

Arthritis ng Balikat

Arthritis ng balikat sa X-ray: ang kartilago na nagsisilbing panangga sa pagitan ng bola at socket ay nasira na, napaliit ang espasyo ng kasukasuan, at may mga espur ng buto na bumuo sa paligid ng gilid.

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

Ang arthritis ng balikat ay isang karaniwang kondisyon. Ito ay nagdudulot ng pinsala dahil sa pagkasira ng mga ibabaw ng kasukasuan. Maaaring mapansin mo na ang pagtaas ng edad ay may kasamang mas maraming sakit at makikita na mga pagbabago sa X-ray. Karaniwang dahan-dahan ang simula ng sakit. Sa ilang kaso, mabilis itong nagiging nakakasira, lalo na sa mga mas matandang babae.

Maaaring mararamdaman mo ang sakit na malalim sa balikat. Karaniwang lumalala ang sakit sa gabi. Maaari ring magpalala ito pagkatapos mong gamitin ang iyong braso o kapag ikaw ay bago pa lamang gumising. Nagiging mahirap ang mga simpleng gawain sa araw-araw. Maaaring mahirapan kang umabot sa likod ng iyong likod upang isara ang bra. Ang pagtutukoy ng isang kamiseta ay maaaring maging awkward o masakit. Ang pagtaas ng mga bagay sa itaas ng ulo ay maaaring mag-trigger ng matulis na kahirapan.

Sisiyasatin ng iyong doktor ang mga partikular na pattern ng pagkasira ng kasukasuan. Halimbawa, ang ulo ng iyong buto ng itaas na braso ay maaaring lumipat pabalik sa socket. Ito ay tinatawag na posterior subluxation. Sa paglipas ng panahon, ang paglipat na ito ay maaaring magbago kung paano nagkasira ang kasukasuan. Humigit-kumulang 20% ng mga balikat na may pattern na ito ay nagdidisenyo ng eccentric wear pattern sa loob ng isang dekada. Hinahanap ng iyong doktor ang mga senyales na ito upang maunawaan ang iyong partikular na sitwasyon.

Maaaring magtanong ka kung ang impeksyon ang nagdudulot ng iyong sakit. Maaaring gumamit ang iyong doktor ng advanced imaging, tulad ng espesyal na PET/CT scan, upang kilalanin ang pagkakaiba sa pagitan ng impeksyon at karaniwang arthritis. Tinitiyak nito na makakakuha ka ng tamang gamutan.

Habang patuloy na nagbabago ang mga estratehiya sa pamamahala, lalo na para sa mga mas batang pasyente, nananatiling isang alalahanin ang tibay ng implant kung ikaw ay napakaaktibo. Usapin ng iyong doktor ang pinakamainam na mga opsyon para sa iyo. Ang anatomic total shoulder replacement ay madalas na ang

standard na pagpili kung ang iyong mga rotator cuff tendons ay malusog. Ang reverse total shoulder replacement ay isa pang opsyon, lalo na kung ang cuff ay nasira o sa mga kumplikadong kaso. Layunin ng parehong mga pamamaraan na bawasan ang sakit at mapabuti ang function.

Kung ang iyong mga senyales ng arthritis ay mild sa X-ray, mayroon kang humigit-kumulang pitong beses na mas mataas na odds na hindi mararanasan ang makabuluhang pag-unlad pagkatapos ng anatomic total shoulder replacement kumpara sa mga pasyente na may severe arthritis. Mahalagang konteksto ito para sa iyong pagdedesisyon. Tutulongan ka ng iyong doktor na bigyang-kahulugan ang mga salik na ito laban sa iyong pang-araw-araw na pangangailangan at antas ng aktibidad.

Ano ang nangyayari talaga

Ang arthritis ng balikat ay isang karaniwang kondisyon ng pagkasira dahil sa paggamit kung saan ang makinis na patong sa dulo ng iyong mga buto ay nababasag. Ang patong na ito, na tinatawag na kartilago, ay gumagana bilang shock absorber. Kapag ito ay naging manipis o nawala, ang mga buto ay magkaka-ikot sa isa't isa. Ito ang nagdudulot ng sakit at stiffness. Ang iyong joint capsule, ang balat na nakapalibot sa balikat, ay maaari ring maging masikip.

