

# Mga Disyembre ng Rotator Cuff

MRI ng buong kapal na pagputol ng rotator cuff. Ang maliwanag na guhit sa itaas ng bola ng balikat ay likido na pumupuno sa puwang na naiwan ng putol na tendon.

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

Ang sakit sa rotator cuff ay karaniwan, at nagiging mas malamang ito habang tumatanda ka. Maaaring mararamdaman mo ang sakit sa harap ng iyong balikat o sa labas ng iyong itaas na braso. Kadalasan, ang sakit na ito ay nagmumula sa mga tendon na tumutulong sa pagtaas ng iyong braso. Maaari mo ring mapansin ang panghihina o sakit sa harap ng iyong balikat kung kabilang ang biceps tendon. Ang tendon na ito ay tumatakbo sa harap ng iyong braso at nagtatrabaho kasama ang rotator cuff.

Maaaring maramdaman mo ang iyong mga sintomas na mekanikal, tulad ng pagkakadikit o pagkagiling sa kasukasan. Ito ay isang karaniwang reklamo. Kadalasan, lumala ang sakit sa gabi, na nagdudulot ng hirap sa pagtulog sa gilid na iyon. Maaari ka ring maramdaman ang katigasan kapag gising ka pa lang. Pagkatapos gamitin ang iyong braso, maaaring lumala ang sakit. Gayunpaman, ang haba ng panahon na mayroon kang mga sintomas na ito ay hindi nagpapakita kung gaano kaganda ang sugat. May mga taong may malalaking sugat ngunit kaunting sakit, habang may iba naman na may maliliit na sugat ngunit malaking hindi komportableng pakiramdam.

Maaaring maging mahirap ang mga gawain sa araw-araw. Ang pag-abot sa likod ng iyong likod upang isara ang bra o itabi ang damit ay maaaring maging awkward o masakit. Ang pagtaas ng mga bagay sa itaas ng ulo ay maaaring magdulot ng matulis na sakit. Maaaring makita mong iwasan mo ang ilang galaw upang protektahan ang balikat. Ang mga pakiramdam ng kawalan ng katatagan o kahinaan ay karaniwan din. Ang mga pakiramdam na ito ay maaaring magdulot ng pakiramdam na hindi gumagana nang tama ang iyong balikat.

Mahalagang malaman na ang iyong kalusugang pangkaisipan ay may malaking papel sa dami ng sakit na nararamdaman mo at sa kung gaano kagaling ang iyong balikat na gumagana. Ang koneksyong ito ay maaaring mas malakas kaysa sa aktwal na laki ng sugat. Titingnan ng iyong doktor ang iyong buong sitwasyon, kabilang ang iyong edad at antas ng aktibidad, upang desisyunin ang pinakamainam na landas. Kung pipili ka ng operasyon o hindi operasyonal na paggamot, parehong maaaring maging epektibo ang mga pagpipilian. Ang

layunin ay bawasan ang iyong sakit at tulungan kang bumalik sa mga gawaing iyong nagugustuhan. Kung hindi malinaw ang iyong diagnosis, maaaring magpokus ang iyong doktor sa paggamot sa iyong sakit sa balikat nang direkta upang maiwasan ang hindi kinakailangang mga prosedura.

## Ano ang nangyayari talaga

---

Ang iyong balikat ay isang ball-and-socket joint. Ang bola ay nakaupo sa isang mababaw na socket. Isang grupo ng apat na tendon, na tinatawag na rotator cuff, ay nakabalot sa bola tulad ng isang sleeve. Ang mga tendon na ito ay nagpapanatili ng bola sa kanyang posisyon at tumutulong sa pagtaas ng iyong braso. Ang kondisyong ito ay karaniwan at nagiging mas madalas habang tumatanda ka.

Kapag naputol ang isang tendon, nagbabago ang balanse ng iyong balikat. Ang bola ay maaaring umakyat pataas imbes na manatiling nasa gitna ng socket. Ito ay tinatawag na superior migration. Nangyayari ito dahil hindi na kayang hilain pababa ng tendon ang bola. Sa paglipas ng panahon, ang maling pagkakahayanay na ito ay nagdudulot ng friction at pagkasira. Ang hindi naaayos na chronic tears ay maaaring magdulot ng arthrosis, na arthritis na dulot ng pagkasira ng joint.

Ang sakit at kahinaan na nararamdaman mo ay nagmumula sa instability na ito. Ang joint capsule, na ang sleeve sa paligid ng balikat, ay maaaring umunat o maputol. Ipinapayagan nito na magkuskusan ang mga buto. Sa ilang kaso, nagbabago ang posisyon ng mga kalamnan sa paligid ng balikat upang mag-compensate. Binabago nito ang paraan ng paggalaw ng iyong balikat sa mga pang-araw-araw na gawain.

