na rin ng problema gaya ng naranasan sa isa. Mas mahalaga ito kung ang iyong mga kasukasan ay likas na napakaluwag, kung mayroon kang kondisyon sa connective tissue gaya ng Ehlers-Danlos syndrome, o kung mayroon kang mababaw na socket, dahil ang mga balakang na ito ay mas prone sa instability. Kung sumailalim ka na sa keyhole hip surgery at hindi pa rin nawawala ang pananakit, o ang iyong paggaling ay naantala nang husto sa iskedyul, ang pattern na iyon ay maaaring magpahiwatig ng nananatiling kaluwagan sa kasukasan at nararapat na masuri nang maayos sa halip na maghintay pa.