Sa maraming kaso, ang mga tendon ng rotator cuff ay nananatiling buo. Ang mga tendon na ito ay parang mga lubid na tumutulong sa iyo na itaas ang iyong braso. Kapag gumagana nang maayos, ang iyong surgeon ay maaaring gumamit ng anatomic total shoulder replacement. Ang prosedurang ito ay pinalitan ang mga nasirang ibabaw ng buto ng mga artipisyal na bahagi na kumukopya sa likas na hugis ng iyong kasukasuan. Ito ang pamantayang paggamot kapag ang cuff ay malusog.

Minsan, ang rotator cuff ay naputol o mahina. Kung walang mga tendon na ito, ang bola ng kasukasuan ay maaaring lumipat sa maliit na posisyon. Ang iyong surgeon ay maaaring magrekomenda ng reverse total shoulder replacement. Ang operasyong ito ay baligtarin ang bola at socket. Ginagamit nito ang iyong deltoid muscle upang itaas ang iyong braso imbes na ang mga naputol na tendon. Ang disenyo na ito ay tumutulong sa iyo na muling makakuha ng galaw kahit na sira ang cuff.

Ang paraan ng paggalaw ng iyong balikat ay nagbabago pagkatapos ng operasyon. Ang iyong shoulder blade, o scapula, ay gumagana nang mas mahirap upang galawin ang iyong braso. Ito ay normal at inaasahan. Ang bagong disenyo ng kasukasuan ay nagbibigay-daan sa buong saklaw ng galaw, bagama't magkaiba ang mga pattern ng galaw kumpara sa isang malusog na balikat.

Ang mga disenyo ng implant ay nangungunang umunlad. Ang mga modernong prosthetics ay mas eksaktong angkop at gumagalaw nang mas natural. Gayunpaman, ang tibay ng mga implant na ito ay nananatiling isang alalahanin para sa mga aktibong pasyente. Ang mga mas bata o mas aktibong indibidwal ay maaaring mas mabilis na sira ang mga artipisyal na bahagi. Ang iyong surgeon ay pipili ng pinakamainam na opsyon batay sa iyong partikular na pinsala sa kasukasuan at antas ng aktibidad.

Ano ang maaari naming gawin dito

Laging nagsisimula kami sa mga hindi pampasurgical na opsyon, lalo na kung ang iyong arthritis na dulot ng pagkasuot ay katamtaman o mild. Malamang na irekomenda ng iyong surgeon ang isang kursong pamamahala sa sarili at pisyikal na terapiya muna. Ang pamamaraang ito ay nakatuon sa pagpapanatili ng galaw ng iyong balikat at pagpapalakas ng mga kalamnan sa paligid nito upang bawasan ang pressure sa joint. Inaasahan naming bibigyan mo ng makatarungang pagkakataon ang conservative care na ito bago isaalang-alang ang mas invasive na mga hakbang. Ito ang pamantayang unang linya ng depensa upang tulungan kang pamahalaan ang sakit at mapanatili ang function nang hindi kailangang pumasok sa operasyon.

Kung hindi sapat ang banayad na paggalaw at mga ehersisyo, tinitingnan namin ang medikal na pamamahala upang kontrolin ang iyong mga sintomas. Karaniwang kasama nito ang gamot pang-alis ng sakit at anti-inflammatories upang bawasan ang pamamaga at hindi kasiyahan. Maaari ring talakayin ng iyong surgeon ang mga injection. Ang mga cortisone shot ay maaaring magbigay ng malaking pagpapagaan ng sakit sa limitadong panahon, na tumutulong sa iyo na bumalik sa mga araw-araw na gawain. Ang ibang mga opsyon tulad ng mga injection ng hyaluronic acid o platelet-rich plasma (PRP) ay minsan ginagamit upang lubrikahan ang joint o hikayatin ang paggaling, bagama't magkakaiba ang tagal ng epekto nito. Ang mga treatment na ito ay hindi nagpapagaling sa arthritis, ngunit maaari itong magbigay ng oras at mapabuti ang iyong kalidad ng buhay habang pinamamahalaan mo ang kondisyon.

Ang surgery ay itinuturing lamang kapag naabot na ng conservative care ang hangganan nito at nananatiling severe ang iyong sakit. Sa yugtong ito, maaaring irekomenda ng iyong surgeon ang shoulder replacement, kilala rin bilang arthroplasty. Ang prosedurang ito ay pumapalit sa mga sira na bahagi ng iyong joint ng artificial na mga komponente upang ibalik ang makinis na paggalaw at alisin ang sakit. Ang tiyak na uri ng replacement ay nakadepende sa kalusugan ng iyong rotator cuff at sa lawak ng pinsala sa buto. Halimbawa, ang anatomic total shoulder replacement ang benchmark kung intact ang iyong rotator cuff, habang ang reverse total shoulder replacement ay madalas ginagamit para sa mas kumplikadong mga kaso na may kasamang pinsala sa cuff. Ang mga surgical treatment na ito ay itinuturing na epektibo para sa mga severe na kaso at maaaring mag-alok ng malaki at matibay na pagpapabuti sa iyong kakayahang gumamit ng iyong braso.

