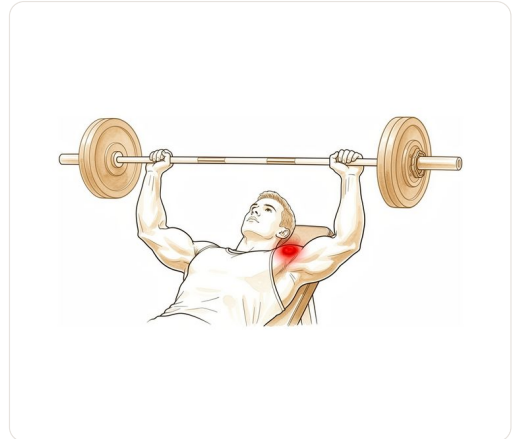


Osteolysis ng Distal Clavicle

Ang distal clavicle osteolysis (balikat ng mambibigat) ay nagdudulot ng sakit sa itaas na bahagi ng balikat, karaniwan sa mga ehersisyong pampindot.

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

Maaaring mararamdaman mo ang sakit sa itaas na bahagi ng iyong balikat kung saan ito nagtatagpo sa iyong collarbone. Ang lugar na ito ay ang acromioclavicular joint. Karaniwang matalas o nakakabagabag ang pakiramdam ng sakit. Maaari itong lumala matapos ang pag-angat ng mabibigat na bagay o paggawa ng paulit-ulit na gawain sa itaas ng ulo. Maaari mong mapansin na lumalala ang sakit kapag ikaw ay umaabot patungo sa ibang gilid ng iyong katawan upang itago ang iyong damit o ikabit ang isang bra sa likod ng iyong likod.

Maraming pasyente ang nakakakita na mas malala ang sakit sa gabi. Ang paghiga sa masakit na gilid ay maaaring magdulot ng hirap sa pagtulog. Karaniwan din ang paggising na may katigasan. May ilang tao na nararamdaman ang pakiramdam ng pagkagiling o nakakarinig ng tunog ng pag-click kapag gumagalaw ang kanilang braso. Kung ikaw ay mayroon nang nakaraang operasyon sa balikat, maaaring ito ay senyales ng malaking pagkawala ng buto o isang hindi napansing fracture.

Mas mahirap ang mga araw-araw na gawain habang lumalala ang sakit. Ang mga simpleng galaw tulad ng pag-abot sa isang mataas na shelf o pagdadala ng mga bilihin ay maaaring mag-trigger ng matalas na kahirapan. Maaaring makita ng iyong surgeon na mayroong horizontal instability kung masyadong maraming buto ang naalis sa nakaraan. Habang may ilang pasyente na walang sintomas, may iba naman na nahahirapan sa patuloy na sakit o arthritis na hindi nawawala. Kung ikaw ay mayroon nang nakaraang operasyon, maaaring ramdam mo na ang joint ay unstable o nawala ang reduction sa paglipas ng panahon.

Ano ang nangyayari

Sa iyong balikat, isang maliit na kasukasan sa itaas ng iyong collarbone ay nagsisira. Ang kondisyong ito ay tinatawag na distal clavicle osteolysis. Isipin ang kasukasan na parang bisagra ng pinto na nawalan ng makinis

na patong, o cartilage. Kung walang makinis na patong na ito, ang mga dulo ng buto ay nagkikiskisan sa isa't isa. Ang friksyon na ito ay nagdudulot ng pamamaga at sakit, lalo na kapag itinataas mo ang iyong braso o gumagalaw ang iyong balikat.

Ang mga tissue na karaniwang nagpapanatili ng katatagan ng kasukasuan ito ay parang mga lubid na gawa sa tendon fibers. Kapag ang mga lubid na ito ay naunat o naputol, ang kasukasuan ay nagiging unstable. Ang instability na ito ay nagbabago sa paraan ng paggalaw ng iyong balikat, na maaaring magdulot ng karagdagang sakit at hirap sa paggamit ng iyong braso. Minsan, ang isang tiyak na uri ng bacteria ang maaaring magdulot ng wear-and-tear na ito, na nagdudulot ng pagkawala ng buto sa dulo ng collarbone.

