

Prosedura ng Latarjet

Rehabilitasyon pagkatapos ng Latarjet procedure.

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 gabay sa iyong paggaling pagkatapos ng **Latarjet procedure** kay Dr Kieran Hirpara sa Mater Private Hospital Rockhampton. Kasama nito ang paliwanag sa bawat yugto sa simpleng wikang Ingles at isang estrukturadong programa na maaari mong ibahagi sa iyong pisyoterapeuta; dalhin ang pahinang ito o ang PDF nito sa iyong unang appointment upang manatiling koordinado ang iyong rehabilitasyon. Maaaring baguhin ng iyong pisyoterapeuta ang plano depende sa pag-unlad ng iyong paggaling.

Kung mayroon kang anumang alalahanin tungkol sa iyong sugat pagkatapos ng operasyon, makipag-ugnayan sa opisina. Karaniwang makakatulong na kumuha ng litrato ng sugat at ipadala ito sa pamamagitan ng email para sa pagsusuri.

Ano ang inaasahan

Ang Latarjet ay isang **bone-block** na operasyon para sa balikat na paulit-ulit na lumilipad papunta sa harap. Dahil ito ay gumagamit ng matibay na buto na nakafix gamit ang mga turnilyo (imbes na kumpletong pagtahi lamang sa malambot na tisyu), ang pagkakaayos ay matibay sa maagang yugto, at ang iyong paggaling ay karaniwang mas mabilis kumpara sa pagkakaayos ng malambot na tisyu (isang Bankart repair). Sa average, bumabalik ang mga tao sa sports sa humigit-kumulang **20 linggo**, kumpara sa humigit-kumulang 32 linggo pagkatapos ng isang Bankart.

Ngunit ang “mas mabilis” ay hindi nangangahulugang “mga ginagawa man lang ay okay.” Ang bilis ng iyong paggaling ay nakadepende sa **isang bagay lamang: ang paggaling ng naipasa na buto sa iyong shoulder socket**. Ang pagkakakonekta ng buto na ito (tinatawag na **union**) ay karaniwang tumatagal ng humigit-kumulang 6 hanggang 8 linggo. Hangga’t hindi pa nakumpirma ng iyong doktor na nakagaling na ito, pinipigilan ang paglalagay ng bigat sa balikat, anuman ang magandang pakiramdam ng braso. Ang Latarjet ay may dalawang karagdagang istruktura upang protektahan ang balikat na hindi mayroon ang Bankart, kaya ang ilang maagang pagbabawal sa ibaba ay partikular sa operasyong ito.

Ang prosedura

Sa isang Latarjet, isang maliit na piraso ng buto na tinatawag na **coracoid** (isang butong pagkabukod sa harap ng iyong scapula) ay ililipat at **iafixo gamit ang mga tornilyo** sa harap na gilid ng iyong shoulder socket, kung saan nawala ang buto. Nagdaragdag ito ng buto kung saan ito ay kulang at lumilikha ng epekto ng “**sling**” sa harap ng balikat na tumutulong na pigilan itong lumabas sa posisyon.

Upang ilipat ang butong iyon sa tamang posisyon, kailangang dumaan ang surgeon sa **subscapularis** (isang kalamnan sa harap ng balikat), na hinahati, o bahagyang tinatanggal at pagkatapos ay aayusin. Kaya’t dalawang bagay ang kailangang protektahan habang nagpapagaling:

- ang **bone block at ang mga tornilyo nito**, na dapat mag-ugnay sa iyong socket (**union**, humigit-kumulang 6–8 linggo); at
- ang **kalamnan ng subscapularis** sa harap, na aayusin sa paligid ng na-transferred na buto.

May ilang tao ang natitira na may maliit na permanenteng pagkawala ng saklaw ng outward-rotation (pag-ikot ng kamay palabas) na humigit-kumulang 7–8 degrees. Ito ay inaasahan at **hindi** komplikasyon; para sa karamihan, walang epekto ito sa pang-araw-araw na buhay.

Pagsuot ng iyong sling

Susuot ka ng **simpleng shoulder sling**, **hindi** abduction-pillow o wedge sling. Ginagamit ni Dr. Hirpara ang simpleng sling para sa stabilisation surgery, dahil matibay ang bone fixation at ang proteksyon ay pangunahing nanggagaling sa pagpapanatili ng braso sa ligtas na posisyon, hindi sa hugis ng sling.

