

Osteoarthritis ng AC Joint

Anterior na pananaw ng kaliwang balikat na nagpapakita ng acromioclavicular (AC) joint kung saan ang collarbone ay nagtatagpo sa acromion ng shoulder blade, kasama ang mga kalapit na ligamento at ang mas malalim na glenohumeral joint.

Kieran Hirpara © ① ④ 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

Maaaring mararamdaman mo ang sakit sa pinakatuktok ng iyong balikat, kung saan nagtatagpo ang iyong collarbone at shoulder blade. Ito ang iyong acromioclavicular joint. Maaaring manatiling mahina ang sakit sa loob ng mga taon. Sa katunayan, 90% ng mga tao na may maagang palatandaan sa X-ray ay walang nararamdamang sakit sa loob ng 7 na taon. Gayunpaman, kung magsisimula ang mga sintomas, madalas itong sumusunod sa isang maikling pattern.

Karaniwang lumalala ang sakit kapag gumagalaw ka ng iyong braso patungo sa katawan. Maaari mong maranasan ito kapag umaabot ka sa mataas na shelf o sa likod ng iyong likod upang i-fasten ang bra. Ang pagtutukoy ng isang damit ay maaari ring mag-trigger ng matulis na pinching. Ang pag-angat ng mga bagay, lalo na sa itaas, ay naglalagay ng direktang presyon sa joint na ito. Maraming pasyente ang nakakakita na ang pagpahinga ng braso sa kanilang gilid ay nagdadala ng ginhawa. Ang banayad na galaw ay madalas na mas maganda kaysa sa pagkakatayo nang buong katahimikan.

Ang sakit sa gabi ay isang karaniwang reklamo. Maaari kang magising kung ikaw ay mag-rol sa iyong apektadong balikat. Ang bigat ng iyong katawan ay pumipindot sa inflamed na joint, na nagiging sanhi ng hirap na makahanap ng komportableng posisyon. May ilang tao ang nakakakita na ang sakit ay mas malala kapag sila ay unang gumising sa umaga. Maaaring magkaroon ng stiffness hangga't hindi pa nila galawin ang kanilang katawan sa loob ng ilang oras.

Mahalagang malaman na ang mga findings ng imaging ay hindi laging tumutugma sa iyong mga sintomas. Ang pagkakaiba-iba sa pagitan ng symptomatic at asymptomatic radiographic AC osteoarthritis ay hindi kinakailangan. Lahat ng mga pasyente ay pantay-pantay na nasisiyahan sa resulta ng preoperative acromioclavicular injection, anuman ang ipinakita ng X-ray. Ibig sabihin, ang antas ng iyong discomfort ang tunay na gabay para sa paggamot, hindi lamang ang anyo ng joint sa isang scan.

Kung ikaw ay may nakaraang shoulder surgery, tulad ng rotator cuff repair, ang hindi naayos na arthritis sa joint na ito ay nauugnay sa mababang percentage ng failure. Ito ay bihira na magdulot ng malalaking problema sa sarili nito. Gayunpaman, kung ikaw ay mayroong persistent na sakit na nakakaapekto sa mga araw-araw na gawain tulad ng pagdadaos o pagtulog, ang iyong surgeon ay maaaring pag-usapan ang mga opsyon tulad ng injection o maliit na surgery upang alisin ang worn na bone ends. Ang mga prosedurong ito ay nagbibigay ng predictable na pain relief para sa symptomatic cases.

Ano ang nangyayari talaga

Ang iyong acromioclavicular (AC) joint ay matatagpuan sa pinakatuktok ng iyong balikat, kung saan nagtatagpo ang iyong collarbone at shoulder blade. Isipin ang joint na ito bilang isang maliit na bisagra na nagbibigay-daan sa malinis na paggalaw ng iyong braso pataas. Sa loob nito, ang makinis na cartilage ay gumagana bilang shock absorber, na nagbibigay ng cushion sa mga buto upang hindi sila magkagrasa sa isa't isa.

Sa AC osteoarthritis, unti-unti nang nasusira ang protektibong cartilage na ito sa paglipas ng panahon. Ito ay sa katunayan ay wear-and-tear arthritis. Habang pinapapalabo ang cushion, mas direktang nagkakaharap at nagkagrasa ang mga buto. Ang friction na ito ay nagdudulot ng pamamaga at sakit, lalo na kapag umabot ka sa ibang gilid ng katawan o itinaas ang iyong braso pataas. Maaari ring maging matigas o mapang-irita ang joint capsule, na ang mangangahulugan ay ang sleeve na nakapalibot sa joint, na nagdaragdag sa hindi komportableng pakiramdam.

