

Iliopsoas impingement at tendinopathy

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

Ang iyong nararamdaman

Ang sakit ay nasa harap ng iyong balakang, malalim sa singit. Madalas itong unti-unting nabubuo sa halip na magsimula pagkatapos ng isang malinaw na pinsala. Maaari mo itong mapansin kapag itinataas mo ang iyong tuhod, inilalapit ang iyong balakang sa iyong dibdib, o iniuunat ang binti sa likuran mo. Ito ay dahil ang tendon na sangkot ay dumudulas sa harap ng joint ng balakang habang gumagalaw: ito ay nasa isang panig kapag nakabaluktot ang balakang at lumilipat sa kabilang panig kapag tuwid ang balakang. Ang mga paggalaw na pabalik-balik dito sa bahaging iyon ay maaaring magdulot ng iritasyon.

Ang kirot ay may tendensiyang lumala pagkatapos ng aktibidad, at ang ilang tao ay nararamdaman ito pagkagising o sa gabi. Maaari itong may kasamang pag-snap o pag-click sa harap ng balakang. Ang mga pang-araw-araw na bagay ay maaaring maging mas mahirap: ang pagbaba mula sa kotse, pag-akyat sa hagdan, pagsuot ng medyas at sapatos, o pagbangon mula sa mababang upuan. Ang mga sport na nagbibigay ng load sa balakang na may mabilis na pag-twist, tulad ng golf o baseball, ay madalas na nagpapalala nito.

Ang sakit sa singit ay madaling mapagkamalan. Ang mga problema sa ibabang bahagi ng likod, o isang strain kung saan ang mga kalamnan ay nakakabit sa pubic bone sa harap ng pelvis (minsan ay tinatawag na sports hernia), ay maaaring magparamdam ng katulad na sakit. Ang mga kondisyong ito ay madalas na lumalabas nang magkasabay, at ang sakit sa singit ay minsan naisinisasi sa maling sanhi sa loob ng maraming buwan bago matukoy na ang balakang ang pinagmumulan. Kung ikaw ay sumailalim na sa hip replacement, ang isang tendon sa harap ng balakang ay maaari ring mairita kung saan ito kumikiskis sa bagong joint, na nagdudulot ng sakit sa halos kaparehong lugar.

Dahil maraming kondisyon ang maaaring magdulot ng parehong malalim na kirot sa singit, isang maingat na pagsusuri at ang mga tamang scan o injection ang siyang magtutukoy kung aling istruktura ang aktwal na nagdudulot ng iyong sakit.

Ano ang aktwal na nangyayari

Ang iliopsoas (bigkasin bilang: ill-ee-oh-soh-us) ay isang kalamnan sa harap ng iyong balakang na nag-aangat ng iyong tuhod patungo sa iyong dibdib. Tumatakbo ito mula sa ibabang bahagi ng iyong spine at sa loob ng iyong pelvis pababa sa isang bony point sa iyong thigh bone, at nagtatapos sa isang matibay na cord ng tendon fibres, na tila isang lubid. Ang lubid na iyon ay tumatawid sa harap ng hip joint, at dumudulas ito sa isang panig kapag ibinabaluktot mo ang balakang at pabalik sa kabilang panig kapag itinuwid mo ito.

Kapag ang tendon na iyon ay gumagana nang normal, madulas itong dumudulas. Sa iliopsoas tendinopathy, ang mga tendon fibre mismo ay nagiging iritado at gasgas dahil sa paulit-ulit na pagkakarga (loading). Sa impingement, ang tendon ay naiipit o nakukuskos kung saan ito dumadaan sa harap ng balakang, kung minsan dahil sa hugis ng mga kalapit na buto, at kung minsan dahil sa mga bahagi ng hip replacement na kailangan nitong daanan. Sa alinmang paraan, ang parehong lubid ay naiipit o napupuwera, at bawat pagbaluktot at pagtuwid ng balakang ay hinihila itong muli sa masakit na bahagi. Iyan ang dahilan kung bakit ang pag-aangat ng iyong tuhod, pag-akyat ng hagdan o pagbaba mula sa kotse ay nagpapalala sa sakit na nabasa mo sa itaas, at kung bakit ang tendon ay maaaring mag-click o snap habang ito ay sumasabit at pagkatapos ay kumakawala.