Tinitingnan ng iyong surgeon ang mga mechanical changes na ito upang magdesisyon tungkol sa paggamot. Ang parehong surgical at nonsurgical na mga opsyon ay maaaring maging epektibo. Ang layunin ay ibalik ang normal na paggalaw at bawasan ang sakit. Sa ilang kaso, ang mga prosedura ay naglalayong ibalik ang natural na posisyon ng bola sa socket. Tumutulong ito na bawasan ang pressure sa joint.

Ang mental health ay may papel sa kung paano mo nararamdaman ang sakit na ito. Maaari itong maging kasing-importante ng laki ng tear. Ang iyong mga inaasahan ay direktang nakakaapekto sa iyong resulta. Ang pag-unawa sa nangyayari sa loob ng iyong balikat ay tumutulong sa iyong paghahanda para sa recovery.

## Ano ang maaari naming gawin para dito

---

Mayroon kang mga pagpipilian upang pamahalaan ang sakit ng rotator cuff, at maaaring maging epektibo ang parehong hindi-surgical at surgical na mga landas. Ang tamang pagpili ay nakadepende sa iyong tiyak na sugat, edad, at pangkalahatang kalusugan. Para sa maraming pasyente, ang pagsisimula sa self-care at physical therapy ay isang maaaring gawing landas. Sa loob ng 13 taon pagkatapos ng diagnosis, humigit-kumulang 90% ng mga pasyenteng na-trate ng konserbatibo para sa rotator cuff tears ay walang sakit o may kaunting sakit lamang. Sa loob ng 13 taon pagkatapos ng diagnosis, humigit-kumulang 70% ng mga pasyenteng na-trate ng konserbatibo para sa rotator cuff tears ay walang pagkakaiba-iba sa mga gawain pang-araw-araw.

Ang layunin ng physical therapy ay palakasin ang mga kalamnan sa paligid ng iyong balikat upang mapabuti ang function at bawasan ang sakit. Isang tiyak na protocol ng physical therapy ay epektibo sa paggamot ng mga

atraumatic full-thickness rotator cuff tears sa humigit-kumulang 75% ng mga pasyenteng sinusundan sa loob ng 2 taon. Kung mayroon kang isang non-traumatic supraspinatus tear, dapat ituring ang konserbatibong paggamot bilang pangunahing paraan ng paggamot. Maaaring payuhan ka ng iyong surgeon na iwasan ang mga galaw ng balikat na nagdudulot ng impingement, na nangangahulugan na ang mga tissue ay nahuhulog sa loob ng joint ng balikat. Ang mental health ay may mahalagang papel din; mas malakas ang ugnayan nito sa patient-reported na sakit ng balikat at function kaysa sa laki ng sugat sa mga pasyente na may full-thickness rotator cuff tears.

Ang medical management ay nakatuon sa pagpapagaan ng sakit at pagbawas ng pamamaga. Habang minsan ay ginagamit ang mga corticosteroid injections, kaunti lamang ang maaaring ulitin na ebidensya upang suportahan ang kanilang epektya sa pamamahala ng sakit ng rotator cuff. Dapat kang mag-ingat kung isasaalang-alang ang mga injections na ito, dahil dapat itong itago kung ang rotator cuff repair ay gagawin sa loob ng susunod na 6 na buwan. Ang kasalukuyang limitadong ebidensya ay nagpapahiwatig na ang platelet-rich plasma (PRP) injections ay maaaring hindi makabuluhan para sa nonoperative na paggamot ng chronic rotator cuff disease sa maikling panahon. Ang mga gamot pang-sakit at anti-inflammatories ay makakatulong upang pamahalaan ang mga sintomas habang ikaw ay nakikilahok sa therapy.