Upang ayusin ito, maaaring tanggalin ng iyong surgeon ang dulo ng collarbone. Ang prosedurang ito ay tinatawag na distal clavicle resection. Ang pagtatanggal ng maliit na piraso ng butong ito ay humihinto sa pagkiskisan at nagpapagaan ng sakit. Ang mga pasyente na nagsagawa nito ay madalas na nakakaramdam ng pagpapagaan nang mabilis at maaaring bumalik sa kanilang pang-araw-araw na gawain nang mas mabilis kumpara sa lumang mga paraan ng bukas na operasyon. Habang hindi na muling nagiging ganap na bago ang kasukasuan, ang operasyong ito ay maaasahan na nagpapagaan ng sakit at nagpapabuti ng function para sa maraming tao na may persistent na sintomas.

Mga maitutulong namin dito

Karaniwang nagsisimula ang iyong paglalakbay sa pamamagitan ng sariling pag-aalaga at gabay sa mga ehersisyo. Kakausapin ka ng iyong pisyoterapeuta upang palakasin ang mga kalamnan sa paligid ng iyong balikat at mapabuti ang paggalaw ng iyong kasukasuan. Layunin ng pamamaraang ito na bawasan ang sakit at tulongan kang bumalik sa mga pang-araw-araw na gawain nang walang operasyon. Dapat mong bigyan ng patas na pagkakataon ang konservatibong paggamot bago isaalang-alang ang mas invasive na hakbang.

Kung hindi sapat ang pagpapagaan na dulot ng mga ehersisyo lamang, maaaring talakayin ng iyong doktor ang mga medikal na opsyon. Kasama rito ang mga gamot pang-alis ng sakit at anti-inflammatory na gamot upang pamahalaan ang hindi komportableng pakiramdam. Sa ilang kaso, maaaring mag-alok ng mga inyeksyon tulad ng cortisone, hyaluronic acid, o PRP upang pababain ang pamamaga sa kasukasuan. Bagama't maaaring magbigay ng malaking pagbaba ng sakit ang mga tratamientong ito, binabanggit ng ebidensya na magkakaiba ang resulta at hindi nagbibigay ng garantiya ng permanenteng solusyon para sa lahat.

Isinasaalang-alang ang operasyon kapag patuloy na nararamdaman ang sakit o posttraumatic arthritis kahit na may mga hindi operasyonal na pagsisikap. Sa mga sitwasyong ito, madalas ito ang pinakamainam na pamamaraan upang mabawasan ang mga sintomas ang pag-alis ng panlabas na dulo ng collarbone (distal clavicle resection). Nag-aalok ang operasyong ito ng halos walang morbididad at nagbibigay-daan sa mabilis na pagbabalik sa pagganap, kung saan karaniwang nakakakita ng malaking pagpapabuti sa sakit at katatagan ng balikat ang mga pasyente.

Kailan kumonsulta sa doktor

Kumonsulta sa iyong GP (General Practitioner) kung mayroon kang patuloy na sakit sa balikat na hindi gumagaling kahit pahinga. Humingi ng review mula sa espesyalista kung nararamdaman mo ang kahinaan, kawalan ng katatagan, o kung nakakabara o bumabagsak ang iyong balikat. Kontakin ang iyong surgeon kung ang mga sintomas ay nakakaapekto sa iyong tulog o trabaho. Humingi ng tulong para sa biglaang paglala ng sakit. Magkaroon ng kamalayan na maaaring mangyari ang horizontal instability kung higit sa 10 mm ng buto ang tinanggal. Ang paglawak ng clavicular tunnel ay nakita sa 70% ng mga pasyente pagkatapos ng stabilization surgery. Ang hindi kumpletong pagtatanggal ng dulo ng buto ay isang karaniwang dahilan para sa pangangailangan ng karagdagang operasyon.