Gayunpaman, ang tendon ay hindi lamang isang pasibong lubid. Tumutulong din ito upang panatilihin matatag ang balakang, kaya ang isang malubhang napinsalang tendon ay maaaring magdulot ng pakiramdam na hindi gaanong suportado ang balakang. Ang mabuting balita ay kapag ang tendon ay nangangailangan ng operasyon, ang mga natitirang fibre ay may tunay na kapasidad na gumaling: pagkatapos ma-release ang tendon, karamihan sa mga tao ay nababawi ang kanilang lakas at ang tendon ay muling lumalago ang kapal.

Dahil ang tendon na ito ay nasa malalim na bahagi at may mga sintomas na katulad ng mga problema sa likod at groin strains, madaling mapagkamalan ang sanhi nito. Ang pagtukoy nang eksakto kung aling istruktura ang masakit ang unang hakbang, at ito ang nagdidikta sa lahat ng susunod na proseso.

Ano ang maaari naming gawin tungkol dito

Para sa isang problemang tulad nito na nabuo sa paglipas ng panahon, karaniwan kaming nagsisimula sa non-operative care. Ang mga unang hakbang ay ang pagbabago ng mga aktibidad na nagpapairita sa tendon, at physiotherapy na naglalayong pakalmahin ang iritasyon at muling buuin kung paano gumagalaw ang balakang at humaharap sa load. Ang mga anti-inflammatory tablet (kaparehong pamilya ng gamot gaya ng ibuprofen) ay maaaring magpagaan ng sakit habang ginagawa mo ito. Bigyan ito ng sapat na pagkakataon bago mag-isip ng anumang susunod na hakbang.

Kung ang mga hakbang na iyon ay hindi nakapagpakalma sa sitwasyon, ang injection ay maaaring maging susunod na hakbang. Gamit ang ultrasound upang gabayan ang karayom, maaari kaming maglagay ng cortisone (isang malakas na anti-inflammatory medicine) mismo sa paligid ng tendon. Makakatulong ito upang kumpirmahin na ang tendon ang tunay na pinagmumulan ng iyong sakit, at maaari rin nitong gamutin ang pamamaga. Ang mga scan at pagsusuri lamang ay hindi maaasahang nakakapaghula kung sino ang tutugon sa injection na ito, na isa sa mga dahilan kung bakit ginagamit namin ito bilang isang test gayundin bilang isang

treatment. Nalalapat ito mayroon ka mang sariling balakang o hip replacement; ang parehong guided injection ay ginagamit para sa tendon irritation pagkatapos ng hip replacement.

Ang operasyon ay nababanggit sa usapan kapag ang isang maayos na course ng non-operative care ay hindi nagbigay sa iyo ng sapat na ginhawa. Ang operasyon ay isang keyhole procedure (ginagawa sa pamamagitan ng maliliit na hiwa gamit ang camera) na nagpapalaya sa masikip o sirang bahagi ng tendon upang huminto ito sa pagsabit sa harap ng balakang. Ang tendon ay tumutulong pa rin sa pagpapatatag ng balakang, kaya maingat naming tinitimbang iyon kasama ka, at ang desisyong operahan ay isang desisyong gagawin nating magkasama. Pagkatapos ng release, karamihan sa mga tao ay nawawalan na ng snapping at nababawi ang kanilang lakas, at ang tendon ay muling tumutubo sa 80% ng orihinal nitong kapal. Kung ang iyong sakit ay nagmumula sa pagkiskis ng tendon sa mga bahagi ng hip replacement, ang operasyon sa mga bahaging iyon ay isa pang opsyon na maaari naming talakayin.

Ano ang dapat asahan

Ang problemang ito ay madalas na matagal bago matukoy. Ang pananakit ng singit na gaya nito ay madalas na unang isinisisi sa ibang bagay, at maraming tao ang gumugugol ng mga buwan na ginagamot para sa maling sanhi bago makilala na ang balakang ang pinagmumulan. Ang pagkaantalang iyon ay karaniwan, at hindi ito senyales na may nagkamali sa iyong pangangalaga hanggang ngayon.

