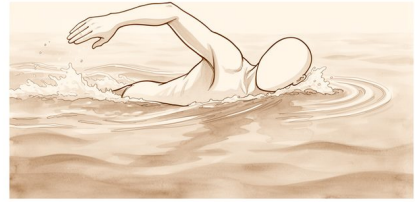


Komprehensibong Arthroskopikong Pamamahala (CAM)

Ang rehabilitasyon pagkatapos ng komprehensibong arthroscopic na pamamahala ay naglalayong ibalik ang komportableng, functional na galaw ng balikat.

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 protocol na ito ay sumasaklaw sa rehabilitasyon pagkatapos ng Comprehensive Arthroscopic Management (CAM) na prosedura kay Dr. Kieran Hirpara sa Mater Private Hospital Rockhampton, kabilang ang mga nangyayari sa ospital at sa mga linggo at buwan pagkatapos. Dalhin ang pahinang ito o ang PDF nito sa iyong unang bisita sa pisyoterapiya upang manatiling koordinado ang iyong rehabilitasyon. Ang iyong rehabilitasyon ay unti-unting pinapahusay ng iyong pisyoterapeuta sa pamamagitan ng mga yugto sa ibaba, depende sa paggalaw ng iyong balikat at sa ginawa noong oras ng iyong operasyon.

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

Ano ang inaasahan

Ang CAM procedure ay isang keyhole (arthroscopic) na operasyon para sa isang nasira at may arthritis na balikat. Sa halip na palitan ang kasukasuan, layunin nitong linisin ito at paluwagin upang gumalaw at masakit nang kaunti: pinapakinis ng doktor ang magaspang na cartilage, tinatanggal ang maluwag na mga piraso at bone spurs, pinapaluwag ang mahigpit na lining ng kasukasuan upang makabalik ang pag-ikot ng balikat, at pinapalaya ang nerbiyo sa harap ng kasukasuan. Ang layunin ay bigyan ka ng magagandang taon ng mas komportableng, mas mobile na balikat at iwasan o itaas ang pagpapalit ng kasukasuan.

Ang kombinasyong ito ng trabaho ang naghubog sa iyong paggaling. Dahil pinaluwag ng doktor ang mahigpit at matigas na balikat at nagtrabaho nang mabuti upang ibalik ang iyong pag-ikot, ang pinakamahalagang gawain pagkatapos ay panatilihin ang paggalaw: ang ganitong uri ng balikat ay susubukang maging matigas muli kung iiwan itong tahimik. Ngunit dahil nagtrabaho rin ang doktor sa mga nasirang ibabaw ng kasukasuan, ang maagang paggalaw ay ginagawa sa isang sinusukat at gradadong paraan: gumagalaw ka nang maaga at

madalas, ngunit dahan-dahan kang pumapasok sa mga stretch sa halip na pilitin ang mga ito, upang ayusin ang kasukasuan sa halip na magpalakas ng sakit. Kaya't ang paggaling ay pinamumunuan ng paggalaw, katulad ng pagpapaluwag ng frozen shoulder, ngunit mas banayad at mas dahan-dahan.

Ang iyong mga ehersisyo ay gumagamit ng tatlong uri ng paggalaw, at ang iyong team ay magtatak kung alin ang angkop sa iyo:

- **Passive movement** ibig sabihin ay nananatiling komplitong relaxed ang balikat habang ang iyong ibang braso, isang stick o pulley ang gumagawa ng trabaho.
- **Active-assisted movement** ibig sabihin ay ikaw mismo ang gumagalaw ng braso na may kaunting tulong mula sa ibang braso o bagay.
- **Active movement** ibig sabihin ay ikaw mismo ang gumagalaw ng braso sa sarili nitong lakas, nang walang tulong.

