

# Fraktura ng Proksimal Humerus

X-ray na nagpapakita ng fracture sa itaas na bahagi ng upper arm bone, kaagad sa ilalim ng shoulder joint.

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 iyong itaas na braso at lugar ng balikat. Karaniwang nagmumula ang sakit na ito sa pagbasag ng buto malapit sa joint ng balikat. Kung ang iyong fracture ay may kaugnayan sa mahinang buto, na kilala bilang osteoporosis, ang sakit ay maaaring bahagi ng mas malawak na pattern ng mga sugat na dulot ng kahinaan. Ang mga nondisplaced fractures, kung saan nananatili sa lugar ang mga piraso ng buto, ay karaniwan sa grupong ito. Kahit na hindi lumilipat ang buto, ang mga basag na ito ay maaari pa ring magdulot ng malaking kapansanan at bawasan ang iyong pangkalahatang pakiramdam ng kalusugan.

Ang sakit ay karaniwang lumalala kapag gumagalaw. Maaaring mahirapan kang itaas ang iyong braso o umabot pataas. Nagiging hamon ang mga simpleng gawain sa araw-araw. Maaaring mahirapan kang ipasok ang iyong kamiseta o umabot sa likod ng iyong likod upang isara ang bra. Ang pag-angat ng mga bagay, kahit magaan, ay maaaring mag-trigger ng matulis na hindi komportableng pakiramdam. Dahil hindi matatag ang balikat, ang anumang pagsisikap na gamitin ang braso ay maaaring magpalala sa sugat.

Ang pagpapahinga ng braso ay karaniwang tumutulong upang bawasan ang sakit. Gayunpaman, maaari pa ring maranasan mo ang mga flare-up sa gabi. Maraming pasyente ang nag-uulat na masakit o imposible ang pagtulog sa apektadong gilid. Karaniwan ang paggising na may stiff o masakit na balikat. Gabay ng iyong surgeon ang iyong posisyon para sa komportableng pakiramdam habang pinoprotektahan ang nagpapagaling na buto.

Kung ikaw ay nasa ilalim ng 65 taong gulang, maaaring talakayin ng iyong surgeon kung ang operasyon ay nag-aalok ng malinaw na benepisyong kumpara sa non-surgical na paggamot. Para sa maraming matatanda sa grupong ito, ang ebidensya ay hindi nagpapakita ng malakas na advantage para sa operasyon. Ang karamihan ng one-part fractures ay gumagaling nang maayos nang walang operasyon. Ang mga mas matandang matatanda ay madalas din na tumatanggap ng nonoperative na paggamot. Anuman ang iyong edad, ang layunin ay

pamahalaan ang iyong sakit at protektahan ang buto habang ito ay nagpapagaling. Maaaring mangyari ang mga komplikasyon sa iba't ibang yugto, kaya ang iyong team ay magm-monitor sa iyo nang mahigpit. Hindi ka magisa sa prosesong ito; ang iyong care team ay nandoon upang suportahan ang iyong paggaling at tulongan kang muling makuha ang function nang ligtas.

## Ano ang nangyayari talaga

---

Ang iyong balikat ay isang ball-and-socket joint kung saan ang itaas na bahagi ng buto ng braso ay nagtatagpo sa iyong shoulder blade. Ang itaas na bahagi ng iyong buto ng braso ay may dalawang maliit na bubong na tinatawag na tuberosities. Ang mga bubong na ito ay nagsisilbing mga anchor point para sa mga tendon ng rotator cuff. Ang mga tendon na ito ay matibay na tali ng mga hibla na nagpapataas at nagpapaliko sa iyong braso. Kapag nabasag ang itaas na bahagi ng iyong buto ng braso, ang mga anchor point na ito ay maaaring lumipat sa hindi tamang posisyon.

Kung ang mga tuberosities ay gumalaw pababa, ang mga tendon ay mawawalan ng tamang tensyon. Ito ay humihila sa mekanika ng joint at nagdudulot ng hindi pagkakasunod-sunod. Kahit isang maliit na paglipat ng 15 degrees ay maaaring magbago ng paraan ng paggalaw ng joint at pagdala ng bigat. Ang hindi pagkakasunod-sunod na ito ay nagdudulot ng sakit at nagbabawas ng iyong galaw. Nagiging mas mahirap din para sa joint na gumaling sa tamang posisyon.

