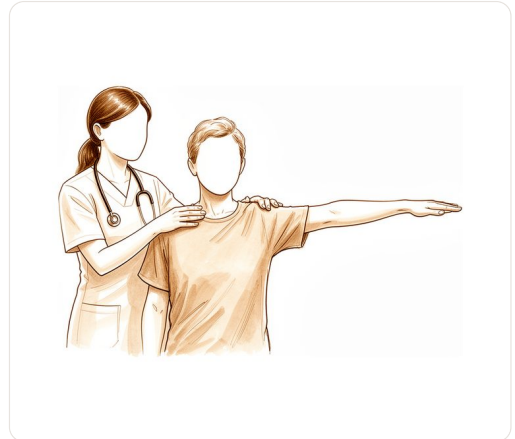


# Calcific Tendinitis

Pagpapatibay ng komportableng galaw pagkatapos ng paggamot para sa calcific tendinitis.

Kieran Hirpara © ⓘ 4.0



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

Ang protokol na ito ay sumasaklaw sa rehabilitasyon pagkatapos ng **arthroscopic excision ng calcific deposit** kay Dr Kieran Hirpara sa Mater Private Hospital Rockhampton: keyhole surgery upang alisin ang calcium deposit mula sa rotator cuff tendon, minsan ay pinagsama ng subacromial decompression upang magkaroon ng mas maraming espasyo para sa tendon. Dalhin ang pahinang ito o ang PDF nito sa iyong unang bisita sa physiotherapy upang manatiling koordinado ang iyong rehabilitasyon. Ang iyong rehabilitasyon ay ipinapahusay nang indibidwal ng iyong physiotherapist sa pamamagitan ng mga yugto sa ibaba, depende sa kung paano ang pag-unlad ng iyong balikat.

Kung mayroon kang anumang alalahanin tungkol sa iyong sugat pagkatapos ng operasyon, makipag-ugnayan sa mga silid. Madalas na nakakatulong na kumuha ng litrato ng sugat at ipadala ito sa pamamagitan ng email para sa pagsusuri.

**Kung ang pag-alis ng deposit ay nangangailangan ng rotator cuff repair** (ang deposit minsan ay nag-iiwan ng defect sa tendon na kailangang tahiin), ang iyong paggaling ay sumusunod sa mga alituntunin ng rotator cuff repair, at ang [rotator cuff repair protocol](#) ang may prioridad kaysa sa pahinang ito. Ipapaliwanag ni Dr Hirpara sa iyo pagkatapos ng operasyon kung ito ay aplikable sa iyo.

## Ano ang inaasahan

Ang dalawang landas ay mga landas ng maagang paggalaw. Maliban na lang kung kailangan ng pag-aayos ang rotator cuff, walang tahi na nangangailangan ng ilang buwan na proteksyon; ang layunin ng paggamot ay alisin ang pinagmumulan ng sakit, at ang layunin ng rehabilitasyon ay pamahalaan ang paglala pagkatapos ng

paggamot, panatilihin ang paggalaw ng balikat upang hindi ito mahigpit, at pagkatapos ay muling pagbutihin ang lakas.

- **Pagkatapos ng arthroscopic excision** ibinibigay ang sling para sa kaginhawahan lamang. Ito ay suot nang maikli, karaniwang ilang araw at bihira nang higit sa dalawang linggo, at dapat itong alisin nang karamihan ng oras. Hindi mo kailangang matulog dito. Ang pagbawi sa buong, walang limitasyong aktibidad ay karaniwang tumatagal ng humigit-kumulang tatlong buwan.

**Huwag magmaneho habang nakasuot ng sling.** Ang pagmamaneho ay karaniwang muling sisimulan mula sa mga dalawang linggo, kapag wala ka nang sa sling, komportable ka, at kayang gawin ang emergency stop nang ligtas.

Sa parehong paggamot, maaaring kailanganin ng balikat ng oras upang lubos na makapag-settle. Ang hindi komportableng pakiramdam ay madalas na umuunlad sa mga yugto imbes na sabay-sabay, at pagkatapos ng operasyon ay maaaring kailanganin ng ilang buwan (minsang hanggang siyam) upang ang mga sintomas bago ang paggamot ay mawala nang lubusan. Ang patuloy na pag-unlad, hindi agad na kaginhawahan, ang inaasahang pattern.

Ito ay day surgery sa pamamagitan ng maraming maliit na hiwa. Natatamnan ang calcific deposit sa loob ng rotator cuff tendon at tinatangal, at madalas na ginagawa ang subacromial decompression sa parehong oras upang bigyan ang tendon ng mas maraming espasyo. Ang mga panlambot ay karaniwang maaaring alisin pagkatapos ng mga dalawang araw, at sinusuri ang mga sugat sa iyong unang post-operative appointment na mga isang linggo hanggang sampung araw pagkatapos ng operasyon.