Kapag hinayaan, ang sakit ay may tendensiyang manatili sa halip na kusa itong mawala. Ang kirot na nabasa mo sa itaas ay karaniwang patuloy na sumisiklab sa parehong mga paggalaw, at maaari itong humadlang sa iyo sa sports at magpahirap sa mga pang-araw-araw na gawain. Mahalaga ang pagkakaroon ng tamang diagnosis nang maaga, dahil itinuturo nito ang paggamot sa tamang direksyon sa halip na sa maling istruktura.

Karamihan sa mga tao ay bumubuti kapag ang sanhi ay tama nang natukoy at napamahalaan. Para sa sakit sa harap ng balakang mula sa tendon na ito, ang operasyon ay karaniwang matagumpay sa pagpapagaan ng sakit sa singit at ng mga limitasyong idinudulot nito sa mga bagay na maaari mong gawin. Kapag ang tendon ay pinalaya (released) sa pamamagitan ng isang keyhole procedure, higit sa 92% ng mga tao ang nakakakuha ng makabuluhang ginhawa mula sa malalim na anterior pain na iyon. Kung ang iyong sakit ay nagmumula sa pagkiskis ng tendon sa mga bahagi ng isang hip replacement, ang operasyon sa mga bahaging iyon ay nag-aalis ng sakit sa karamihan ng mga taong napili para dito, kung saan 85% ang nasisiyahan sa kanilang pinakahuling check-up.

Hindi lahat ng resulta ay simple, at mahalagang malaman ito bago ka magdesisyon ng anuman. Ang ilang mga tao na pinalaya ang tendon na ito habang sumasailalim sa keyhole surgery para sa ibang mga problema sa balakang ay hindi na nakakabalik sa kanilang sports bago ang pinsala, at ang function ng kanilang balakang ay may tendensiyang maging mas mahina pagkatapos. Sa dahilang iyon, ang operasyon sa tendon na ito ay hindi basta-basta inaalok, at titimbangin ng iyong surgeon kung ito ay tunay na angkop sa iyong balakang bago ito irekomenda.

Ang paggaling ay unti-unti sa halip na instant. Ang tendon ay muling tumutubo ang malaking bahagi ng kapal nito pagkatapos ng release, at karamihan sa mga tao ay nababawi ang kanilang lakas, ngunit nangyayari ito sa loob ng mga linggo hanggang buwan, hindi mga araw. Magtakda ng mga makatotohanang layunin: matatag na

pagbuti sa malalim na kirot sa singit, mas madaling pag-akyat sa hagdan at pagbiyahe sa kotse, at pagbabalik sa mga aktibidad na iyong kinagigiliwan, sa anumang bilis na pinahihintulutan ng iyong balakang.

Kailan dapat magpatingin

Magpatingin sa iyong GP kung mayroon kang malalim na pananakit ng singit sa loob ng higit sa ilang linggo, lalo na kung patuloy itong sumisiklab sa parehong mga paggalaw at hindi humuhupa sa pamamagitan ng pahinga. Humingi ng pagsusuri ng isang espesyalista kung ang pananakit ng iyong singit ay nagamot na bilang ibang bagay, tulad ng problema sa likod o strain kung saan nagtatagpo ang mga kalamnan at ang pubic bone, at hindi ito bumuti pagkatapos ng ilang buwan ng ganoong pangangalaga. Karaniwan ang pagkaantalang ito: maraming tao ang gumugol ng humigit-kumulang 7 buwan na ginagamot para sa maling sanhi bago makilala na ang balakang ang pinagmumulan. Magtanong nang mas maaga kaysa huli kung ang pananakit ay pumipigil sa iyo sa paglalaro ng sport, o kung ang iyong balakang ay pakiramdam mo ay hindi na kasing-suporta gaya ng dati. Kung ikaw ay sumailalim na sa hip replacement at may lumitaw na bagong pananakit sa harap ng iyong singit, banggitin ito nang malinaw, dahil binabago nito kung ano ang kailangang suriin.