Ang surgery ay itinuturing kapag ang konserbatibong pag-aalaga ay naabot na ang hangganan nito o kung mayroon kang isang traumatic tear na hindi gumagaling. Ang arthroscopic rotator cuff repair ay isang epektibo at ligtas na pagpipilian upang gamutin ang mga sintomas ng rotator cuff tears, na may mga klinikal na resulta na matibay sa paglipas ng panahon. Ang prosedurang ito ay pinipili upang mapabuti ang function ng balikat, at ang ibang mga prosedura o intraarticular na mga treatment ay hindi nag-aalok ng makabuluhang mga benepisyo kumpara sa arthroscopic rotator cuff repair para sa layuning ito. Para sa mga malalaking o hindi naaayos na mga sugat, ang partial repair ay maaaring maging epektibo sa pagbawas ng sakit at pagpapabuti ng function sa pamamagitan ng pagpapanatili ng balanse sa force couple. Sa mga kaso kung saan ang joint mismo ay sira, tulad ng sa arthropathy, ang reverse shoulder prosthesis ay maaaring i-reserve para sa paggamot, bagama't ito ay contraindicated sa mga pasyente na may rheumatoid arthritis. Ang iyong surgeon ay mabuti itong isasaalang-alang ang iyong mga risk factor para sa pagkabigo ng repair kapag nagpapalano ng iyong paggamot.

## Ano ang inaasahan

---

Ang iyong prognosis ay nakadepende sa malaki sa pagpili mo ng operasyon o konserbatibong paggamot. Para sa maliliit hanggang katamtamang sukat na sugat, ang operasyon ay nag-aalok ng mas mahabang panahong pagpapagaan ng sakit at mas magandang pagganap kaysa sa pisikal na terapiya lamang, na may mga benepisyo na tumatagal hanggang 15 taon. Kung mayroon kang malaki o malaking sugat, ang operasyon ay maaari pa ring magbigay ng kasiya-siyang pangmatagalang resulta. Kahit kailangan mo ng revision surgery, ang iyong maagang resulta ay katulad ng ng iyong unang pagkukumpuni.

Kung pamamahalaan mo ang iyong sugat nang walang operasyon, ang landas nito ay madalas ay banayad. Humigit-kumulang 90% ng mga pasyente ay walang sakit o may kaunting sakit lamang 13 taon pagkatapos ng diagnosis. Humigit-kumulang 70% ay walang abala sa kanilang mga araw-araw na gawain sa parehong 13-taong markahan. Gayunpaman, ang hindi naaayos na kronikong sugat ay maaaring sa huli ay magdulot ng arthrosis,

na ay arthritis na dulot ng pagkasira. Ang operasyon ay maaaring baguhin ang maagang likas na kasaysayan nito, na nagbibigay sa iyo ng mga klinikal na mahahalagang pagkakaiba sa sakit at pagganap kumpara sa nonoperative na paggamot.

Kung ikaw ay magpapasurgery ng repair, ang iyong paggaling ay isang unti-unting proseso. Mararanasan mo ang humigit-kumulang 60% ng iyong huling functional recovery 3 buwan pagkatapos ng operasyon. Sa loob ng 6 buwan, nakarating ka na ng humigit-kumulang 75% functional recovery. Isang taon pagkatapos ng operasyon ay hindi nagtatakda ng iyong pangmatagalang resulta, kaya ang pagiging matiyaga ay susi.

Ang iyong edad at inaasahan ay bumubuo ng iyong resulta. Kung ikaw ay limampung taong gulang o mas bata, maaari kang maghanda ng pangmatagalang pagpapagaan ng sakit. Gayunpaman, maaari mong hindi makita ang makabuluhang pag-unlad sa galaw sa pangmatagalan. Isang malaking bahagi ng mga pasyente sa edad na ito ay may hindi kasiya-siyang pangmatagalang resulta. Ang iyong kalusugang mental ay may malakas na papel din sa kung paano mo nararamdaman ang sakit at pagganap, minsan ay higit pa sa laki ng sugat mismo. Ang direktang pagtutugma ng iyong inaasahan sa iyong doktor ay tumutulong upang masiguro ang mas magandang resulta.

## Kailan kumonsulta sa doktor

---

Kumonsulta sa iyong doktor kung mayroon kang sakit sa balikat na hindi gumagaling kahit magpahinga. Humingi ng pagsusuri ng espesyalista kung napapansin mo ang kahinaan o kawalan ng katatagan sa kasukasan. Humingi ng medikal na tulong kung ang iyong balikat ay nakakabit o biglang bumabagsak. Kontakin ang iyong doktor kung ang mga sintomas ay nakakaapekto sa iyong tulog o trabaho. Biglaang paglala ng sakit ay dahilan din upang humingi ng tulong. Tandaan, ang haba ng panahon ng iyong mga sintomas ay hindi nagpapakita ng kung gaano kaganda ang sugat. Ang hindi naaayos na kronikong sugat ay maaaring magdulot ng arthritis dahil sa pagkasira sa loob ng panahon. Ang maagang pagsusuri ay tumutulong na maiwasan ang karagdagang pinsala at siguraduhing makakuha ka ng angkop na plano ng paggamot para sa iyong mga pangangailangan.