Tungkol sa iyong sling

Karaniwang bibigyan ka ng sling para sa kaginhawaan sa unang isang o dalawang linggo. Nariyan ito upang pahintulutan ang pahinga ng braso at protektahan ito laban sa pagkakabangga habang natatag ang kasukasuan; hindi ito nag-iipon ng pagkakaayos. Ang pangunahing mensahe ay kabaligtaran ng pagkakaayos ng tendon o ligamento: **ang sling ay para sa kaginhawaan lamang, at hindi dapat hayaang maging matigas ang balikat.** Lumabas sa sling para sa iyong mga ehersisyo mula sa unang araw, gamitin ang braso para sa magaan na pang-araw-araw na gawain ayon sa kaginhawaan, at iwan ang sling na walang suot hangga't maaari kapag humina na ang maagang sakit.

Kung ang doktor ay muling nakadikit ang iyong biceps tendon bilang bahagi ng operasyon (isang biceps tenodesis), hihilingin ng iyong koponan na **iwasan ang pag-angat at makapangyarihang pagbaluktot ng siko sa loob ng humigit-kumulang anim na linggo** habang ito ay gumagaling, at ipaalam nila sa iyo kung ito ay aplikable sa iyo.

Mahahalagang punto

- **Panatilihin ang paggalaw.** Gamitin ang braso para sa magaan na pang-araw-araw na gawain tulad ng paghuhugas, pagsusuot, at pagkain mula sa simula. Ang banayad at regular na paggalaw ang humahadlang sa pagkakabigat ng balikat.
- **Isagawa ang pag-ikot.** Ang pag-ikot ng braso palabas (external rotation) ay isa sa pangunahing galaw na binabawi ng operasyong ito, kaya't patuloy na isagawa ito. Ang pagbawi at pagpapanatili nito ay isang pangunahing layunin.
- **Dahan-dahang mag-stretch, huwag pilitin.** Mag-stretch hanggang sa maranasan ang banayad na hilaw, hindi matinding sakit. Dahil naiproseso na ang mga ibabaw ng kasu-kasuan, ang pagpilit sa matigas at masakit na pag-stretch ay maaaring magdulot ng pamamaga sa balikat at magdulot ng pagbaba ng progreso. Ang kaunti ngunit madalas ay mas epektibo kaysa sa mahabang, mapanghimasok na sesyon.

- **Kontrolin ang sakit upang makagalaw.** Kumain ng gamot para sa sakit bago ang iyong mga ehersisyo at bago ang iyong mga appointment sa pisyoterapiya. Maraming tao ang nakakakita ng benepisyo sa paggamit ng init bago mag-stretch at yelo pagkatapos.
- **Pumunta sa pisyoterapiya nang regular.** Layuning makakuha ng regular na mga sesyon sa loob ng unang anim na linggo. Dalhin ang pahinang ito sa iyong unang bisita.

Sa ospital – ang iyong unang ehersisyo

Isang pisioterapeuta ang makikita ka sa ospital at sisimulan ka sa mga ehersisyo sa ibaba bago ka umuwi. Pinapanatili nito ang paggalaw ng kamay, siko, at balikat at nagsisimula agad na ibalik ang saklaw ng galaw ng balikat. Kumain ng gamot sa sakit bago ito gawin upang makagalaw ka nang komportable. Gawin ito ayon sa itinakda ng iyong koponan, at ipagpatuloy ito sa bahay.

Ang iyong outpatient rehabilitation

Pagkatapos ng CAM procedure, ang rehabilitation ay pinamumunuan ng galaw: ang balikat ay matigas at ngayon ay malaya na, kaya ang maagang pagsisikap ay nakatuon sa pagpapanatili at pagbuo ng saklaw ng galaw bago ito muling mahigpit, ngunit sa isang antas na sinusunod ang mga ibabaw ng kasukasuan na pinagtrabahuhan. Nagsisimula ang physiotherapy nang maaga, patuloy ito nang regular, at nagpapatuloy sa loob ng ilang buwan. Ang mga yugto sa ibaba ay sumusunod sa pattern ng publikadong protocol ng rehabilitation para sa operasyong ito (ang mga sanggunian ay nakalista sa dulo). Ang mga saklaw ng linggo ay karaniwan imbes na tiyak: ang iyong physiotherapist ay magpapatuloy sa iyong pag-unlad base sa kung paano gumagalaw ang iyong balikat, hindi base sa kalendaryo. Ang clinic review ay karaniwang inayos sa humigit-kumulang 2 linggo, 6 linggo, at 3 hanggang 4 buwan.

