

Osteoarthritis sa balakang

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

Ang iyong nararamdaman

Ang arthritis sa balakang ay karaniwang nagsisimula nang hindi kapansin-pansin. Ang sakit ay madalas na dahan-dahang nabubuo sa loob ng mga buwan o taon, bagaman maaari itong magsimula pagkatapos ng isang maliit na pinsala. Karamihan sa mga tao ay nararamdaman ito nang malalim sa singit, sa harap ng balakang. Ang kirot ay may tendensiyang lumala kasabay ng aktibidad at humuhupa kapag nagpapahinga.

May mga partikular na paggalaw at posisyon na nagpapalala rito. Ang paglalagay ng iyong balakang sa isang nakabaluktot na posisyon ay maaaring magdulot ng sakit. Ang matagal na pag-upo ay isang karaniwang trigger, kaya ang mga biyahe sa kotse, upuan sa sinehan, at mahahabang pagpupulong ay maaaring maging hindi komportable. Ang paglalakad, pagtakbo, at pag-ikot o mabilis na pagpapalit ng direksyon ay maaari ring magpalala rito. Ang ilang tao ay nakakapansin ng pag-click, pag-catch, o pag-grind sa balakang. Ang mga ito ay nagmumula sa pagkapudpod ng lining ng joint at ng makinis na cartilage na bumabalot sa buto.

Ang sakit ay madalas na sumusunod sa isang pattern sa buong araw at gabi. Maaari itong lumala pagkatapos ng aktibidad, at naninigas o kumikirot paggising. Ang ilang tao na may arthritis sa balakang ay nahihirapang matulog, at ang discomfort sa gabi ay isang tunay na bahagi ng kondisyon para sa marami.

Ang mga pang-araw-araw na gawain ay maaaring maging mas mahirap nang hindi mo gaanong napapansin. Ang paulit-ulit na pagtayo mula sa upuan, o ang pagbangon mula sa isang mababang upuan, ay maaaring mangailangan ng higit na pagsisikap. Maaaring yumuko ka pasulong o ilipat ang iyong bigat sa isang panig upang makagalaw. Ang paglalakad nang mas malayo kaysa sa dati, pag-akyat sa hagdan, at pagpasok at paglabas ng kotse ay mga karaniwang bahagi kung saan nahihirapan.

Mahalaga kung saan nararamdaman ang sakit. Ang sakit sa harap ng singit ay karaniwang tumutukoy sa isang bagay sa loob mismo ng hip joint. Ang sakit sa gilid ng hita o sa likod ng balakang at pelvis ay madalas na nagmumula sa ibang mga sanhi, tulad ng mga iritadong istruktura sa paligid ng buto sa labas ng balakang, o sa ibabang bahagi ng likod at sa joint kung saan nagtatagpo ang spine at pelvis. Ang arthritis sa balakang ay maaari ring kasabay ng pagkipot sa ibabang bahagi ng likod (lower back narrowing) na umiipit sa mga nerve, kaya ang parehong problema ay maaaring naroon nang sabay.

Kung ang pattern na ito ay katulad ng iyong nararanasan, ang iyong surgeon ay makakatulong upang matukoy kung ano ang nagdudulot ng iyong sakit.

Ano ang aktwal na nangyayari

Ang isang malusog na balakang ay isang ball-and-socket joint. Ang ball sa itaas ng iyong thigh bone ay nakapuwesto sa loob ng isang bilog na socket sa iyong pelvis. Nakatakip sa parehong surface ang isang makinis na layer ng cartilage, isang matigas at madulas na tissue na nagpapahintulot sa dalawang surface na dumulas sa isa't isa. Isipin ito bilang shock absorber at lubricant ng joint sa iisang tissue.

Ang hip arthritis ay ang nangyayari kapag ang cartilage na iyon ay napupudpod. Dahil sa nabawasang cushioning, ang buto ay nagsisimulang kumiskis sa kapwa buto. Ang buto sa ilalim ng cartilage ay kumakapal at nagbabago ng hugis, at ang mga bony lump na tinatawag na osteophytes ay nabubuo sa paligid ng gilid ng joint. Ang joint lining, ang mga ligament na humahawak sa balakang, at ang mga kalamnan sa paligid nito ay maaari ring madamay sa problema. Sa kabila ng pangalan nito, ang arthritis dito ay pangunahing wear (pagkapudpod) sa halip na patuloy na inflammation.

