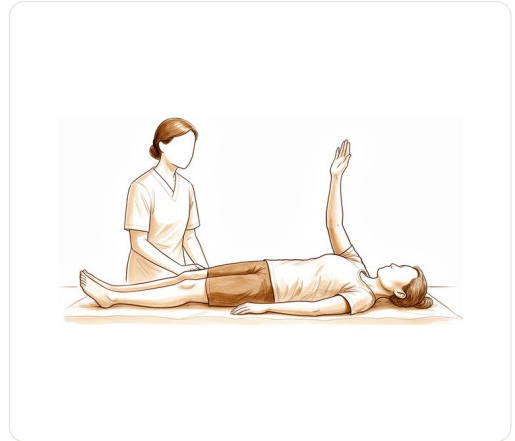


# Suprascapular Nerve Decompression

Pagpapakilala ng mga kalamnan ng balikat pagkatapos ng decompression ng suprascapular nerve.

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 iisang arthroscopic na decompression ng suprascapular nerve kay Dr. Kieran Hirpara sa Mater Private Hospital Rockhampton: ang pag-release ng nerve sa suprascapular notch at/o sa spinoglenoid notch, nang walang ibang repair. Dalhin ang pahinang ito o ang PDF nito sa iyong unang bisita sa physiotherapy upang manatiling koordinado ang iyong rehabilitasyon. Ang iyong rehabilitasyon ay unti-unting pinapahusay ng iyong physiotherapist sa pamamagitan ng mga yugto sa ibaba, depende sa kung paano gumagaling ang iyong balikat.

**Mahalaga: pakibasa muna.** Ang decompression ng suprascapular nerve ay madalas na ginagkasama ng rotator cuff repair. Ang protocol na ito ay para sa iisang decompression lamang. Kung ang iyong operasyon ay kasama rin ang rotator cuff repair, sundin ang [rotator cuff repair protocol](#) sa halip: ang repaired tendon ang nagtatakda ng mas mabagal na tempo, at ang protocol na iyon ang may mas mataas na prioridad kaysa sa isa ito. Kung hindi ka sigurado kung anong operasyon ang iyong ginawa, tanungin ang mga kwarto bago ka magsimula.

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

## Ano ang inaasahan

Kapag ang nerbiyo ay napalaya nang sarili, walang pag-aayos ng tendon na kailangang protektahan, kaya mabilis ang rehabilitasyon. Ang sling ay isinusuot lamang para sa kaginhawaan at sa maikling panahon (karaniwan ay para sa unang linggo lamang, at hindi hihigit sa dalawang linggo), at ito ay tinatangal nang maramihan kapag nakapag-set na ang balikat. Ang banayad na galaw ay nagsisimula nang maaga, ayon sa kaginhawaan, at karamihan sa mga tao ay bumabalik sa kanilang karaniwang pang-araw-araw na gawain sa loob ng ilang linggo.

Ang paggaling ng nerbiyo mismo ay sumusunod sa sarili nitong timeline, hiwalay sa galaw ng balikat. Ang operasyon ay nagpapagaan ng presyon sa nerbiyo; ang sakit dulot ng presyon na iyon ay madalas ay nagpapagaan nang relativong mabilis. Ang paggaling ng lakas ng kalamnan at dami ng kalamnan sa mga kalamnan na iniaambag ng nerbiyo (ang supraspinatus at infraspinatus, na nasa ibabaw ng balikat) ay mas mabagal at sumusukat sa scale ng mga buwan. Ang antas ng pagbabalik ng lakas at dami ng kalamnan ay nag-iiba-iba sa bawat tao: sa ilang tao, kumpleto ang paggaling; sa iba, bahagya lamang; at ang matagal nang problema sa nerbiyo ay maaaring hindi ganap na gumaling. Kasama sa iyong pisikal na terapiya ang partikular na trabaho upang muling i-activate ang mga kalamnang iyon habang gumagaling ang nerbiyo. Ang iyong pisikal na terapeuta at ang klinika ang gabay sa iyo kung ano ang inaasahan sa iyong kaso.