Ang joint capsule ay ang sleeve sa paligid ng balikat. Ito ay nagpapanatili ng joint na magkasama at gumagawa ng likido upang panatilihin ang mga bagay na madulas. Pagkatapos ng fracture, ang capsule na ito ay maaaring maging matigas o magkaroon ng scar. Ang katigasan na ito, kasama ang anumang pinsala sa mga tendon, ay nagbabawas ng iyong lakas at range of motion. Kailangan ng iyong surgeon na ibalik ang anatomy upang ang mga tissue na ito ay muling magtrabaho nang sama-sama.

Para sa maraming tao, lalo na ang mga nakatatanda, ang mga fragment ng buto ay masyadong basag upang ayusin gamit ang mga plate at screw. Sa mga kaso na ito, ang iyong surgeon ay maaaring magrekomenda ng joint replacement. Ang prosedurang ito ay nagpapalit sa nasirang ball ng isang metal at plastic implant. Ang opsyong ito ay madalas pinipili kapag ang paggaling ng iyong braso ay ang pinakamahalagang prioridad. Ito ay nagbibigay ng matibay na suporta at nagpapahintulot sa iyo na muling makuha ang function kahit ang orihinal na istruktura ng buto ay malubhang nasira.

## Ano ang maaari naming gawin dito

---

Karamihan sa mga one-part fractures ay gumagaling nang maayos nang walang operasyon. Sa totoo lang, ang non-surgical na pamamahala ang karaniwang pamantayan para sa karamihan ng mga kaso. Posibleng irekomenda ng iyong surgeon ang isang panahon ng immobilization upang payagan ang buto na mag-ugnay. Maaari kang mag-expect na parehong maganda ang resulta ng maikli at mahabang panahon ng pahinga, anuman ang pattern ng fracture. Ang pamamaraang ito ay lalo nang karaniwan para sa mga matatanda at bata, na may napakalaking potensyal ang kanilang mga buto para sa remodeling.

Sa panahong ito, may mahalagang papel ang physiotherapy. Gabay ng iyong therapist ang iyong mga banayad na galaw upang maibalik ang range of motion. Ang layunin ay pigilan ang stiffness habang pinoprotektahan ang gumagaling na buto. Para sa mga displaced na two-part fractures sa mga pasyenteng nasa edad 60 pataas, ipinapakita ng mga pag-aaral na walang makabuluhang pagkakaiba sa mga resulta pagkatapos ng dalawang taon sa pagitan ng operasyon at non-operative na paggamot. Kaya, posibleng payuhan ka ng iyong surgeon na bigyan ng patas na pagkakataon ang conservative na pag-aalaga bago isaalang-alang ang mas invasive na mga opsyon.

Mahalaga ang pamamahala ng sakit para sa iyong kaginhawaan. Posibleng magreseta ng gamot pang-sakit o anti-inflammatories ang iyong surgeon upang kontrolin ang pamamaga at hindi kagustuhan. Habang binibigyang-diin ng ebidensya ang tagumpay ng non-operative na pag-aalaga, hindi nito inilalarawan ang mga partikular na protocol ng injection tulad ng cortisone o PRP para sa uri ng fracture na ito. Sa halip, magtuon sa pagsunod sa iyong schedule ng immobilization at pagdalo sa mga sesyon ng physiotherapy. Ang patuloy na pagsisikap sa mga unang linggong ito ang nagtatag ng pundasyon para sa iyong paggaling.

Ang operasyon ay isinasaalang-alang lamang kapag naabot na ng conservative na pag-aalaga ang hangganan nito o kapag ang pattern ng fracture ay kumplikado. Karaniwang ito ay tumutukoy sa mas malalang mga basag, tulad ng three- o four-part fractures sa mga matatandang pasyente, kung saan ang mga fragmento ng buto ay malaki ang displacement. Sa mga kasing ito, posibleng irekomenda ng iyong surgeon ang isang prosedura upang istabilize ang buto, tulad ng paggamit ng nail at plate system o, sa ilang mga kaso, isang reverse total shoulder replacement. Layunin ng mga opsyong ito na maibalik ang function at magbigay ng long-term na tibay kapag hindi na gumagaling nang maayos ang buto sa sarili nito. Ang desisyon ay nakadepende sa iyong edad, ang partikular na pattern ng fracture, at sa iyong pangkalahatang kalusugan.