Minsan, ang mga ligament na nagtutulak sa collarbone ay napapahaba o naputol. Maaari nitong sanayin ang pagtaas ng collarbone sa higit pa sa normal na posisyon, na lumilikha ng kitang-kita na bulto. Kapag nangyari ito, nagbabago ang normal na paggalaw ng iyong shoulder blade. Ang mga pagbabagong kinematic na ito ay maaaring maging pinagmumulan ng sakit at disfunkshon sa balikat. Kahit mukhang maayos ang joint sa X-ray, maaari pa ring magdulot ng mga sintomas ang altered movement.

Mahalagang malaman na hindi lahat ng pagbabago sa X-ray ay nangangahulugan na magkakaroon ka ng sakit. Ang asymptomatic AC osteoarthritis ay nanatiling asymptomatic sa 90% ng mga pasyente sa loob ng 7 taon. Ibig sabihin, maraming tao ang may kitang-kita na pagkasira sa mga scan ngunit walang nararamdamang sakit sa lahat. Ang hindi naaangkop na osteoarthritis ng AC joint, anuman ang symptomatic o hindi, na nakaharap sa arthroscopic rotator cuff repair ay may kaugnayan sa mababang percentage ng pagkabigo.

Gayunpaman, kung maging severe ang arthritis, maaari itong magdulot ng ibang mga isyu. Ang severe acromioclavicular joint osteoarthritis ay may kaugnayan sa acromial stress fractures pagkatapos ng reverse shoulder arthroplasty. Titingnan ng iyong surgeon ang iyong mga sintomas at imaging upang desisyunin kung ang joint ang tunay na pinagmumulan ng iyong sakit.

Ang layunin ng paggamot ay bawasan ang friction na ito at ibalik ang malinis na paggalaw. Parehong ang open at arthroscopic resection arthroplasty techniques ay nagbibigay ng predictable na pagpapagaan ng sakit para sa symptomatic AC osteoarthritis. Ang mga prosedurong ito ay kasama ang pag-alis ng isang maliit na bahagi ng collarbone upang lumikha ng mas maraming espasyo, na nagpapahintulot sa mga buto na mag-slide nang hindi nagkagrasa. Ang simpleng pagbabagong ito ay maaaring makabuluhang mapabuti ang iyong function ng balikat at bawasan ang sakit.

Mga maitutulong namin dito

Maaari kang magsimula sa sariling pamamahala at pisyikal na terapiya. Ang konservatibong pamamaraan na ito ay isang wastong paunang paggamot para sa maraming sugat sa balikat at kondisyon ng kasukasuan. Maaaring imungkahi ng iyong doktor ang pagbabago ng mga gawin kung mayroon kang osteolysis, na ang pagkasira ng buto. Layunin ng pisyikal na terapiya na palakasin ang mga kalamnan sa paligid ng iyong balikat upang suportahan ang kasukasuan. Parehong epektibo ang mga konservatibong at operatibong paggamot para sa pamamahala ng osteoarthritis ng acromioclavicular na kasukasuan. Bigyan ng patas na pagkakataon ang non-operatibong paggamot na ito, dahil nakakatulong ito sa karamihan ng mga pasyente na may masakit na kondisyon sa lugar na ito.

Kung patuloy ang sakit, maaaring talakayin ng iyong doktor ang medikal na pamamahala. Kasama nito kadalasan ang mga gamot pang-alis ng sakit at anti-inflammatory na gamot upang bawasan ang pamamaga at hindi pagkacomportable. Maaari mo ring isaalang-alang ang mga inyeksyon sa acromioclavicular na kasukasuan. Nag-aalok ang mga inyeksyong ito ng 47% na tagumpay sa loob ng isang taon sa mga pasyente na may osteoarthritis ng acromioclavicular na kasukasuan. Tinitiyak ng inyeksyon ang pagbaba ng pamamaga at sakit direkta sa lugar ng kasukasuan. Patuloy na pinaghahambing ng mga pananaliksik ang iba't ibang uri ng inyeksyon ng steroid upang malaman kung alin ang pinakamainam para sa isolated na sakit ng kasukasuan. Habang ang ilang pasyente ay nakakahanap ng pangmatagalang ginhawa, ang iba ay maaaring kailangang mag-explora ng ibang mga opsyon kung ang epekto ng inyeksyon ay mawawala.

Ang operasyon ay itinuturing kapag naabot na ng konservatibong alaga ang hangganan nito at patuloy na nakakaapekto ang sakit sa iyong pang-araw-araw na buhay. Parehong ang open at arthroscopic resection arthroplasty techniques ay nagbibigay ng predictable na pag-alis ng sakit para sa symptomatic na osteoarthritis ng acromioclavicular na kasukasuan. Ang prosedurang ito ay kinabibilangan ng pagtatanggal ng maliit na bahagi ng collarbone upang lumikha ng mas maraming espasyo at bawasan ang friction. Ang limitadong distal clavicle excision ay nagbabawas ng sakit at nagpapabuti ng function ng balikat sa midterm na follow-up sa mga pasyente na resistant sa konservatibong paggamot. Itatatakda ng iyong doktor kung ikaw ay isang magandang kandidato batay sa iyong partikular na mga sintomas at resulta ng imaging. Para sa ilang tao, sapat na ang simpleng pagtatanggal ng tisyu ng buto na ito upang ibalik ang kumportableng pakiramdam at galaw nang hindi nangangailangan ng mas komplikadong rekonstruksyon.