## Yugong I – Maagang paggalaw (linggo 0–2)

---

Gising ka mula sa operasyon na may braso sa sling, ngunit ang sling ay para lamang sa kaginhawaan: subukang gumamit nito nang hindi nakasling nang kung maaari, at karamihan sa mga tao ay nakalabas nito sa loob ng ilang araw. Maaari mong gamitin ang braso nang walang limitasyon sa ilalim ng taas ng balikat mula sa simula. Pinapayagan at ligtas ang pagtaas ng braso sa itaas ng taas ng balikat, bagama't magkakaroon ng hindi komportableng pakiramdam sa unang panahon; ilang beses sa isang araw, gamitin ang iyong magandang braso upang tulungan ang operadong braso na itaas sa itaas ng taas ng balikat bilang banayad na pag-unat, upang hindi mahigpit ang balikat. Iwasan ang pagdadala ng anumang bagay na mas mabigat sa humigit-kumulang dalawang kilogramo gamit ang operadong braso sa mga unang linggong ito, dahil ito'y magdudulot ng sakit. Simulan ang iyong mga ehersisyo sa pinakamaagang pagkakataon, na may layuning gawin ang sampung paulit-ulit ng bawat isa, tatlong beses sa isang araw. Kumain ng gamot pang-alis ng sakit bago ang iyong mga ehersisyo, at gumamit ng yelo para sa kaginhawaan. Huwag magmaneho habang nakasling ka.

**Para sa iyong pisioterapeuta:**

### Mga Layunin

- Pagpapahina ng post-operative na sakit at pamamaga
- Maagang pagbawi ng saklaw ng galaw: ang prioridad ay ang pag-iwas sa pagiging mahigpit, kung saan madalas madaling mahawaan ang mga pasyente na may calcific tendinitis

- Normal na paggamit ng braso sa ilalim ng taas ng balikat

### **Pamamahala**

- Sling para lamang sa kaginhawaan; bawasan ang paggamit nito sa pinakamabilis na paraang pinapayagan ng kaginhawaan, karaniwan sa loob ng ilang araw
- Walang limitasyong aktibong paggamit ng braso sa ilalim ng taas ng balikat mula sa unang araw
- Aktibong pagtaas sa itaas ng taas ng balikat ayon sa kakayahang tanggapin
- Pasibo at aktibo-nakatulong na pagtaas sa itaas ng taas ng balikat ilang beses sa isang araw (gamit ang ibang braso) upang maiwasan ang pagiging mahigpit
- Programang ehersisyo sa bahay: sampung paulit-ulit ng bawat isa, tatlong beses sa isang araw
- Analgesia bago ang mga ehersisyo; cryotherapy para sa pagpapagaan ng sakit ayon sa pangangailangan

### **Mga Paalala**

- Walang pagdadala o pagtaas ng higit sa humigit-kumulang dalawang kilogramo gamit ang operadong braso
- Walang pagmaneho habang nakasling

### **Mga Kriteryo upang makapagpatuloy**

- Sapat na pagsusuri ng sugat sa unang post-operative na appointment
- Nakalabas sa sling at gumagamit ng braso nang komportable sa ilalim ng taas ng balikat

## **Yugong II – Pagbawi ng saklaw ng galaw (linggo 2–8)**

---

Maaari kang magkaroon ng pagsusuri sa silid sa loob ng dalawa hanggang tatlong linggo, kung saan susuriin ang sugat at ang passive range of motion. Ang pangunahing layunin ng yugong na ito ay ang saklaw ng galaw: pag-unlad ng mga stretch para sa forward elevation at pagdaragdag ng mga galaw palabas sa gilid, habang ginagabayan ka ng pisikal na terapeuta sa pag-unlad. Ang karaniwang layunin ay ang aktibong pagtaas ng braso hanggang horizontal sa loob ng anim na linggo, at ang assisted (passive) range (forward, palabas sa gilid, at pag-ikot) ay babalik sa normal sa loob ng anim na linggo. Maaari kang muling magmaneho mula sa humigit-kumulang dalawang linggo pagkatapos mong matanggal ang sling, maging komportable, at kayang gawin ang emergency stop nang ligtas.

### **Para sa iyong pisikal na terapeuta:**

#### **Mga Layunin**

- Aktibong forward flexion at abduction hanggang horizontal sa loob ng anim na linggo
- Passive flexion, abduction, at external rotation hanggang normal sa loob ng anim na linggo
- Kalayaan sa mga araw-araw na gawain

## **Pamamahala**

- Pag-unlad ng passive at active-assisted forward flexion; ipakilala at pag-unladin ang abduction
- Pag-unlad sa active range of motion sa lahat ng planes ayon sa kagustuhan ng pasyente
- Magpatuloy sa scapular setting at mga ehersisyo para sa postura
- Magpatuloy sa paggamit ng analgesia bago ang mga sesyon, at init o yelo sa paligid ng pag-stretch ayon sa kagustuhan