## Yugto I – Maagang paggalaw (Linggo 0–2)

---

Ang unang layunin ay kaginhawaan at banayad, maagang paggalaw. Ang sling ay para lamang sa kaginhawaan at dapat itong alisin hangga't maaari kapag nakapagpaikot na ang balikat; hindi na kailangang matulog gamit ito.

**Huwag magmaneho habang nagsusuot ng sling.** Kumain ng gamot sa sakit nang regular sa mga unang araw upang makapagsimula ng paggalaw ng braso. Panatilihin ang paggalaw ng kamay, pulso, at siko mula pa sa simula, at magsimula ng banayad na paggalaw ng balikat sa loob ng komportableng saklaw ayon sa payo.

### Para sa iyong pisioterapeuta:

#### Mga Layunin

- Kaginhawaan at proteksyon sa sugat
- Maagang banayad na saklaw ng galaw sa loob ng mga limitasyong walang sakit
- Panatilihin ang paggalaw ng kamay, pulso, at siko

#### Pamamahala

- Sling para lamang sa kaginhawaan, karaniwang hanggang ika-7 araw pagkatapos ng operasyon (hanggang dalawang linggo kung kinakailangan para sa kaginhawaan), unti-unting binabawasan ayon sa pagpapabuti ng mga sintomas
- Maagang banayad na saklaw ng galaw ayon sa kaginhawaan: pendulums, pasibo at aktibo-inaasistang pagtaas, panlabas at panloob na pag-ikot, at pagtuko/pagtuwid ng siko
- Isometric na pagtatakda ng deltoid at scapula ayon sa kaginhawaan
- Analgesya bago ang ehersisyo; cryotherapy para sa pagpapagaan ng sakit kung kinakailangan

#### Mga Paalala

- Panatilihin ang maagang paggalaw sa loob ng komportableng saklaw na walang sakit
- Walang mabibigat na pagbuhat, malakas na pagtulak o paghila
- Walang pagmaneho habang nagsusuot ng sling

## Mga Kriteryo para sa Pag-usad

- Komportableng, nakapagpaikot na sakit
- Sapat na paggaling ng sugat
- Toleradong maagang saklaw ng galaw

## Yugong II – Pagbubukas ng saklaw ng galaw at pagpapakilala ng kalamnan (Linggo 2–6)

---

Kapag inalis na ang sling, ang yugong ito ay nagbabalik ng buong galaw at nagsisimula ng magaan na pagpapalakas, kasama ang partikular na trabaho upang ipakilala muli ang supraspinatus at infraspinatus habang bumabawi ang nerbiyos. Karamihan sa mga tao ay bumabalik sa kanilang karaniwang mga gawain sa araw-araw sa yugong ito. Ang pag-unlad ay pinamumunuan ng kaginhawaan, hindi ng kalendaryo.

### Para sa iyong pisyoterapeuta:

#### Mga Layunin

- Buong aktibong saklaw ng galaw sa lahat ng mga patlang
- Magsimula ng magaan na pagpapalakas at pagpapakilala muli ng rotator cuff (supraspinatus/infraspinatus)
- Kalayaan sa mga gawain sa araw-araw

#### Pamamahala

- Magpatuloy sa buong aktibong saklaw ng galaw sa lahat ng direksyon
- Magsimula ng magaan na pagpapalakas mula sa humigit-kumulang linggo 2: mga isometrik na ehersisyo na nagtatapos sa paggamit ng elastic band para sa rotator cuff, deltoïd, at mga scapular stabilisers, mabigat na load at mas mataas na paulit-ulit
- Partikular na pag-aalala sa walang sakit na external rotation at sa pagpapakilala muli ng supraspinatus at infraspinatus habang bumabawi ang nerbiyos
- Unahan-unahang pagbabalik sa karaniwang mga gawain sa araw-araw, karaniwan ay sa humigit-kumulang apat na linggo