## Ano ang inaasahan

---

Ang iyong prognosis ay nakadepende sa malaking bahagi sa iyong edad at sa bilang ng mga fragment ng buto na kasangkot. Karamihan sa mga fracture na may iisang bahagi ay gumagaling nang maayos nang walang operasyon. Para sa mga matatanda, ang nonoperative na paggamot ay madalas na nagdudulot ng magandang resulta sa pagganap. Gayunpaman, kung ikaw ay higit sa animnapung taong gulang, maaaring irekomenda ng iyong surgeon ang operasyon para sa mga komplikadong fracture na may tatlo o apat na bahagi. Sa mga kaso na ito, ang isang bagong sistema ng kuko at plate o ang reverse shoulder replacement ay maaaring magbigay ng mas mahusay na pangmatagalang pagganap kumpara sa pag-iiwan ng fracture na walang gamot.

Ang paggaling ay isang unti-unting proseso. Para sa mga kaso na nonoperative, ang maikli at mahabang panahon ng immobilization ay nagdudulot ng katulad na resulta. Hindi mo kailangang mag-alala na ang eksaktong haba ng pahinga ay magbabago sa iyong huling resulta. Kung ikaw ay magkakaroon ng operasyon, ang pagkakasunod-sunod ng operasyon pagkatapos ng limang araw ay hindi nakakaapekto sa iyong huling resulta. Ibinibigay nito ang flexibility sa iyong care team na magplano nang ligtas. Karamihan sa mga pasyente na may komplikadong fracture na ginamutan sa pamamagitan ng operasyon ay nakakamit ng magandang pangmatagalang resulta, kahit na mataas ang rates ng komplikasyon.

Mag-ingat na ang iyong risk para sa seryosong mga pangyayari sa kalusugan ay mas mataas pagkatapos ng pinsalang ito. Ang risk ng kamatayan sa loob ng isang taon ay 9.8%. Ang risk na ito ay patuloy na tumataas

hanggang 28.2% sa limang taon. Ang elevated na risk ng mortality na ito ay umiiral anuman ang ibang mga salik sa kalusugan. Mahalagang manatiling aktibo at sundin ang payo ng iyong surgeon upang mapanatili ang iyong pangkalahatang kalusugan sa panahon ng paggaling.

Kung ikaw ay magkakaroon ng reverse shoulder replacement, ang iyong pagganap ay maaaring umusbong nang malaki kumpara sa nonoperative na paggamot. Gayunpaman, may ilang mga pasyente na nakakaramdam ng pagbaba sa functionality at kalidad ng buhay sa paglipas ng panahon. Ang pagbabagong ito ay nangyayari pagkatapos ng dalawang taon ngunit karaniwang hindi itinuturing na clinically relevant. Karamihan sa mga pediatric na pasyente ay gumagaling nang buo na may kaunting komplikasyon. Para sa mga adult na nasa ilalim ng animnapu't limang taong gulang, ang operasyon ay hindi laging nag-aalok ng malinaw na benepisyo kumpara sa nonoperative na pamamahala. Timbangin ng iyong surgeon ang mga salik na ito upang pumili ng daan na pinakamabuti na sumusuporta sa iyong pang-araw-araw na buhay.

## Kailan pumunta sa doktor

---

Pumunta sa iyong GP kung hindi umuunlad ang sakit kahit may pahinga. Humingi ng review ng espesyalista kung nararamdaman mo ang kahinaan o kawalan ng katatagan sa iyong balikat. Kontakin ang iyong surgeon kung ang iyong braso ay nakakulong o biglang bumabagsak. Humingi ng pag-aalaga kung ang mga sintomas ay nakakaapekto sa iyong tulog o trabaho. Ang biglang paglala ng sakit ay nangangailangan ng agad na atensyon. Karamihan sa mga one-part fractures ay gumagaling nang maayos nang walang operasyon. Gayunpaman, ang mga komplikasyon ay maaaring mangyari sa anumang yugto. Mataas ang risk ng kamatayan para sa mga fragility fractures sa mga matatanda. Ang mortality rate sa loob ng isang taon ay 9.8%. Ang mortality rate sa loob ng limang taon ay tumataas sa 28.2%. Mas mataas ang risk ng nonunion kaysa sa dati nating iniisip. Huwag balewalain ang mga persistent na sintomas. Ang maagang evaluasyon ay tumutulong sa iyong surgeon na pumili ng tamang landas.