

# Isip, Stress, at Pagbawi

Isip, Stress, at Pagbawi

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

Ang iyong kalusugang pangkaisipan ay may malaking papel sa kung paano ka makakaramdam pagkatapos ng operasyon. Ang hindi tinutugunan na mga disorder sa kalusugang pangkaisipan ay malamang na nag-aakala ng patuloy na kakulangan sa pagkamit ng mataas na mga rate ng minimal clinically important difference at substansyal na klinikal na benepisyo sa mga resulta ng hip preservation surgery. Ang mga sintomas ng anxiety at depression ay nauugnay sa mas mahinang mga resulta sa mga pasyenteng nagsasagawa ng total hip arthroplasty. Maaaring magkaiba ang iyong recovery trajectory mula sa mga walang mga sintomas na ito.

Ang bagong paglitaw ng anxiety o depression pagkatapos ng arthroscopic shoulder stabilization surgery ay may malaking pinataas na risk ng 90-day readmission. Ang kalagayan ng kalusugang pangkaisipan ay nagpapakita ng pinakamalakas na asosasyon sa mga baseline patient-reported outcome measures sa mga pasyenteng nagsasagawa ng revision rotator cuff repairs. Ang mga pasyenteng may mas mababang preoperative mental health scores ay nag-ulat ng katulad o mas malaking pagpapabuti ng sakit at katulad na mga pagpapabuti ng functional pagkatapos ng regenerative peripheral nerve interface surgery para sa upper-extremity neuromas.

Ang mas mahabang duration ng sintomas ay isang independent predictor ng postoperative dissatisfaction sa mga pasyenteng may cervical disc herniation. Ang kinesiophobia ay isang kritikal na psychological factor na nakakaapekto nang hindi maganda sa functional recovery at pagbabalik sa sport pagkatapos ng arthroscopic Bankart repair para sa glenohumeral instability. Ang central sensitization sa chronic nonspecific low back pain ay maaaring makita bilang isang sobrang reactivity ng mga nociceptive neurons sa central nervous system sa normal o subthreshold afferent chronic stimuli sa mga taong may mga partikular na mental predispositions.

## Ano ang nangyayari talaga

---

Ang iyong isipan at katawan ay nagpapagaling nang sabay. Ang mga hindi tinutugun na disorder sa mental health ay malamang na nag-aakala ng patuloy na kakulangan sa pagkamit ng mataas na mga rate ng minimal clinically important difference at substansyal na klinikal na benepisyo sa hip preservation surgery. Ibig sabihin, kung hindi gagamutin ang anxiety o depression, maaaring hindi makukuha ng iyong operasyon ang buong ginhawa na inaasahan mo.

Ang mga sintomas ng anxiety at depression ay nauugnay sa mas mahinang mga resulta sa mga pasyenteng nagsasagawa ng total hip arthroplasty. Iba ang iyong trajectory ng paggaling kumpara sa mga walang mga sintomas na ito. Ang mga pasyenteng nagkakaroon ng bagong-onset na anxiety o depression pagkatapos ng arthroscopic shoulder stabilization surgery ay may malaking tawid na panganib ng 90-day readmission. Ipinapakita nito na direktang nakakaapekto ang iyong mental state sa bilis at kaligtasan ng iyong pisikal na paggaling.

Ang status ng mental health ay nagpapakita ng pinakamalakas na asosasyon sa mga baseline patient-reported outcomes sa mga pasyenteng nagsasagawa ng revision rotator cuff repairs. Katulad nito, ang kasaysayan ng anxiety at/o depression ay patuloy na nauugnay sa mas mahinang mga resulta pagkatapos ng arthroscopic hip surgery. Ang kinesiophobia, o takot sa paggalaw, ay isang kritikal na psychological factor na nakakaapekto nang hindi maganda sa functional recovery at pagbabalik sa sports pagkatapos ng arthroscopic Bankart repair para sa glenohumeral instability.

Maaaring palakasin ng iyong utak ang mga signal ng sakit. Ang central sensitization sa chronic nonspecific low back pain ay maaaring makita bilang sobrang reaktibidad ng mga nociceptive neurons sa central nervous system sa normal o subthreshold afferent chronic stimuli sa mga taong may ilang mental predispositions. Ito ang dahilan kung bakit ang stress ay parang pisikal na sakit.

May mga intervention na tumutulong, ngunit magkakaiba ang mga resulta. Isang intervention na batay sa cognitive-behavioral therapy ay nagresulta sa marginal na pagpapabuti sa kaalaman tungkol sa sakit at psychological distress sa 6 linggo ngunit hindi nagbigay ng makabuluhang mga benepisyo sa sakit at function hanggang 1 taon para sa low back pain. Ginagamit ng iyong doktor ang mga tool tulad ng Patient-Reported Outcomes Measurement Information System Global Health Instrument Mental Health T-Score upang i-screen ang mga panganib na ito bago ang operasyon. Tumutulong ito na ma-predict ang psychological distress pagkatapos ng total joint arthroplasty.

Mangyaring malaman na ang iyong mental well-being ay bahagi ng treatment plan. Ang pagtugon sa stress at mood ay tumutulong sa iyong joint na mas mabuting magpagaling at pinapanatili kang nasa labas ng ospital.

