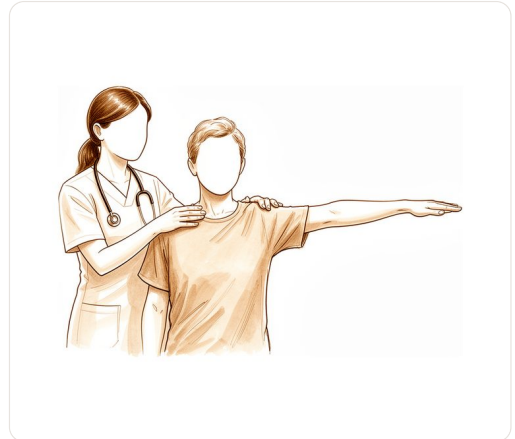


Calcific Tendinitis

Calcific tendinitis ng balikat: isang chalky na deposito ng calcium ang bumubuo sa loob ng isa sa mga tendon ng rotator cuff, madalas ang supraspinatus, at maaaring magdulot ng biglaang matinding sakit kapag ito ay namamaga sa nakapaligid na tissue.

Kieran Hirpara © ⓘ 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

Maaari kang maranasan ang akutong o kronikong sakit sa iyong balikat na dulot ng pamamaga sa paligid ng mga deposito ng kalsiyum sa mga tendon ng rotator cuff. Ang kondisyong ito, na kilala bilang calcific tendinitis, ay maaaring makaimpluwensya nang malaki sa iyong kalidad ng buhay at maaari ring magresulta sa pagkakataon sa trabaho. Ang sakit ay madalas na matindi at maaaring lumabas nang walang babala. Maaaring mapansin mo na ang ilang mga galaw ay nagdudulot ng matalim na hindi komportableng pakiramdam, habang ang iba ay tila mahinang tuloy-tuloy.

Ang mga araw-araw na gawain na nangangailangan ng pag-abot o pag-angat ay nagiging mahirap. Ang mga simpleng kilos tulad ng pagtatakip ng damit o pag-abot sa likod ng iyong likod upang i-fasten ang bra ay maaaring maging hamon. Maaaring mahirapan kang matulog sa apektadong gilid, dahil maaaring palalimin ng presyon ang sakit. Karaniwan ang hindi komportableng pakiramdam sa gabi, madalas na nakaka-disrupt sa iyong pahinga at nag-iiwan sa iyo na pagod. Ang sakit ay maaari ring mas malala sa paggising, na nagiging mahirap na simulan ang iyong araw.

Sa ilang kaso, maaari kang maranasan ang mga hindi karaniwang sintomas. Halimbawa, ang sakit ay maaaring nakatuon lamang sa likod ng iyong balikat o makaapekto sa mga galaw sa itaas kung ang teres minor na kalamnan ay kasangkot. Bihasa, maaari kang magkaroon ng mga calcifying na lesyon sa ibang mga lugar, tulad ng medial collateral ligament, o sa parehong balikat nang sabay-sabay. Gayunpaman, ang karamihan sa mga tao ay nakakaranas ng lokal na sakit sa balikat na nakakaapekto sa mga karaniwang gawain.

Ang magandang balita ay ang symptomatic calcific tendinitis ay may magandang pagkakataon na ganap na matanggal sa pangmatagalang panahon. Ang conservative na paggamot ay madalas na pangunahing pagpipilian, lalo na para sa mga akutong kaso, at nagpapakita ng klinikal na makabuluhang pag-unlad. Humigit-kumulang 72% ng mga pasyente ay nakakamit ng mahusay o magandang resulta sa non-surgical na paggamot, anuman ang laki o lokasyon ng deposito. Kung ang mga sintomas ay mananatili, ang iyong surgeon ay maaaring

talakayin ang iba pang mga opsyon, ngunit ang marami ay nakakahanap ng ginhawa sa pamamagitan ng mga conservative na hakbang. Ang pag-unawa sa mga sintomas na ito ay tumutulong sa iyo na pamahalaan ang mga inaasahan at makipagtulungan sa iyong healthcare team upang mahanap ang pinakamainam na landas patungo sa hinaharap.

Ano ang nangyayari talaga

Ang calcific tendinitis ay isang kondisyon kung saan nag-iipon ng kalsiyum sa loob ng mga tendon ng iyong balikat. Ang mga tendon na ito ay matibay, hibla-hibla na banda na nag-uugnay ng iyong mga kalamnan sa iyong mga buto. Isipin mo sila bilang mga kable na tumutulong sa iyo na itaas at galawin ang iyong braso. Kapag nabuo ang mga deposito ng kalsiyum, lumilikha ito ng matigas na buntot sa loob ng malambot na tisyu. Ang pag-iipon na ito ay maaaring mag-irita sa paligid na lugar, na nagdudulot ng malaking sakit at nagbabawal sa iyong kakayahang gumamit ng iyong balikat.

