

Biceps Tendinopathy at Pagputol ng Long- Head



Ang putol na mahabang ulo ng biceps ay maaaring bumuo ng 'Popeye' na bulge sa itaas na bahagi ng braso.

James Heilman, MD / Wikimedia Commons, CC BY-SA 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

Ang biceps ay ang kalamnan sa harap ng iyong itaas na braso. Ang mahabang ulo ng kanyang tendon ay tumatawid sa itaas ng buto ng braso at pumapasok sa kasukasuan ng balikat, at ito ang bahagi na nagdudulot ng problema dito.

Ang pinakakaraniwang reklamo ay isang malalim, patuloy na **pananakit sa harap ng balikat**, kadalasan ay ilang sentimetro sa ilalim ng dulo. Maaari itong masaktan kapag umabot ka sa itaas, nagtatayo, o nagdadala, at minsan ay kumakalat pababa sa harap ng itaas na braso. Maraming tao ang nahihirapang tukuyin ang eksaktong isang punto. Dahil ang tendon ng biceps ay nasa tabi ng rotator cuff, ang pananakit na ito ay madalas na kasama ng mga problema sa rotator cuff, at mahirap paghiwalayin ang dalawa nang walang pagsusuri.

Minsan ay may mas malala pang pangyayari. Ang nasirang tendon ay maaaring magputol, karaniwan sa mga matatanda at madalas nang walang sobrang sakit. Kapaganang mangyari ito, ang tiyan ng kalamnan ay bumababa sa braso at bumubuo ng malambot na bulge na tila maliit na bola o nakakurba na kalamnan. Ito ang klasikong **“Popeye” na senyales**. Maaaring nakakatakot tingnan, ngunit mag-isa, bihira itong seryoso tulad ng itsura nito.

Ano ang nangyayari talaga

Ang mga tendon ay matibay na hibla na nag-uugnay ng kalamnan sa buto, at katulad ng anumang madalas gamitin na lubid, maaari itong mag-fray sa paglipas ng panahon. Sa **biceps tendinopathy**, ang long head

tendon ay namamaga at nasisira kung saan ito dumadaan sa isang makitid na guhit sa itaas na bahagi ng buto ng braso at papasok sa balikat. Ang pagkasira na iyon ang nararamdaman mo bilang sakit sa harap ng balikat. Dahil ang tendon ay nagbabahagi ng maingay na espasyo na ito sa rotator cuff, madalas silang magkasamang nasisira, kaya't ang sakit ng biceps at sakit ng cuff ay karaniwang magkasabay.

Kung patuloy ang pag-fray na iyon, maaaring magbigay-daan ang tendon sa pagkabasag nang buo. Kapag ang **long head ay nabasag**, ang kalamnan ay hindi na nakatali sa itaas, kaya ito ay dumudulas pababa sa braso at nagdudulot ng Popeye bulge. Narito ang bahaging nagpapaalam: ang biceps ay may dalawang anchor sa balikat (ang long head at short head), at nananatiling buo ang short head. Kaya kapag ang long head ay nasira, ang braso ay nananatiling may karamihan sa lakas nito, at ang pagbabago ay pangunahing sa itsura.

Ito ay isang mahalagang pagkakaiba. Ang **proximal** rupture (sa dulo ng balikat) ay karaniwang maliit na problema. Ang rupture sa kabilang dulo ng kalamnan, sa siko (isang distal biceps rupture), ay isang lubos na magkaibang sitwasyon: ang isa ay maaaring magdulot ng tunay na pagkawala ng lakas at madalas nang nangangailangan ng surgical repair. Maaaring magkapareho ang itsura ng bulge, kaya mahalagang alamin kung aling dulo ang talagang naputol.

