

Pagkiklik, Pagpuputok, at Pagkabigat ng Balikat



Ang pag-click, pag-pop, o pakiramdam na ang balikat ay lumilipat ay maaaring magpahiwatig ng kawalan ng katatagan na kailangang suriin.

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 mapansin mo ang pag-click, pag-pop, o pakiramdam ng kawalan ng katatagan sa iyong balikat. Ang mga nararamdaming ito ay madalas na kasama ng paulit-ulit na anterior shoulder dislocation, kung saan ang bola ay lumilipad palabas mula sa socket sa harap. Sa ilang kaso, ito ay kasama ng tiyak na sugat sa ligament na tinatawag na posterior humeral avulsion ng glenohumeral ligament (PHAGL) lesion. Ang uri ng pinsala na ito ay nangyayari sa humigit-kumulang 6.2% ng mga kaso na ito. Maaaring maramdaman mo ang biglaang paglipat o pagkakahawak kapag gumagalaw ang iyong braso, lalo na sa mga aktibidad sa itaas ng ulo o kapag umaabot sa likod ng iyong likod.

Ang sakit at discomfort ay maaari ring magmula sa posterior shoulder dislocation, kung saan ang bola ay lumilipad pabalik. Ito ay mas bihira at maaaring mahirap na tama ang diagnosis. Maaaring maranasan mo ang sakit sa likod ng balikat, lalo na pagkatapos ng trauma o mga tiyak na galaw. Sa bihirang mga kaso, ang dislokasyong ito ay nangyayari kasama ng fracture ng likod na bahagi ng scapula (posterior acromion fracture). Kung ikaw ay mayroon nang dislokasyon sa magkabilang panig, maaaring ikaw ay may reverse Hill-Sachs lesions, na mga indentasyon sa bola ng joint. Ang mga kaso na ito ay hindi karaniwan at nangangailangan ng maingat na pag-aaral upang matiyak na makakuha ka ng tamang gamutan para sa magandang paggaling.

Ang mga gawain sa araw-araw ay maaaring maging hamon. Ang pag-abot para sa mga bagay sa mataas na mga shelf, ang pagtutukoy ng isang shirt, o ang pag-fasten ng bra sa likod ng iyong likod ay maaaring mag-trigger ng sakit o kawalan ng katatagan. Maaaring mahirap kang matulog sa apektadong panig, na nagdudulot ng disrupted na pahinga. Pagkatapos ng aktibidad, ang balikat ay maaaring maramdaman na masakit o mahina. Kung ikaw ay may multidirectional instability, kung saan ang balikat ay gumagalaw nang sobra sa ilang

direksyon, maaaring maramdaman mo ang pangkalahatang pagkaluwag imbes na isang tiyak na pop. Ang iyong doktor ay susuriin ang mga sintomas na ito upang tukuyin ang pinakamainam na landas, kung ito ay nangangailangan ng nonoperative management o surgery. Para sa mga unang posterior instability events, maraming team physicians ang mas gusto ang nonoperative care habang ang season ay tumatagal upang tulungan kang bumalik sa function nang ligtas.

Ano ang nangyayari talaga

Ang iyong balikat ay isang ball-and-socket joint. Ang bola ay nasa isang mababaw na socket na may lining ng malambot na tisyu na tinatawag na labrum. Ang labrum na ito ay gumagana bilang gasket, tumutulong sa pagpapanatili ng katatagan ng joint. Ang joint capsule ay isang manggas ng tisyu na nakabalot sa balikat upang panatilihin ang lahat ng bagay sa tamang posisyon. Kapag nararanasan mo ang pag-click o pag-pop, madalas itong nangangahulugan na ang mga stabilizing structures na ito ay hindi gumagana nang wasto.

Sa maraming kaso, ang labrum ay naputol o naunat. Maaari itong mangyari pagkatapos ng dislocation o dahil sa pagkasira at pagkapagod. Kung sira ang labrum, mas madali na maalis ang bola sa tamang posisyon. Ito ay lumilikha ng pakiramdam ng kawalan ng katatagan o pagkaluwag. Maaaring marinig mo ang isang click kapag gumagalaw ang balikat dahil ang mga tisyu ay gumagalaw sa ibabaw ng buto sa hindi karaniwang paraan.