Ang iyong balikat ay isang kumplikadong ball-and-socket joint. Ito ay umaasa sa isang grupo ng mga kalamnan at tendon na tinatawag na rotator cuff upang manatiling matatag at gumalaw nang maayos. Ang long head ng biceps ay may papel din sa pagpapanatili ng katatagan ng joint na ito. Sa maraming kaso, ang mga deposito ng kalsiyum ay apektado ang mga istrukturang ito. Maaaring makaramdam ka ng sakit sa harap ng iyong balikat. Nangyayari ito dahil ang deposito ay nakikipag-ugnayan sa mga paligid na malambot na tisyu imbes na maging isang iisa, hiwalay na isyu. Ang sakit ay senyales ng iyong katawan na may mali sa delicate na balanse na iyon.

Habang tumatanda ka, mas karaniwan ang mga pagbabago sa iyong mga tendon. Ang mga manalangoy at aktibong indibidwal ay madalas na nakakakita ng mga pagbabagong istruktural na ito nang mas maaga. Ang deposito ng kalsiyum mismo ay maaaring mag-iba sa laki. Kung ang lesion ay mas malaki kaysa 1 cm, halos tatlong beses na mas malaki ang iyong pagkakataon na kailanganin ang operasyon upang alisin ito.

Gayunpaman, maraming tao ang nakakahanap ng ginhawa nang walang operasyon. Ang mga konservatibong paggamot, tulad ng shock wave therapy, ay madalas na napakabisa sa pagpapagaan ng sakit at pagpapatibay ng function na may napakakaunting side effects.

Kung kailanganin ang operasyon, malamang na alisin ng iyong surgeon ang deposito ng kalsiyum. Madalas itong ginagawa gamit ang isang maliit na camera at mga instrument (arthroscopy). Sa maraming kaso, ay aayusin din ng surgeon ang rotator cuff sa parehong oras. Ang kombinasyong ito ay nagdudulot ng malaking pagpapabuti sa sakit at function ng balikat. Kailangan ng oras upang ang mga benepisyo na ito ay ganap na makita. Dapat mong inaasahan na maghintay ng hindi bababa sa anim na buwan pagkatapos ng operasyon bago ang function ng iyong balikat ay umabot sa pinakamahusay na antas. Sa panahong ito, gabayin ka ng iyong surgeon sa paggaling upang masiguro ang pinakamahusay na posibleng resulta.

Mga maitutulong namin dito

Karamihan sa mga tao ay nakakahanap ng ginhawa nang walang operasyon. Karaniwang nagsisimula ang iyong paglalakbay sa simpleng pag-aalaga sa sarili at gabay sa paggalaw. Malamang na susubukan mo ang oral na gamot laban sa pamamaga upang pababain ang sakit. Maaari ring irekomenda ng iyong doktor ang pisikal na

terapiya upang muling mabawi ang saklaw ng galaw at lakas ng iyong balikat. Ang mga non-surgical na paraan na ito ang pangunahing pagpipilian para sa acute calcific tendinitis.

Kailangan mong bigyan ng oras ang conservative na paggamot upang magtrabaho. May mataas na pag-asa na lubos itong matatapos sa mahabang panahon. Sa totoo lang, 72% ng mga pasyente ay nakakamit ng mahusay o magandang resulta sa pamamagitan ng non-surgical na pag-aalaga. Tumatagal ang rate ng tagumpay na ito anuman ang lokasyon ng calcium, sukat nito, o kung gaano kahirap ang iyong mga unang sintomas. Kung matagal ang iyong sakit, maaari itong magdulot ng pagkawala ng trabaho at pagbaba ng kalidad ng buhay. Ang patuloy na pagsisikap sa terapiya ang susi upang mabalik sa iyong araw-araw na gawain.

Kung hindi sapat ang pag-aalaga sa sarili at terapiya, maaaring irekomenda ng iyong doktor ang mga medikal na interbensyon. Ang mga suntok ng corticosteroid ay isang karaniwang pagpipilian upang bawasan ang pamamaga at sakit. Ang isa pang epektibong noninvasive na paggamot ay ang extracorporeal shock wave therapy (ESWT). Ginagamit ng terapiyang ito ang mga sound wave upang putulin ang mga deposito ng calcium. Ito ay ligtas at nagdudulot ng mataas na rate ng tagumpay sa pagpapagaan ng sakit at pagbabalik ng kakayahan. Madalas na nakikita ng mga pasyente ang pagbaba ng masakit na sintomas at pagpapabuti ng kakayahan ng balikat pagkatapos ng paggamot na ito. Ang mga komplikasyon mula sa ESWT ay napakaliit.