## **Mga Paalala**

- Panatilihin ang magaan na pag-angat habang binabawi ang saklaw ng galaw; ang pag-unlad ay nananatiling nakabase sa sintomas
- Ang pag-stretch hanggang sa matigas na hindi komportableng pakiramdam ay tanggap; ang pinipilit at sobrang masakit na pag-stretch ay hindi tanggap

## **Mga Pamantayan para sa Pag-unlad**

- Passive range of motion na nasa normal o malapit na sa normal
- Aktibong pagtaas hanggang horizontal o higit pa, kasama ang pagbaba ng sakit

# **Yugong III – Pagpapalakas at pagbabalik sa buong gawain (linggo 8–16)**

---

Karaniwang susuriin ka muli sa humigit-kumulang walong linggo. Sa pagbabalik ng iyong saklaw ng galaw, ang rehabilitasyon ay naglalayong palakasin ang rotator cuff, karaniwang sa ilalim ng pagmamasid ng iyong pisyoterapeuta, at gamitin ang braso nang malaya sa itaas ng antas ng balikat. Ang layunin ay ang buong aktibong pagtaas pasulong at abduksyon sa humigit-kumulang labindalawang linggo. Ang paggaling mula sa pag-alis lamang ng deposito ay karaniwang tumatagal ng humigit-kumulang tatlong buwan, pagkatapos ay walang limitasyon; kung kailangan ng pag-aayos ang rotator cuff, mas matagal ang paggaling (karaniwang humigit-kumulang limang buwan) at sumusunod sa protokol para sa pag-aayos ng rotator cuff. Huwag mag-alala kung may natitirang pananakit sa higit pa sa puntong ito: pagkatapos ng operasyong ito, maaaring tumagal ng hanggang siyam na buwan bago lubos na matanggal ang mga sintomas bago ang operasyon, habang ang direksyon ay patuloy na tama.

## **Para sa iyong pisyoterapeuta:**

### **Mga Layunin**

- Buong aktibong pagtaas pasulong at abduksyon sa humigit-kumulang labindalawang linggo
- Unahan-unahang pagbabalik ng lakas at katatagan ng rotator cuff at scapula
- Pagbabalik sa buong, walang limitasyong gawain sa humigit-kumulang tatlong buwan

## Pamamahala

- Unahan-unahang pagpapalakas ng rotator cuff mula walong linggo: isometrics na nag-uusad patungo sa elastic-band at magaan na timbang na ehersisyo, mababang load at mas mataas na paulit-ulit
- Unahan-unahang aktibong paggamit ng braso sa itaas ng antas ng balik
- Pag-unlad ng espesipikong loading para sa gym, trabaho, at sports ayon sa kakayahang matolerahan sa pagitan ng linggo 12 hanggang 16

## Mga Paalala

- Ang pagpapalakas ay hindi dapat magpababa sa saklaw ng galaw; patuloy na gawin ang mga ehersisyo para sa mobility sa buong yugong ito
- Unahan-unahang pagbuo ng mabigat at overhead na loading; ang pagtaas ng pananakit ay nangangahulugang pagbaba ng antas ng ehersisyo

## Mga Pamantayan para sa Pag-unlad

- Buong aktibong saklaw ng galaw habang bumabalik ang lakas at patuloy na nawawala ang mga sintomas
- Paglabas sa regular na follow-up kapag magaling ang pag-unlad, karaniwang mula sa humigit-kumulang walo hanggang labindalawang linggo

# Pagkatapos ng iyong protokol

---

Ang mga yugto sa itaas ay naangkop mula sa mga publikad gabay para sa pasyente at mga protokol sa rehabilitasyon para sa pamamaraang ito: ang protokol sa rehabilitasyon para sa pag-aalis ng depositong kalisyum ng London Shoulder Partnership, gabay para sa pasyente mula sa ShoulderDoc (UK) tungkol sa operasyon para sa calcific tendinitis, at gabay para sa pasyente ni Dr. Kevin Ko para sa arthroscopic excision. Ang mga saklaw ng linggo ay karaniwan imbes na nakatakda, at ang iyong patuloy na rehabilitasyon ay indibidwal na pinamumunuan ng iyong pisioterapeuta, na nagtatrabaho kasama ang klinika, batay sa kung paano gumagaling ang iyong balik. Ang pahinang ito ay kasabay ng pangkalahatang payo sa paggaling ng klinika: tingnan ang [pamamahala ng post-operative na sakit](#) at [pag-aalaga sa sugat](#). Para sa kondisyon mismo at kung paano gumagana ang mga treatment na ito, tingnan ang [calcific tendinitis](#). Ang ebidensya sa likod ng protokol na ito (natural na kasaysayan, barbotage, at literatura sa surgical excision) ay buod sa seksyon ng ebidensya, na available bilang PDF mula sa itaas ng pahinang ito.