Minsan, nagbabago ang hugis ng buto mismo. Isang butas sa bola ng balikat, na kilala bilang Hill-Sachs lesion, ay maaaring mangyari kapag ang balikat ay naidislocate. Kung malaki ang butas na ito, maaari itong mahawakan sa gilid ng socket, na nagdudulot ng paglabas ng balikat muli. Ito ang dahilan kung bakit mabuti ng mabuti ng iyong doktor ang iyong mga X-ray at MRI scans. Sinusuri nila ang mga pagbabago sa buto upang maunawaan kung bakit pakiramdam mo ay unstable ang iyong balikat.

Sa ilang tao, ang joint capsule ay natural na maluwag. Maaari itong kaugnay ng mga kondisyon tulad ng Ehlers-Danlos syndrome, kung saan ang mga connective tissues ay mas stretchy. Sa mga kaso na ito, ang balikat ay maaaring gumalaw sa maraming direksyon laban sa normal na saklaw. Ang multidirectional instability na ito ay madalas na nagdudulot ng pag-click at pakiramdam na ang balikat ay maaaring lumabas.

Ang iyong doktor ay umaasa sa isang detalyadong physical exam upang matukoy kung ano ang nangyayari. Ang exam ay tumutulong sa pag-identify kung aling mga tisyu ang maluwag o naputol. Ang mga resulta ng imaging ay sumusuporta dito, ngunit ang mga physical findings ang mahalaga. Ang pag-unawa sa tiyak na sanhi ng iyong instability ay tumutulong sa iyong doktor na pumili ng tamang paggamot. Maging ito ay isang torn labrum, isang bony defect, o maluwag na ligaments, ang pag-identify ng pinagmulan ng problema ang unang hakbang patungo sa pag-aayos ng problema at paghinto ng pag-click.

Mga maitutulong namin dito

Magsimula sa sariling pag-aalaga at pisikal na terapiya. Para sa mga unang kaganapan ng posterior instability, malakas na suportado ng mga team physician ang nonoperative na pamamahala habang nasa season pa. Pinapayagan nitong manatili kang aktibo habang gumagaling ang iyong balikat. Maaaring irekomenda ng iyong doktor ang kinesio taping bilang karagdagang hakbang sa suporta. Tumutulong ang taping na ito na

istabilisahin ang kasukasuan habang ginagawa mo ang iyong mga ehersisyo sa rehabilitasyon. Lalo itong kapakinabang kung mayroon kang mga recurrent dislocations noong nakaraan.

Bigyan ng sapat na oras ang konservatibong planong ito upang maging epektibo. Karamihan sa mga unang episode ay nakakabuti sa pamamagitan ng pahinga, yelo, at gabay na paggalaw. Susunduin ng iyong physiotherapist ang pagpapalakas ng mga kalamnan sa paligid ng iyong scapula at braso. Ang mga kalamnang ito ay nagsisilbing natural na mga stabilizer para sa iyong kasukasuan. Ang patuloy na ehersisyo ay tumutulong na bawasan ang pakiramdam ng pagkaluwag o pagklick. Kung mayroon kang sakit, maaaring tumulong ang mga over-the-counter anti-inflammatories upang pamahalaan ang pamamaga at hindi pagkainis. Hindi binabago ng mga gamot na ito ang pangunahing structural na isyu, ngunit ginagawa nitong mas komportable ang pang-araw-araw na buhay habang gumagaling ka.

Kung patuloy o lumalala ang mga sintomas, oras na upang humingi ng input mula sa espesyalista. Ang komprehensibong klinikal na pagsusuri ang pinakamahalagang salik sa pagpasya kung kailangan ng operasyon. Titingnan ng iyong doktor ang mga senyales ng pagkawala ng buto o tiyak na mga pattern ng pinsala, tulad ng Hill-Sachs lesions. Ito ay mga maliit na butas sa buto na maaaring magdulot ng paglipol muli ng balikat. Kung hindi kontrolado ng nonoperative na pag-aalaga ang iyong instability, maaaring talakayin ng iyong doktor ang mga surgical na opsyon. Ang mga prosedura tulad ng arthroscopic Bankart repair o open capsular shift ay maaaring ibalik ang katatagan. Sa mga kaso ng malaking pagkawala ng buto, maaaring gamitin ang mga bone grafts upang muling itayo ang ibabaw ng kasukasuan. Para sa matinding, end-stage instability, ang joint replacement o fusion ay mga viable na opsyon upang bawasan ang sakit at ibalik ang function. Inaangkop ng iyong doktor ang plano sa iyong tiyak na anatomia at antas ng aktibidad. Ang maagang pagkilala sa mga komplikadong isyu, tulad ng bilateral dislocations o bihirang mga ligament tear, ay nagdudulot ng mas magandang resulta. Huwag balewalain ang persistent na instability. Ang tamang pagsusuri ay nagtitiyak na makakakuha ka ng angkop na paggamot para sa iyong pangmatagalang kalusugan ng balikat.