- Isusuot ang sling ng humigit-kumulang 2 linggo para sa suporta at kaginhawaan sa araw. Mas maikling oras ang kinakailangan ng bony Latarjet sa sling kumpara sa soft-tissue repair.
- **Hindi ka matutulog na may sling.** Matulog nang walang sling; panatilihin ang iyong braso sa ligtas na posisyon habang natutulog: huwag hayaang mahulog ito sa gilid at nakabaluktot palabas (ang posisyon na pinoprotektahan ng operasyon). Ang pagtulog na may suporta sa braso gamit ang unan sa harap ng katawan o sa gilid ay komportable at ligtas.
- Bawasan ito para sa **pagliligo at sa iyong mga ehersisyo** (pagkatapos ipakita kung paano). Kapag inalis ang sling, panatilihin ang iyong braso na nakarelaks at nasa gilid ng katawan.
- Gumamit ng yelo kung pamamaga o masakit ang balikat, lalo na pagkatapos ng ehersisyo.

Bantayan ang iyong postura habang gumagamit ng sling: panatilihin ang tuwid na pagkakanay ng mga tainga, balikat, at balakang, at iwasan ang pagkukurbado.

Mahalagang pag-iingat – huwag gawin

Ipinoprotektahan nito ang bone block, ang mga turnilyo nito, at ang harapang kalamnan habang nagpapagaling.

- Huwag **pilitin** ang braso sa **outward rotation** (pag-ikot ng kamay palabas) sa maagang yugto. Sa unang 2 linggo, ang outward rotation ay pinapanatili sa humigit-kumulang **25 degrees** sa isang suportadong posisyon, at dahan-dahang binubuksan lamang pagkatapos nito, palaging nasa loob ng saklaw na itinakda ng iyong surgeon.
- Huwag **itulak** ang braso **pabalik sa likod ng iyong katawan** (shoulder extension), at iwasan ang pinagsamang posisyon ng braso na nakatuon palabas **at** nakahabang pabalik. Ito ay humihigpit sa tendon na nakadikit sa na-transfer na buto.
- Huwag gumawa ng **resisted inward-rotation** na pagsasanay sa lakas sa maagang yugto (pagpindot ng kamay nang malakas papasok sa katawan laban sa resistensya). Ito ay gumagana sa nagpapagaling na harapang kalamnan (subscapularis) at pinipigilan hanggang sa magbigay ng pahintulot ang iyong surgeon.
- Huwag **magpatimbang ng bigat sa pamamagitan ng braso o kamay**, itulak upang tumayo mula sa upuan gamit ang braso, o mag-angat, magtulak, o humila ng anumang mabigat hanggang sa kumpirmahin ng iyong surgeon na ang **buto ay nag-union** (humigit-kumulang 6–8 linggo). Ang bony join, hindi ang kalendaryo, ang nagdidikta kung kailan maaaring magsimula ang mas mabigat na paglo-load.
- Huwag gumawa ng mabibigat na ehersisyo sa dibdib o sa itaas ng ulo sa gym sa maagang yugto: walang pec flys, wide-grip bench press, military (overhead) press, behind-the-neck lat pulldowns, o triceps dips hanggang sa huling bahagi ng iyong paggaling.
- Iwasan ang anumang biglaang hatak, hawak, o pagbagsak sa braso.

Yugto I – Agad na proteksyon (linggo 0–2)

Ang unang dalawang linggo ay nakatuon sa pagprotekta sa bagong inilipat na bloke ng buto at sa naayos na harapang kalamnan habang bumababa ang pamamaga. Suot mo ang simpleng sling sa araw, matutulog nang walang sling (pinapanatiling nasa ligtas na posisyon ang braso), at gagawa ng magaan na ehersisyo na nagpapanatiling gumagalaw ang iyong kamay, pulso, at siko **hindi** nagpapabigat sa balikat. Ang balikat mismo ay galawin lamang nang dahan-dahan at pasibo; hindi mo pa ito itataas gamit ang sarili mong lakas ng balikat.

- **Sling:** simpleng sling para sa suporta at kaginhawaan sa araw; matutulog **WALANG** sling na nasa ligtas na posisyon ang braso; alisin para sa mga ehersisyo at paglilinis.
- **Pinapayak na galaw:** dahan-dahang tulong at pasibong galaw lamang; huwag itaas ang braso gamit ang sarili mong lakas ng balikat. Pasahing itaas at umabot sa gilid para sa kaginhawaan; panatilihin ang pag-ikot palabas sa humigit-kumulang **25 degrees** sa isang suportadong posisyon; huwang itulak ang braso pabalik sa likod ng katawan.
- **Mga ehersisyo:** pagtatakda ng balikat; pagpi-piga ng bola; dahan-dahang paggalaw ng kamay, pulso, at siko; pag-ikot ng pendulum (relaksado ang braso, hindi bumababa pabalik).