Ang mga sintomas na nabasa mo sa itaas ay direktang resulta nito. Ang pagkawala ng cartilage ay nangangahulugang ang joint ay hindi na dumudulas nang makinis, kung saan nagmumula ang grinding at catching. Ang malalim na sakit sa singit (groin pain) ay nagmumula sa mga pudpod na surface at strained joint lining. Ang paninigas sa umaga ay nangyayari dahil ang balakang ay hindi gumalaw magdamag. Ang mga kalamnan sa paligid ng isang arthritic hip ay madalas ding humihina, kaya ang pagtayo, pag-akyat sa hagdan, at paggalaw ay nangangailangan ng higit na pagsisikap kaysa dati.

Ang pagkapudpod ay hindi nangyayari nang random. Ang ilang balakang ay may hugis na nagbibigay ng mas mabigat na load sa mga partikular na spot sa paglipas ng mga taon. Ang isang socket na masyadong mababaw ay nagkakalat ng puwersa sa isang mas maliit na bahagi ng cartilage. Ang sobrang buto sa pagitan ng ball at ng neck nito, o sa paligid ng rim ng socket, ay maaaring kumurot (pinch) habang gumagalaw at kumiskis sa cartilage at sa ring of gristle na nagsasara sa joint. Ang mga lumang pinsala, kabilang ang mga hip dislocation, ay maaari ring magdulot ng pagkapudpod pagkalipas ng maraming taon.

Para sa karamihan ng mga tao, ito ay unti-unting naiipon sa loob ng maraming taon. Kung ang iyong balakang ay patungo sa ganoong kalagayan, maaaring suriin ito ng iyong surgeon, tingnan ang mga X-ray kasama ka, at pag-usapan kung ano ang kasalukuyang sitwasyon.

Ano ang maaari naming gawin tungkol dito

Ang mga unang hakbang ay mga bagay na maaari mong gawin nang mag-isa. Ang pagbabawas ng timbang ay maaaring makatulong sa sakit at sa paggalaw. Ang paggamit ng walking stick ay maaaring makatulong sa iyo na manatiling mobile at mabawasan ang pressure sa balakang. Mahalaga rin ang pagbabago sa kung paano ka gumagalaw: ang pagbabawas sa pagtakbo at iba pang high-impact exercise, at ang pag-iwas sa mga hagdan, mga incline at pag-squat, ay maaaring magpakalma sa mga sintomas. Layunin ng physiotherapy na palakasin ang mga kalamnan sa paligid ng balakang at pagbutihin ang iyong paggalaw. Ang isang anim na linggong exercise at

education program na pinamumunuan ng physiotherapist ay nagpakita ng pangmatagalang pagbuti sa sakit para sa mga taong may hip arthritis, kabilang ang mga naghihintay ng hip replacement. Ang mga anti-inflammatory tablet (NSAIDs) ay may malakas na ebidensya sa pagpapagaan ng sakit ng hip arthritis. Ang glucosamine sulfate ay hindi suportado ng ebidensya para sa hip arthritis.

Kung ang mga tablet at exercise ay hindi sapat, ang mga injection sa joint ay isang opsyon. Ang mga cortisone injection (isang steroid medicine na inilalagay sa loob ng joint) ay maaaring magbigay ng malaki at makabuluhang relief sa sakit at mas mabuting function sa short term, na gumagana sa loob ng ilang araw hanggang linggo. Ang benepisyo ay karaniwang tumatagal hanggang tatlong buwan at hindi maaasahang mananatili lampas doon. Ang mga hyaluronic acid injection (isang lubricating fluid na katulad ng natural na nilalaman ng mga joint) at platelet-rich plasma injections (PRP, gawa mula sa sample ng iyong sariling dugo) ay kapwa maaaring magpagaan ng sakit at magbuti ng function sa short term. Ang PRP, mag-isa o pinagsama sa hyaluronic acid, ay may mga epekto sa sakit at function na tumatagal ng anim na buwan, mas matagal kaysa sa hyaluronic acid lamang. Ang isang solong injection ng amniotic suspension allograft (isang preparasyon mula sa donasyong placental tissue) ay maaaring mag-relieve ng sakit hanggang isang taon sa moderate hip arthritis. Ang pinakakaraniwang side effect ng pinagsamang hyaluronic acid at steroid injection ay pansamantalang sakit sa balakang. Ang mga opioid medicine ay hindi inirerekomenda para sa patuloy na arthritis pain: ang epekto nito ay minimal at hindi nakahihigit sa mga panganib.

Ang surgery ay isinasalang-alang kapag ang sakit habang nakapahinga, habang gumagalaw o habang may weight bearing ay sapat na upang pigilan ka sa pagtatrabaho o pag-aasikaso ng mga pang-araw-araw na gawain, sa kabila ng mga hakbang sa itaas. Ang total hip replacement (pagpapalit ng pudpod na ball and socket ng mga artificial surface) ay nagbabawas ng sakit sa balakang at nagpapabuti ng hip function. Pag-uusapan natin kung ito ay angkop para sa iyo at magdedesisyon tayo nang magkasama.