Ano ang inaasahan

Ang katatagan ng iyong balikat ay nakadepende sa maingat na pagsusuri ng iyong partikular na sugat. Ang detalyadong klinikal na pagsusuri ang pinakamahalagang salik sa pagdedesisyon kung kailangan mo ba ng operasyon. Mas mababa ang kahalagahan ng mga resulta ng imahen tulad ng MRIs kumpara sa pisikal na pagsusuri. Titingnan ng iyong doktor ang pagkawala ng buto o mga tiyak na uri ng lesyon upang gabayan ang iyong plano ng paggamot.

Kung mayroon kang unang kaganapan ng posterior instability, lalo na kung ikaw ay isang atleta habang nasa season, malakas ang pagpapabor sa nonoperative na pamamahala. Ang pamamaraang ito ay madalas na nagbibigay-daan sa iyo na bumalik sa aktibidad nang walang agad na operasyon. Para sa mga paulit-ulit na dislokasyon, ang mga konservatibong hakbang tulad ng kinesio taping ay maaaring suportahan ang iyong rehabilitasyon. Tumutulong ang mga kagamitang ito na istabilisahin ang kasukasuan habang ang iyong mga tisyu ay gumagaling.

Nangangailangan ng operasyon kapag nananatiling unstable ang balikat o kapag mayroong malaking pagkawala ng buto. Nag-iiba ang mga resulta batay sa uri ng instability. Para sa anterior instability, maaaring mataas ang mga rate ng recurrence ng mga isolated na repairs kung mayroong mga tiyak na bone lesions. Sa mga kaso na

ito, maaaring kailanganin ang karagdagang bone augmentation o iba't ibang teknikal na pamamaraan ng operasyon upang matiyak ang pangmatagalang katatagan. Para sa posterior instability, ang mga proseduro na gumagamit ng local na bone blocks ay madalas na nagbibigay ng magandang stabilisasyon, lalo na sa mga traumatic na kaso na walang nakaraang operasyon.

Ang paggaling ay isang unti-unting proseso. Inaasahan mong magkakaroon ng stiffness at kahinaan ang iyong balikat sa simula. Sa loob ng ilang linggo hanggang buwan, tutulong ang physical therapy na ibalik ang lakas at saklaw ng galaw. Karaniwang magkapareho ang mga rate ng pagbabalik-laro sa pagitan ng mga open at arthroscopic na pamamaraan para sa mga contact na atleta. Gayunpaman, ang ilang mga pasyente ay maaaring maranasan ang patuloy na mga sintomas o hindi pagkasiya. Ang edad, ang uri ng labral lesion, at ang lokasyon ng sugat ay mga pangunahing salik sa paghula ng recurrence sa pangmatagalan.

Sa mga matinding, end-stage na kaso kung saan ang kasukasuan ay malawakang nasira, maaaring isaalang-alang ang mga opsyon tulad ng total shoulder replacement o joint fusion. Ito ay mga viable na landas upang bawasan ang sakit at ibalik ang function kapag nabigo ang iba pang mga paggamot. Inaangkop ng iyong doktor ang plano sa iyong anatomy at mga layunin. Ang tapat na komunikasyon tungkol sa iyong mga inaasahan ay tumutulong upang matiyak ang matagumpay na resulta.

Kailan kumonsulta sa doktor

Maghingi ng pagsusuri ng espesyalista kung ikaw ay may patuloy na sakit na hindi gumagaling kahit magpahinga. Humingi ng tulong medikal kung mapansin mo ang kahinaan, pakiramdam ng kawalan ng katatagan, o kung ang iyong balikat ay nakakabit o biglang bumabagsak. Ang mga sintomas na nakakaapekto sa iyong tulog o trabaho ay dapat ding pansinin. Pumunta sa iyong doktor kung biglaang lumala ang mga isyung ito. Gagawin ng iyong doktor ang isang komprehensibong klinikal na pagsusuri upang matukoy ang pinakamainam na hakbang. Ang pagsusuring ito ang pinakamahalagang salik sa pagpasya kung kinakailangan ang operasyon. Huwag hintayin na mawala ang mga sintomas sa sarili nito kung nakakaapekto ito sa iyong pang-araw-araw na buhay.