Ang paglalakbay sa isang tingin:

- **Yugto I – Maagang galaw:** humigit-kumulang ang unang dalawang linggo
- **Yugto II – Pagpapanumbalik ng iyong saklaw:** linggo 2 hanggang 6
- **Yugto III – Pagpapalakas:** linggo 6 hanggang 12
- **Yugto IV – Pagbabalik sa buong aktibidad:** linggo 12 pataas (humigit-kumulang tatlong buwan)

Karamihan sa mga tao ay nakakaramdam ng makabuluhang pagbawas ng sakit at mas madaling paggalaw sa loob ng **unang isa hanggang tatlong buwan**, at ang pag-unlad ay karaniwang patuloy na lumalago sa loob ng **anim hanggang labindalawang buwan**.

Yugto I – Maagang paggalaw (Linggo 0–2)

Ang layunin ng mga unang dalawang linggo ay palayain ang balikat na gumalaw at panatilihin ang saklaw na nakakuha sa operasyon, nang hindi pinapagalit ang kasukasuan. Magpapatuloy ka sa mga ehersisyo mula sa

ospital sa bahay nang ilang beses sa isang araw: pasibo at aktibo-ka-tulong na mga galaw, pendulum, at banayad na pag-unat sa lahat ng direksyon, kabilang ang pag-ikot ng braso palabas. Gamitin ang sling para sa kaginhawahan lamang, at tanggalin ito para sa iyong mga ehersisyo at magaan na gawain sa araw-araw. Ang mahusay na kontrol sa sakit ang nagpapahintulot sa paggalaw, kaya't patuloy na kumain ng gamot pang-alis ng sakit bago ang iyong mga ehersisyo, at gumamit ng init bago at yelo pagkatapos kung nakakatulong. Dahan-dahang pumasok sa bawat pag-unat hanggang sa banayad na hilaw, hindi matulis na sakit.

Handa na para sa susunod na yugto kapag... kumikilos ka nang may kumpiyansa sa iyong programang pangbahay nang ilang beses sa isang araw, humihina ang iyong sakit, at malaya ang paggalaw ng balikat sa maagang saklaw nito.

Yugto II – Pagbabalik ng saklaw ng galaw (Linggo 2–6)

Sa yugtong ito, pinapanatili ang regular na pisyoterapiya at ang programa sa bahay, at pinapalawak ang saklaw ng galaw hangga't pinapayagan ng balikat. Unahan ng mga ehersisyo ang mga galaw na may tulong patungo sa aktibong paggalaw ng braso sa lahat ng direksyon; maaaring magdagdag ang iyong pisyoterapeuta ng manual na mobilisasyon ng kasu-kasuan, at patuloy ang pagbabalik sa panlabas na pag-ikot. Mananatiling may antas ang paghuhubog—mas matigas kaysa linggo 1, ngunit paunang paghuhubog imbes na pilit. Sa karamihan ng mga tao, walang sling na ginagamit at normal na ginagamit ang braso para sa magaan na gawain sa araw-araw sa loob ng yugtong ito.

Handa na para sa susunod na yugto kapag... patuloy na nagpapabuti ang saklaw ng galaw, komportable ang paggalaw sa ilalim ng taas ng balikat, at sapat na bumaba ang sakit upang magsimula ng banayad na trabaho ng resistensya.