Handa na para sa susunod na yugto kapag: bumababa at kontrolado na ang iyong sakit gamit ang simplang gamot pang-alis ng sakit; gumaling na ang iyong sugat na walang senyales ng problema; komportable ka nang walang sling; at nananatili sa ligtas na saklaw na itinakda ng iyong doktor ang iyong dahan-dahang paggalaw.

Yugto II – Pagpapatibay ng galaw (linggo 3–9)

Ngayon, ang pokus ay nasa galaw, hindi sa lakas. Iniiwasan ang paggamit ng sling mula sa mga linggo 3. Dahan-dahang lumilipat mula sa tulong sa paggalaw patungo sa paggalaw ng braso gamit ang sarili mong lakas, at dahan-dahang binubuksan ang outward rotation; sa unang yugto hanggang humigit-kumulang 45 degrees sa isang suportadong posisyon, pagkatapos ay hanggang sa toleransya mula sa mga linggo 6, laging nasa loob ng mga limitasyon ng iyong doktor. Idinadagdag ang magaan na press-and-hold (isometric) na ehersisyo, pinapanatiling banayad ang pagsisikap sa inward rotation upang maprotektahan ang harapang kalamnan. **Ang paglalagay ng bigat ay naghihintay pa;** ang bone block ay nagsisimula lamang mag-ugat sa yugtong ito.

- **Sling:** iniiwasan mula linggo 3.
- **Pinapayagang galaw:** tulong sa paggalaw na lumalawak patungo sa paggalaw gamit ang sarili mong lakas sa mga linggo 6 (patungo sa humigit-kumulang 90–110° ng elevation). Dahan-dahang binubuksan ang outward rotation; sa unang yugto humigit-kumulang 45 degrees sa suporta, pagkatapos ay hanggang sa toleransya, nasa loob ng saklaw na itinakda ng iyong doktor. Banayad na inward rotation hanggang humigit-kumulang 45 degrees.
- **Mga ehersisyo:** full-can lift hanggang taas ng balikat; banayad na pag-ikot palabas (outward-rotation) gamit ang band sa ibabaw ng towel roll; banayad na pag-ikot papasok (inward rotation) gamit ang stick (walang puwersa); low row; banayad na press-and-hold na isometric para sa outward rotation at abduction mula sa linggo 6 (ang inward-rotation isometric ay hahawakan pa nang bahagya hanggang sa mas huli). Maaari ding idagdag ng iyong pisioterapeuta ang banayad na **rhythmic stabilisation** (mga drill na humihinto at nananatiling matatag kung saan dahan-dahang tinutulak ng doktor ang iyong braso at ikaw ay lumalaban) upang muling ituro ang kontrol; ito ay mga gawaing kamay na walang diagram.

Handa na para sa susunod na yugto kapag: kumpirmado ng iyong doktor (karaniwan sa review sa mga linggo 6–8) na ang bone block ay nag-ugat na; kayang galawin mo ang braso gamit ang sarili mong lakas na may mahusay na kontrol; ang iyong tulong at pasibong paggalaw ay kumpleto o halos kumpleto at komportable; at walang pagtaas ng sakit pagkatapos ng banayad na isometric. Ang pagpapalakas ay hindi magsisimula hanggang kumpirmado ang pag-ugat: ito ay nakadepende sa paggaling ng buto, kumpirmado ng iyong doktor, hindi sa kalendaryo.

Yugto III – Pagpapalakas (linggo 10–15)

Kapag kumpirmado ng iyong doktor na nagkakaisa na ang buto, maaari nang simulan ang **pagdadagdag ng bigat** sa balikat. Ang pagpapalakas ay gumagamit ng magaan na mga rubber band at magaan na mga timbang sa simula: mataas na bilang ng paulit-ulit at mababang bigat, na unti-unting pinapalakas. Ang pangunahing alituntunin ay **isang direksyon sa isang oras**: ikaw ay nagpapalakas lamang sa isang direksyon kapag mayroon ka nang komportableng halos-kumpletong galaw dito. Ang pagpapalakas para sa panloob na pag-ikot at sa harap na kalamnan (subscapularis) ay ipinakilala pa rin nang maingat at nang huli, dahil ang kalamnang ito ay na-repair sa panahon ng iyong operasyon.