Mga maitutulong namin dito

Para sa **biceps tendinopathy**, ang mga unang hakbang ay simpleng hindi kailangan ng operasyon, at nag-aayos ito sa karamihan ng mga tao:

- **Pagbabago sa gawain:** pagbaba ng antas ng mga galaw sa itaas ng ulo at pag-angat ng mabigat na bagay na nagpapalala nito, habang pinapanatili ang paggalaw ng balikat.
- **Pisikal na terapiya:** gabay na mga ehersisyo upang mapahinahon ang tendon at muling balansehin ang balikat, lalo na kapag kasama rin ang rotator cuff.
- **Mga gamot laban sa pamamaga:** isang tabletang ininom upang bawasan ang sakit at pamamaga.
- **Ineksyon:** minsan, isang corticosteroid injection sa paligid ng tendon o sa loob ng balikat ang ginagamit upang mapahinahon ang matigas na paglala.

Ang operasyon ay inialok lamang para sa patuloy na sakit na hindi naaayos sa mga hakbang na ito. Kapag kinakailangan ito, may dalawang pangunahing opsyon. Maaaring putulin ang tendon upang hindi na ito humila sa masakit na bahagi (isang **tenotomy**), na madalas ay nag-iwan ng bulge na parang Popeye pero epektibong nagpapagaan ng sakit. O kaya ay muling ikabit ito sa mas mababang bahagi ng buto ng braso (isang **tenodesis**), na pinapanatili ang normal na hugis ng kalamnan at iniwasan ang bulge pero nangangailangan ng mas mahabang panahon para sa paggaling. Karaniwang ginagawa ang mga operasyong ito sabay-sabay sa operasyon ng rotator cuff, dahil madalas magkasamang nangyayari ang dalawang problema.

Para sa **proximal long-head rupture**, ang karaniwang payo ay **walang operasyon**. Maliit ang nawalang lakas, at ang bulge ay pangunahing pang-kosmetiko. Ang ilang mas bata o mas aktibong tao, o ang mga nababagot sa itsura o sa pagkakaroon ng krampe sa kalamnan, ay maaaring pumili ng proseso ng pagkabit muli, pero para sa karamihan ng mga tao, ang pag-iwan nito ay ang tamang desisyon.

Ano ang inaasahan

Karamihan sa mga kaso ng tendinopathy ng biceps ay gumagaling sa pamamagitan ng pagiging matiyaga at tamang ehersisyo. Maaaring mabagal ito (ilang buwan imbes na ilang linggo), ngunit maganda ang prognosis, at ang karamihan ay nakaiwas sa operasyon. Kapag ang problema sa biceps ay bahagi ng mas malawak na isyu sa rotator cuff, ang paggaling ay sumusunod sa cuff, at ang paggamot sa magkasama ay nagbibigay ng pinakamagandang resulta.

Kung ikaw ay mayroong rupture ng proximal long-head at nagpasyang hindi mag-operasyon, inaasahan mong mawawala ang paunang sakit sa loob ng ilang linggo, babalik ang iyong lakas sa halos normal, at ang Popeye bulge ay mananatiling permanenteng ngunit walang panganib na paalala. Hindi ito lumalala sa paglipas ng panahon, at hindi ito kailangang ayusin.

Kailan pumunta sa doktor

- **Pain sa harap ng balikat na hindi nawawala**, lalo na kapag umuabot sa itaas o nagtatayo: dapat i-evaluate, dahil madalas itong nagpapahiwatig ng problema sa biceps o rotator cuff na magagaling sa pamamagitan ng paggamot.
- **Biglang pagbubulsa sa itaas na bahagi ng braso na may kasamang kahinaan**: kailangang tingnan upang matiyak na ito ay ang walang panganib na long head sa balikat at **hindi** isang sugat sa siko, na isang hiwalay na pinsala na maaaring kailanganin ng operasyon.
- **Pagputol sa isang mas batang o aktibong tao**: kahit proximal pa, dapat i-review, upang matiyak ang diagnosis at talakayin kung ang pag-aayos ay maganda para sa iyo.
- **Patuloy na pagkukunot o sakit ng biceps** pagkatapos ng kilalang pagputol: karaniwang maliit, ngunit maaaring gamutin kung nakakapagpahirap sa iyo.