Yugong III – Pagpapalakas ng Kalamnan (Linggo 6–12)

Habang umuunlad ang iyong saklaw ng galaw, ang pokus ay lumilipat sa pagpapatibay ng lakas. Patuloy ang banayad na paghuhubog upang hindi mawala ang paggalaw na iyong pinaghirapan. Magsisimula ang magaan na pagsasanay ng resistensya sa humigit-kumulang anim na linggo, gamit ang mga elastic band at magaan na timbang para sa mga kalamnan ng rotator cuff at shoulder blade, na may mababang load at mas mataas na bilang ng paulit-ulit. Ang karaniwang gawain sa araw-araw ay dapat na malaki na ang bahagi ay bumalik sa karaniwan, at ang mas magaan na mga aktibidad sa libangan ay karaniwang muling sisimulan sa yugong ito, ayon sa gabay ng iyong pisyoterapeuta.

Handa na para sa susunod na yugong... kapag ikaw ay may buo, o halos buo, komportableng paggalaw sa lahat ng direksyon, at kayang mong gawin ang mga ehersisyo sa pagpapalakas nang walang paglala ng sakit.

Yugto IV – Pagbabalik sa buong aktibidad (Linggo 12 pataas)

Ang huling yugto, mula sa humigit-kumulang tatlong buwan, ay isang unti-unting pagbabalik sa mas mabibigat na trabaho, mga gawain sa itaas ng ulo, at sports, kasama ang mas advanced na pagpapalakas ng kalamnan.

Patuloy na nagpapabuti ang balikat nang higit pa sa puntong ito: karamihan sa mga tao ay patuloy na nakakakuha ng kaginhawaan at kumpiyansa sa loob ng anim hanggang labindalawang buwan. Ang pag-unlad ay patuloy na pinamumunuan ng iyong pakiramdam: kung magsisimulang dumami ang stiffness o sakit, bumalik ka sa mas magaan na antas, ibalik ang saklaw ng galaw, at ayusin ang kasukasuan imbes na pilitin.

Pagbabalik sa aktibidad

Karamihan sa mga tao ay nakakabalik sa trabaho sa harap ng desk at sa magaan na gawain sa araw-araw sa loob ng unang ilang linggo, kapag komportable na sila at hindi na nakasuot ng sling. Ang mas mabigat at pisikal na trabaho at mga palakasan na nangangailangan ng pagtaas ng kamay sa itaas ng ulo ay dahan-dahang babalik sa loob ng susunod na ilang linggo hanggang buwan, karaniwan mula sa tatlong buwan, habang bumabalik ang iyong lakas. Ang pagmamaneho matapos ang anumang operasyon sa balikat ay sumusunod sa pamantayang patakaran ng klinika kaysa sa isang tiyak na punto sa protokol na ito: tingnan ang [pagmamaneho matapos ang operasyon sa itaas na bahagi ng katawan](#) at kumpirmahin sa iyong doktor sa pagpupulong.

Ang iyong mga ehersisyo

Pagkatapos ng iyong protocol

Ang mga yugto sa outpatient na nabanggit ay naa-adapt mula sa publikadong rehabilitation protocol para sa CAM procedure, na may mga milestone ng paggaling na kinuha mula sa parehong mga sanggunian. Ang mga saklaw ng linggo ay karaniwan lamang at hindi nakatakda, at ang iyong patuloy na rehabilitasyon ay indibidwal na pinamumunuan ng iyong physiotherapist, na nagtatrabaho kasama ang practice, batay sa kung paano gumagaling ang iyong balikat at eksaktong ginawa sa iyong operasyon. Ang pahinang ito ay nagtatrabaho kasama ng pangkalahatang payo sa paggaling ng practice: tingnan ang [pagmamanahe ng post-operative na sakit](#) at [pag-aalaga sa sugat](#). Para sa operasyon mismo at sa kondisyon na ito ay nagagamot, tingnan ang [komprehensibong arthroscopic na pamamahala](#) at [arthritis ng balikat](#).