Ano ang inaasahan

Kung ikaw ay may diagnosis na wear-and-tear arthritis sa acromioclavicular (AC) joint ngunit walang sakit, malamang na mananatili itong ganito. Sa 90% ng mga pasyente, ang asymptomatic AC osteoarthritis ay nanatiling asymptomatic sa loob ng 7-taong panahon. Hindi mo kailangang mag-alala tungkol sa natuklasan na ito kung hindi ito nakakaabala sa iyo. Karaniwan ang pagkakakita ng mga senyales ng arthritis sa mga scan kahit walang mga sintomas.

Kung mayroon kang sakit, ang prognosis ay nakadepende sa kung paano mo ito pamamahalaan. Ang mga injection sa loob ng joint ay nag-aalok ng 1-taong rate ng tagumpay na 47%. Ibig sabihin, halos kalahati ng mga pasyente ay nakakakuha ng pangmatagalang ginhawa mula sa tratamientong ito. Kung hindi tumutulong ang

mga injection, maaaring irekomenda ng iyong surgeon ang isang prosedura upang alisin ang isang maliit na bahagi ng collarbone. Ang limitadong distal clavicle excision ay nagbabawas ng sakit at nagpapabuti ng function ng balikat sa midterm follow-up para sa mga pasyente na hindi sumasagot sa conservative treatment.

Maaari kang maghanda ng predictable na ginhawa sa sakit kung pipiliin mo ang surgery. Parehong ang open at arthroscopic resection techniques ay nagbibigay ng ganitong ginhawa. Gayunpaman, mayroong natatanging hanay ng mga posibleng komplikasyon sa bawat approach. Tatalakayin ng iyong surgeon kung aling paraan ang pinakamainam para sa iyong partikular na anatomy at istilo ng buhay.

Kung iiwan mo ang symptomatic arthritis na walang tratamiento, maaari itong manatili. May ilang mga pasyente na nakakaranas ng patuloy na discomfort na nagbabawal sa mga araw-araw na gawain. Kung gagawa ka ng ibang surgeries sa balikat, tulad ng rotator cuff repair, ang hindi tratadong AC joint osteoarthritis ay nauugnay sa mababang percentage ng failure. Gayunpaman, ang osteoarthritis ay karaniwang nauugnay sa mas masamang final na clinical outcomes pagkatapos ng rotator cuff repair. Ang hindi gumagaling o muling napunit na rotator cuff ay nagpapataas din ng risk ng pag-unlad ng arthritis na ito.

Para sa mga severe na kaso, lalo na kung ikaw ay may reverse shoulder replacement, ang severe AC joint osteoarthritis ay nauugnay sa acromial stress fractures. Ang radiographic AC joint osteoarthritis ay karaniwan sa mga pasyente na dumaraan sa ganitong uri ng surgery. Babantayan ng iyong surgeon ang mga risk na ito nang mahigpit.

Sa kabuuan, iba-iba ang daloy ng AC joint arthritis. Maaari itong matigil sa pamamagitan ng conservative care, manatili kahit may tratamiento, o dahan-dahang umunlad. Karamihan sa mga pasyente ay nakakakita na ang mga targeted na treatments ay nagbibigay ng malaking pagpapabuti sa function at kaginhawaan.

Kailan pumunta sa doktor

Pumunta sa iyong GP kung mayroon kang patuloy na sakit na hindi gumagaling kahit magpahinga. Humingi ng pagsusuri ng espesyalista kung napapansin mo ang kahinaan o kawalan ng katatagan sa balikat. Humingi ng pag-aalaga kung ang kasukasan ay nakakabit o biglang bumabagsak. Kontakin ang iyong surgeon kung ang mga sintomas ay nakakaapekto sa iyong pagtulog o trabaho. Biglaang paglala ng sakit ay dahilan din upang humingi ng tulong. Tandaan na ang asymptomatic wear-and-tear arthritis ay madalas na walang sakit sa loob ng pitong taon. Gayunpaman, ang hindi naayos na mga isyu ay minsan ay nakakaapekto sa ibang pagkukumpuni ng balikat. Susuriin ng iyong doktor ang pagkapagod at talakayin kung makakatulong ang inyeksyon. Ang maagang pagsusuri ay tinitiyak na makakakuha ka ng tamang pag-aalaga bago lumala ang kondisyon.