Ano ang inaasahan

Ang arthritis ng balikat ay isang karaniwang kondisyon na nagdudulot ng pagkasira ng mga ibabaw ng kasukasuan. Kung walang gamot, madalas na nananatili at lumalala ang mga sintomas sa paglipas ng panahon. Maraming pasyente ang nakakaranas ng patuloy na sakit at pagkahigpit na nagbabawal sa mga araw-araw na gawain. Kung mayroon kang magaan na mga palatandaan ng arthritis sa mga imahe, humigit-kumulang pito beseng mas malaki ang tsansang maramdaman mong hindi sapat ang tulong ng operasyon kumpara sa mga may malalang arthritis. Ipinapakita nito kung bakit maingat na inaangkop ng iyong doktor ang paggamot sa yugto ng iyong sakit.

Kapag maayos na pinamamahalaan, ang mga opsyon sa operasyon tulad ng pagpapalit ng kasukasuan ay maaaring magbigay ng malaking ginhawa. Karamihan sa mga pasyente ay nakakakita ng malaking pagpapabuti sa sakit at kakayahan. Para sa mga may buong rotator cuff, parehong ang anatomic at reverse joint replacements

ay nag-aalok ng magagandang resulta. Ang reverse replacement, partikular, ay nagpapakita ng mababang rate ng komplikasyon sa maikling panahon para sa grupong ito. Kahit na kailangang lumipat ang iyong doktor sa reverse replacement habang nasa operasyon, malamang na katulad ang iyong mga resulta sa mga naka-planong ito mula sa simula.

Iba-iba ang long-term outlook. Habang marami ang nakikinabang ng patuloy na pagpapabuti, nananatiling isang alalahanin ang tibay ng implant, lalo na kung aktibo ka. May ilang pasyente ang patuloy na nakakaranas ng sakit o ng pagkasira ng buto higit sa 10 taon pagkatapos ng ilang uri ng replacement. Bukod dito, humigit-kumulang 16% ng mga pasyente ay nagkakaroon ng arthritis sa acromioclavicular joint (ang bungo sa itaas ng iyong balikat) sa loob ng 12 taon pagkatapos ng anatomic replacement. Ang lakas sa harap na bahagi ng iyong balikat ay maaaring hindi ganap na bumalik sa normal sa loob ng dalawang taon, bagama't malamang na makakakita ka ng pagpapabuti kung saan ka nagsimula.

Ang paggaling ay isang proseso, hindi isang solong pangyayari. Dapat mong inaasahan ang unti-unting pag-unlad sa loob ng mga linggo at buwan. Habang karaniwang bumababa ang sakit, kailangan ng oras upang muling mabuo ang buong lakas. Gabay ng iyong doktor ang iyong paglalakbay sa prosesong ito, ngunit ang pag-unawa na ang ilang limitasyon o hindi komportableng pakiramdam ay maaaring manatili ay tumutulong upang itakda ang makatotohanang inaasahan. Ang layunin ay muling ibalik ang kakayahan at bawasan ang sakit, upang makabalik ka sa mga gawaing pinakamahalaga sa iyo.

Kailan kumonsulta sa doktor

Karaniwan ang arthritis ng balikat at madalas itong lumala habang tumatanda. Kumsulta sa iyong doktor kung mayroon kang patuloy na sakit na hindi gumagaling kahit magpahinga. Magpakonsulta sa espesyalista kung nararamdaman mo ang kahinaan, kawalan ng katatagan, o kung nakakabit o bumabagsak ang iyong balikat. Maaaring makapagpahirap ang mga sintomas na ito sa pagtulog o sa trabaho. Ang biglaang paglala ng sakit ay nangangailangan ng pansin. Lalo itong totoo para sa mga matatandang babae na may tahimik na pagsisimula ng sakit sa balikat, na maaaring magpahiwatig ng mabilis na pagkasira ng arthritis. Maaaring gumamit ang iyong surgeon ng imahen upang kilalanin kung ito ay impeksyon o arthritis na dulot ng pagkasira. Ang maagang pagsusuri ay tumutulong sa pamamahala ng mga sintomas at pagpapalano ng paggamot, kabilang ang posibleng pagpapalit ng kasu-kasuan.