## Ano ang maaari naming gawin dito

---

Ang iyong kalusugang pangkaisipan ay may malaking papel sa kung gaano ka mabuti ang paggaling. Ang mga hindi tinutugunan na disorder sa kalusugang pangkaisipan ay malamang na nagkukumbin sa patuloy na kakulangan na makamit ang mataas na antas ng minimal clinically important difference at substansyal na

klinikal na benepisyo sa mga resulta ng hip preservation surgery. Ibig sabihin, ang iyong damdamin ay maaaring magbago ng iyong pisikal na resulta.

Maaari kang magsimula sa self-management. Ang mga simpleng pagbabago sa istilo ng buhay at physiotherapy ay tumutulong sa iyo na muling makuha ang lakas at kumpiyansa. Kung ikaw ay may takot sa paggalaw, na kilala bilang kinesiophobia, ito ay isang kritikal na psychological factor na nakakaapekto nang negatibo sa functional recovery at pagbabalik sa sports pagkatapos ng arthroscopic Bankart repair para sa glenohumeral instability. Ang pagtugon sa takot na ito ay susi.

Ang pagdaragdag ng motor imagery sa conservative treatment pagkatapos ng distal radius fracture ay nag-improve ng function, wrist extension, at hand grip strength kumpara sa conventional treatment lamang. Ibig sabihin, ang pag-visualize ng iyong paggalaw ay maaaring tumulong sa paggaling ng iyong katawan. Para sa mga lower limb amputees, ang mga comprehensive rehabilitation programs ay dapat magbigay-prioridad sa epektibong pain management, social support, at personalized care. Ang mga hakbang na ito ay tumutulong sa iyo na maramdaman ang mas malaking kontrol sa iyong paggaling.

Ang medical management ay nag-aalok ng karagdagang suporta kapag ang self-care ay hindi sapat. Maaaring pag-usapan ng iyong doktor ang gamot sa sakit o anti-inflammatories upang matulungan kang pamahalaan ang hindi komportableng pakiramdam. Para sa ilang mga pasyente, maaaring isaalang-alang ang hormone therapy, bagaman may mga trade-offs ito na ipapaliwanag ng iyong doktor.

Kung ikaw ay may anxiety o depression, ang mga sintomas na ito ay nauugnay sa mas mahinang mga resulta sa mga pasyenteng nagsasagawa ng total hip arthroplasty. Iba ang mga recovery trajectories mula sa mga walang mga sintomas na ito. Gayunpaman, ang treatment ay maaaring tumulong. Ang pagbibigay ng duloxetine sa mga pasyenteng may anxiety o depression na nagsasagawa ng arthroscopic rotator cuff repair ay nag-improve ng anxiety at distress, pati na rin ang active range of motion, ASES, at SST scores sa unang 3 buwan pagkatapos ng operasyon. Mag-ingat na ang pagbibigay ng duloxetine sa mga pasyenteng nagsasagawa ng arthroscopic rotator cuff repair ay nagresulta sa 16% na nakaranas ng nausea at vomiting. Ito ay isang side effect na dapat bantayan.

Ang mga non-drug therapies ay maaari ring bawasan ang stress. Ang mga pasyenteng tumatanggap ng music therapy intervention ay may malaking pagbaba sa mga score ng sakit at anxiety kumpara sa controls habang nasa total shoulder arthroplasty. Ang simpleng tool na ito ay maaaring magdulot ng tunay na pagkakaiba sa kung paano ka nararamdaman habang nasa treatment.

Kung ang iyong mga sintomas ay seryoso at patuloy kahit ang mga nabanggit na hakbang, maaaring irefer ka ng doktor para sa specialist assessment. Para sa ilang mga partikular na kondisyon, maaaring isaalang-alang ang isang procedure upang tugunan ang mga underlying issues. Gabayin ka ng iyong doktor sa pinakamainam na susunod na hakbang batay sa iyong natatanging pangangailangan. Tandaan, ang paghingi ng tulong para sa iyong kalusugang pangkaisipan ay isang malakas na hakbang patungo sa mas mahusay na pisikal na paggaling.

## Kailan makipag-ugnayan sa doktor

---

Kumonsulta sa iyong doktor kung ikaw ay may patuloy na sakit na hindi gumagaling kahit may pahinga, o kung napapansin mo ang kahinaan o kawalan ng katatagan sa iyong mga kasu-kasuan. Humingi ng pagsusuri ng espesyalista kung ang iyong mga sintomas ay nagdudulot ng pagkakasara o pagbagsak ng kasu-kasuan, o kung

nakakaapekto ito sa iyong pagtulog o trabaho. Ang biglaang paglala ng mga sintomas ay nangangailangan din ng agad na pansin. Magkaroon ng kaalaman na ang anxiety at depression ay maaaring magdulot ng mas mahinang resulta pagkatapos ng operasyon sa kasu-kasuan, tulad ng total hip arthroplasty. Ang bagong nagsimulang anxiety o depression pagkatapos ng mga prosedura tulad ng shoulder stabilization ay malaki ang pagtaas ng iyong risk na ma-readmit sa loob ng 90 araw. Ang hindi naaayos na mga isyu sa mental health ay maaaring hadlangan ka na makamit ang makabuluhang klinikal na benepisyo. Maaaring gamitin ng iyong doktor ang mga partikular na screening tools upang suriin ang iyong psychological state bago ang operasyon upang makatulong na ma-predict ang iyong recovery trajectory.