#### Mga Paalala

- Ang pagpapalakas ay mananatili sa loob ng isang kumportableng saklaw at hindi dapat magdulot ng sakit na tumatagal
- Iwasan ang makapangyarihang pagtulak, paghila, at mabibigat na pag-angat habang bumabawi ang lakas
- Inaasahan ang unahan-unahang pagbabalik ng lakas: ang trabaho sa pagpapakilala muli ay inayos ayon sa pagbawi ng nerbiyos, hindi pinipilit

## Mga Kriteryo para magpatuloy

- Buong, o halos buong, walang sakit na aktibong saklaw ng galaw
- Tinatangap ang magaan na pagpapalakas nang walang pagtaas ng sintomas

## Yugong III – Pagpapalakas at pagbabalik sa aktibidad (Linggo 6–12 at higit pa)

---

Mula sa humigit-kumulang anim na linggo, ang pagpapalakas ay patuloy nang walang partikular na pagbabawal, na naglalayong bumalik sa mga gawaing pang-ibabaw ng ulo, mas mabigat na trabaho, at isport. Ang nakahiwalay na pagpapalakas ng supraspinatus at infraspinatus ay pinapahusay habang patuloy ang paggaling ng nerbiyo, na karaniwang tumatagal ng ilang buwan.

### Para sa iyong pisyoterapeuta:

#### Mga Layunin

- Buong pagpapalakas nang walang pagbabawal
- Unahan-unahang pagbabalik sa mga gawaing pang-ibabaw ng ulo, mas mabigat na trabaho, at isport
- Patuloy na paggaling ng lakas ng rotator cuff habang gumagaling ang nerbiyo

#### Pamamahala

- Mula sa humigit-kumulang linggo 6, umunlad sa buong pagpapalakas, kabilang ang closed-chain at progressive resistance work
- Mula sa humigit-kumulang linggo 12, ituloy ang pagpapalakas ng supraspinatus at infraspinatus nang hiwalay
- I-stage ang pagbabalik sa mga gawaing pang-ibabaw ng ulo at isport; ang buong pagbabalik sa mga gawaing pang-ibabaw ng ulo ay madalas na nakamit sa loob ng humigit-kumulang apat hanggang anim na linggo para sa mas magaan na mga gawain, na may unahan-unahang pagbabalik sa isport sa mga sumusunod na linggo at buwan habang pinapayagan ng lakas at kapag walang sakit na
- Patuloyin ang maintenance programme habang patuloy ang paggaling ng nerbiyo at mga kalamnan

#### Mga Paalala

- Ang pag-unlad ay nananatiling nakabatay sa sintomas
- Ang lakas at dami ng kalamnan sa apektadang mga kalamnan ay maaaring patuloy na gumaling sa loob ng ilang buwan, at maaaring bahagya lamang ang paggaling: ayusin ang mga inaasahan ayon dito at iwasan ang sobrang pagpiga habang hindi pa kumpleto ang lakas

# Pagkatapos ng iyong protocol

---

Ang mga yugto sa itaas ay naangkop mula sa mga nakapublikasyon na papel sa teknika at mga klinikal na pag-aaral tungkol sa arthroscopic decompression ng suprascapular na nerbiyos. Ang mga saklaw ng linggo ay karaniwan kaysa sa nakatakda, at ang iyong patuloy na rehabilitasyon ay indibidwal na pinamumunuan ng iyong pisyoterapeuta, na nagtatrabaho kasama ang klinika, batay sa kung paano gumagaling ang iyong balikat at ang nerbiyos. Ang pahinang ito ay nagtataglay kasama ng pangkalahatang payo sa paggaling ng klinika; tingnan ang [pamamahala ng post-operative na sakit](#) at [pag-aalaga sa sugat](#). Para sa operasyon mismo at sa kondisyon na pinapagaling nito, tingnan ang [decompression ng suprascapular na nerbiyos](#). Ang ebidensya sa likod ng protocol na ito (literatura sa pagpapagaan ng sakit at paggaling ng lakas sa decompression ng nerbiyos) ay buod sa seksyon ng ebidensya, na magagamit bilang PDF mula sa itaas ng pahinang ito.