Ano ang dapat asahan

Bihirang bumuti ang arthritis sa balakang nang kusa, ngunit hindi rin ito laging mabilis na lumalala. Para sa maraming tao, nagiging isang long-term pattern ito: may mga flare-up kapag may aktibidad, may mga panahong mas kalmado sa pagitan, at isang mabagal na pagbabago sa kung ano na lang ang kayang gawin ng iyong balakang. Ang ilang balakang ay nananatiling pareho sa loob ng maraming taon. Ang iba naman ay mas mabilis mapudpod, lalo na kung ang joint ay may kakaibang hugis sa simula pa lang o kung ang arthritis ay namamana sa pamilya.

Kung hahayaan lang, nag-iiba-iba ang outlook. Maraming balakang na may maagang pagkapudpod ang hindi kailanman nagiging problema: sa loob ng humigit-kumulang 25 taon, 14% ng mga balakang na may hugis na naiipit (pinches) habang gumagalaw ang nagkaroon ng mga sintomas ng arthritis na nangailangan ng atensyon, at 4% ang humantong sa pangangailangan ng hip replacement. Kapag naitatag na ang pagkapudpod, hindi na ito gaanong stable. Maaaring bumuti ang sakit sa paglipas ng mga taon kahit walang operasyon, bagaman karaniwang nababawasan ang paggalaw ng balakang, partikular na ang pagbaluktot nito at pagpihit papasok. Walang maaasahang paraan upang mahulaan kung ano ang mangyayari sa iyong balakang base lamang sa X-ray, dahil ang tindi ng problemang dulot ng balakang ay hindi eksaktong tumutugma sa kung gaano ito kapudpod tingnan.

Layunin ng gamutan na panatilihin kang gumagalaw at komportable hangga't maaari. Ang ehersisyo at physiotherapy ay maaaring magpagaan ng sakit at magpahusay sa iyong pang-araw-araw na pamumuhay, kahit na advanced na ang arthritis. Ang mga injection ay maaaring magpakalma sa mga flare-up, bagaman ang epekto nito ay nawawala pagkalipas ng ilang buwan. Kung ikaw ay sasailalim sa hip replacement, mahalagang malaman na ang balakang ay karaniwang mas maganda ang pakiramdam at takbo pagkatapos kaysa bago ang operasyon, bagaman marami pa ring tao ang nakakapansin ng ilang limitasyon sa kayang gawin ng balakang pagkalipas ng mga taon. Ang matagal na paghihintay para sa operasyon kapag kailangan na ito ay maaaring maging kontra sa iyo: habang mas matagal na hindi nagagamot ang arthritic hip, mas lalong maaaring manghina at tumigas ang mga nakapaligid na kalamnan, at maaari itong makahadlang sa iyong recovery pagkatapos.

Mahalaga rin kung ano ang iyong pangkalahatang pakiramdam bago ang operasyon. Ang mga taong sumasailalim sa hip replacement na may mas mabuting pangkalahatang kalusugan at disposisyon ay may tendensiyang mas bumuti ang resulta pagkatapos. Matutulungan ka ng iyong surgeon na matukoy kung nasaan ang iyong balakang sa landas na ito, at kung ano ang mga bagay na sulit subukan bago, o bilang kapalit ng, operasyon.

Kailan dapat magpatingin

Magpatingin sa iyong GP kung mayroon kang pananakit ng singit na pabalik-balik kasabay ng aktibidad, o kung ang pag-upo, paglalakad, o paggalaw ng balakang ay nagiging mas mahirap sa loob ng ilang buwan sa halip na ilang araw. Humingi ng pagsusuri ng isang espesyalista kung ang pahinga, ehersisyo, at simpleng gamot sa sakit ay hindi sapat na nakatulong, o kung ang balakang ay tumitigas at pumipigil sa iyo sa iyong karaniwang trabaho o pang-araw-araw na gawain. Ipaalam sa iyong GP kung ang pananakit ng balakang ay nakakaabala sa iyong pagtulog, o kung nakakaramdam ka ng pagkalungkot o pagkapagod dahil dito, dahil ang mga ito ay dapat ding gamutin kasabay ng mismong balakang. Kung nasabihan ka na dati na ang hugis ng iyong balakang ay kakaiba o ito ay sumasabit habang gumagalaw, banggitin din ito, dahil maaari nitong baguhin kung anong gamutan ang nararapat subukan.