Ang operasyon ay isinasalang-alang lamang kapag naabot na ng conservative na paggamot ang hangganan nito. Maaaring irekomenda ng iyong doktor ang operatibong paggamot kung ang iyong mga calcific lesion ay mas malaki kaysa 1 cm, dahil may 2.8 na pinataas na pag-asa na kailanganin nila ng operasyon. Ang arthroscopic na pag-alis ng calcification ay nagdudulot ng pagpapabuti sa mga clinical na resulta para sa mga chronic na kaso. Ang karamihan sa mga pasyente na dumadaan sa ganitong pamamahala sa pamamagitan ng operasyon ay nangangailangan din ng concomitant rotator cuff repair.

Kung ikaw ay pupunta sa operasyon, maghanda para sa unti-unting paggaling. Mabagal na pagpapabuti ang mga functional na score pagkatapos ng prosedimento. Karaniwang nakakamit nila ang higit sa 75 porsyento sa anim na buwan pagkatapos ng operasyon. Kailangan ng hindi bababa sa 6 buwan ng follow-up upang maging statistically significant ang mga pagpapabuting ito. Ang karamihan sa mga pasyente ay nag-ulat ng malaking pagpapabuti sa sakit at kakayahan ng balikat pagkatapos ng operasyon. Usapin ng iyong doktor kung ang arthroscopic, endoscopic, o open surgery ang pinakamainam para sa iyong partikular na kaso.

Ano ang inaasahan

Ang iyong sakit sa balikat mula sa calcific tendinitis ay maaaring tumagal nang matagal. Ang mga sintomas na ito ay maaaring magtagal. Ito ay madalas nang nangangahulugang pagkakataon sa trabaho at mas mababang kalidad ng buhay. Ang magandang balita ay ang kondisyong ito ay may mataas na pagkakataong gumaling nang buo sa pangmatagalan. Maraming tao ang nakakakita na ang kanilang mga sintomas ay humihina nang sarili.

Kung hindi nawawala ang iyong sakit, maaaring imungkahi ng iyong doktor ang paggamot. Ang mga non-surgical na pagpipilian tulad ng shock wave therapy o needle aspiration ay epektibo. Ang shock wave therapy ay nag-aalok ng mataas na rate ng tagumpay sa pagpapagaan ng sakit at pagpapanumbalik ng function na may napakababa o walang kaakibat na komplikasyon. Ang needle aspiration ay bahagyang invasive at masakit lamang. Ang mga paggamot na ito ay gumagana nang maayos para sa maraming pasyente.

Kung kailangan ng operasyon, alisin ng iyong doktor ang depositong kalsiyum. Malamang na kailanganin mo ang rotator cuff repair sa parehong oras. Ito ay karaniwang bahagi ng prosedura. Ang iyong sakit sa balikat at function ay lalong papabuti pagkatapos ng operasyon. Gayunpaman, hindi agad ang paggaling. Ang mga functional scores para sa mga pasyenteng dumadaan sa arthroscopic treatment ay unti-unting umuusbong. Makikita mo ang higit sa 75 porsyentong pagpapabuti sa anim na buwan pagkatapos ng operasyon.

Kailangan ng oras upang maranasan ang buong benepisyo ng arthroscopic removal. Kailangan ng hindi bababa sa 6 na buwan ng follow-up upang maging statistically significant ang mga pagpapabuting ito. Huwag magmadali sa iyong paggaling. Gabayin ka ng iyong doktor sa prosesong ito. Karamihan sa mga pasyente ay nasisiyahan sa mga huling resulta.

Kailan pumunta sa doktor

Kumonsulta sa iyong doktor kung mayroon kang patuloy na sakit sa balikat na hindi gumagaling kahit magpahinga. Ang calcific tendinitis ay isang akutong o kronikong nakakalagnaw na kondisyon na dulot ng pamamaga sa paligid ng mga deposito ng kalsyo sa mga tendon ng rotator cuff. Humingi ng tulong kung ang mga sintomas ay nakakaapekto sa iyong tulog o trabaho, o kung ikaw ay nakakaranas ng kahinaan, kawalan ng katatagan, o pagkakasara. Ang konservatibong paggamot ang pangunahing pagpipilian, lalo na para sa mga akutong kaso, at nagpapakita ng makabuluhang pag-unlad kung saan 72% ng mga pasyente ay nakakamit ng mahusay o magandang resulta. Gayunpaman, kung ang iyong sakit ay nananatiling matindi kahit may konservatibong paggamot, humingi ng pagsusuri ng espesyalista. Ang iyong surgeon ay makakapagdesisyon kung kailangan pa ng karagdagang hakbang upang muling mabawi ang kakayahan at mabawasan ang sakit.