- **Sling**: wala; inaasahan ang halos-kumpletong, komportableng galaw bago magdagdag ng bigat sa isang direksyon.
- **Mga ehersisyo**: full-can lift na may magaan, lumalaking bigat; magaan na biceps curls; resistance-band rows; wall push-up-plus at supine forward punch para sa harap na kalamnan; panloob na pag-ikot sa likod gamit ang baston (banayad, mula sa mga linggo 12 kapag gumaling na ang harap na kalamnan). Unti-unting dagdagan ang bigat at huminto kung masakit o namamaga ang balikat.

Handa na para sa susunod na yugto kapag: mayroon kang kumpletong, walang sakit na galaw sa sarili mong kapangyarihan na may mahusay na kontrol sa balikat; walang sakit o pamamaga pagkatapos ng mga sesyon ng pagpapalakas; komportableng resistadong pag-angat sa ilalim ng taas ng balikat; at lumalakas ang iyong lakas sa panlabas na pag-ikot patungo sa kabilang panig.

Yugong IV – Sa itaas ng ulo at pagbabalik sa isports (linggo 16–20)

Ang yugong na ito ang tulay patungo sa is ganap na gumagana na balikat at is unti-unting pagbabalik sa isports at mas mabigat na trabaho. Pinapanatili mo ang saklaw ng galaw na nakuha mo at binubuo ang lakas, kapangyarihan, at tibay upang gamitin ito nang may kumpiyansa, kasama na ang mga galaw sa itaas ng ulo. Ang pagbabalik ay may mga yugong, hindi biglaan; para sa isports, ang isang programa na may interval na nagpapataas ng dami at intensity hakbang-hakbang ang pinakaligtas na paraan para bumalik.

- **Sling**: wala.
- **Mga ehersisyo**: overhead full-can lifts na may magaan, tumataas na bigat kapag ang lakas sa ilalim ng taas ng balikat ay maganda na; progressive band rows; kondisyon na espesipiko sa isports at trabaho, at sa huling bahagi ng yugong, kontroladong mas mabilis na (plyometric) drills kung angkop. Maaaring idagdag ang push-ups habang pinipigilan na ang mga siko ay hindi lumilipat nang malayo pabalik.

Handa na para bumalik kapag: ang lakas ng outward rotation ay nasa loob ng humigit-kumulang 8–10 degrees ng kabilang bahagi at ang kabuuang lakas ng rotation ay pantay-pantay na tumitibay; mayroon kang buo, walang sakit na paggalaw na walang reaktibong pamamaga sa ilalim ng mas mabigat na load; at

nakapasa ka sa mga task-specific na pagsusuri para sa iyong isports o trabaho. Karaniwang nasa paligid ng 20 linggo ang pagbabalik sa isports, at ang mga isports na may contact o collision ay kadalasang medyo higit pa pa (paligid ng 5–6 buwan), batay sa pagtupad sa mga kriteryong ito at sa clearance ni Dr Hirpara at ng iyong physiotherapist, hindi lamang sa kalendaryo.

Pagbabalik sa isports at trabaho

Ang iyong pagbabalik ay batay sa mga kriteryo: walang sakit, may sapat na saklaw ng galaw, lakas, at tibay, at may pahintulot mula kay Dr. Hirpara at sa iyong pisyoterapeuta, hindi lamang nakadepende sa kalendaryo. Dahil ang Latarjet ay gumagamit ng matibay na buto, karaniwang mas mabilis ang paggaling kumpara sa pagkumpuni ng malambot na tisyu, ngunit **ang lahat ng mas mabigat kaysa sa banayad na galaw ay inaantay hanggang sa magsama ang bloke ng buto** (humigit-kumulang 6–8 linggo, kumpirmado ng iyong doktor).

- Ang magaan na gawain sa antas ng dibdib ay maaaring muling gawin mula sa humigit-kumulang 10–15 linggo.
- Ang mga gawaing nakatuon sa itaas ng ulo at paghahagis ay mula sa humigit-kumulang 4 buwan.
- **Ang pagbabalik sa isports ay humigit-kumulang 20 linggo sa average**; ang buong kontak o sports na may bangga ay karaniwang nasa 5–6 buwan, at laging pagkatapos matugunan ang mga kriteryo sa lakas at galaw.

Pagkatapos ng iyong protocol

Ang protocol na ito ay kasabay ng pangkalahatang payo para sa paggaling ng klinika; tingnan ang [pamamahala ng sakit pagkatapos ng operasyon](#) at [pag-aalaga sa sugat](#).