

Snapping scapula (pumipitik na shoulder blade)

Ang pahinang ito ay isinalin ng makina at hindi pa nasusuri ng isang doktor. Ang **bersyong Ingles** ang siyang opisyal.

Ang iyong nararamdaman

Ang snapping scapula ay nangangahulugang nakakarinig o nakakaramdam ka ng pagkiskis, pag-click o pagpitik mula sa iyong shoulder blade habang gumagalaw ito sa ibabaw ng iyong dibdib (chest wall). Tinatawag ito minsan ng mga doktor na “washboard syndrome”, dahil ang tunog ay maaaring maramdaman na parang gulong na tumatakbo sa ibabaw ng isang washboard (kudkuran ng labada). Karaniwan ang ingay mismo. Humigit-kumulang isang-katlo ng mga taong walang anumang sintomas ay may kaunting pagkiskis mula sa shoulder blade. Kung ito lamang, nang walang sakit, hindi ito nangangailangan ng paggamot.

Ang karaniwang nagtutulak sa mga tao na magpatingin ay ang sakit. Nararamdaman ito sa paligid o sa ilalim ng shoulder blade, kadalasan malapit sa panloob na gilid na pinakamalapit sa iyong gulugod. Kadalasan itong lumalala sa mga aktibidad na lampas sa ulo, sa pag-abot pataas o patawid sa iyong katawan, at maaari itong lumabas bilang paghina ng iyong performance sa sport. Ang sakit ay nagmumula sa namamagang bursa, ang manipis na cushion na puno ng likido na nagpapahintulot sa shoulder blade na dumulas nang maayos sa ibabaw ng mga tadyang, o mula sa hugis mismo ng buto. Ang dibdib ay kumikilos na parang sound box (kahon ng tunog), kaya ang ingay na naririnig mo ay mas malakas kaysa sa paggalaw na nagdudulot nito.

Maaaring pahirapin ng sakit ang mga pang-araw-araw na gawain. Ang pag-angat ng mabigat na kawali sa mataas na istante, ang pagsasampay ng labada sa sampayan, o ang pag-abot sa seatbelt ay maaaring lahat magpasimula nito. Napapansin ito ng ilang tao nang higit pagkatapos ng aktibidad kaysa habang ginagawa ito. Maaari itong maging sapat na matindi upang maistorbo ang pagtulog o mapigilan kang gamitin nang normal ang iyong braso.

Kung hindi humuhupa ang iyong mga sintomas, lumalala ang mga ito sa loob ng ilang linggo, ginigising ka ng mga ito sa gabi, o pinipigilan ka nitong magtrabaho o gamitin ang iyong braso, magpatingin sa iyong GP o humingi ng pagsusuri ng isang espesyalista.

Ano ang aktwal na nangyayari

Ang iyong shoulder blade ay ginawa upang dumulas. Nakapuwesto ito sa iyong dibdib, at nakahiwalay dito sa pamamagitan ng manipis na layer ng madulas at mataba na tissue na gumagana na parang gasket sa pagitan ng dalawang gumagalaw na ibabaw. Apat na joint ang nagtutulungan upang igo ang iyong balikat, at humigit-kumulang dalawang-katlo ng paggalaw ay nagmumula sa ball-and-socket joint mismo, habang ang natitirang isang-katlo ay nagmumula sa pagdulas ng shoulder blade sa ibabaw ng mga tadyang. Kapag maayos ang pagdulas na iyon, hindi mo ito napapansin.

Ang problema sa snapping scapula ay may bagay na gumugulo sa pagdulas na ito. Minsan ito ay ang hugis ng buto: ang panloob na gilid ng shoulder blade ay maaaring mas nakaanggulo o nakakurba patungo sa mga tadyang kaysa karaniwan, kaya mas malapit ito sa dibdib kaysa sa nararapat. Minsan ito ay isang maliit na umbok ng sobrang buto sa shoulder blade. Kadalasan, ito ay ang mga kalamnan sa paligid ng shoulder blade na hindi pantay ang paggana, kaya hindi maayos ang pagsubaybay ng shoulder blade habang gumagalaw ka. Alinman sa mga ito ay maaaring magpakiskis o magpasabit sa shoulder blade sa halip na dumulas.

Iniirita ng pagkiskis ang cushion sa pagitan ng shoulder blade at ng mga tadyang. Ang cushion na iyon, na tinatawag na bursa, ay isang manipis na supot na puno ng likido na gumagana na parang shock absorber sa pagitan ng buto at malambot na tissue. Kapag namaga ito, kumakapal ito at nagiging masakit kapag hinawakan, at iyon ang sakit na nararamdaman mo sa ilalim o sa paligid ng shoulder blade. Ang friction ay maaari ring magdulot ng reaktibong pagkapal ng tissue mismo, ang tugon ng katawan sa paulit-ulit na pagkiskis.

Ipinapaliwanag nito ang mga sintomas na inilarawan sa itaas. Ang ingay ay nagmumula sa mga gumaspang na ibabaw na gumagalaw sa isa't isa, at pinalalakas ito ng dibdib na parang sound box. Ang sakit ay nagmumula sa namamagang cushion, hindi sa ingay mismo. Iyan ang dahilan kung bakit magkaiba ang paggamot sa dalawang problema, at kung bakit nakatuon ang paggamot sa pagpapakalma ng pamamaga at sa muling pagsasanay ng mga kalamnan na kumokontrol sa shoulder blade.

Ano ang maaari naming gawin tungkol dito

Si Dr Kieran Hirpara, isang upper-limb surgeon sa Mater Private Hospital Rockhampton, ay nagsisimula sa mga opsyon na hindi gaanong invasive na angkop sa iyong kondisyon. Ang mga pasyente ay karaniwang nirerefer sa aming klinika ng kanilang GP; kung iminungkahi ng isang physiotherapist na magpatingin sa amin, kakailanganin mo pa rin ng referral mula sa iyong GP upang maging eligible para sa Medicare rebate. Sa klinika, kumukuha kami ng history, sinusuri ang iyong balikat at nag-aayos ng imaging kung kinakailangan upang malaman kung ano ang nagdudulot ng ingay at ng sakit.

Karamihan sa mga tao ay gumagaling nang walang operasyon, kaya nagsisimula ang paggamot nang walang surgery. Ang unang hakbang ay isang physiotherapy programme upang palakasin ang mga kalamnan na kumokontrol sa iyong shoulder blade, kasama ang pag-stretch ng mga kalamnan na naging masikip. Nakakatulong din ang pagbabago sa mga aktibidad na nagpapasimula ng mga sintomas. Bigyan ito ng sapat na pagsubok na 3 hanggang 6 na buwan bago mag-isip ng anumang karagdagang hakbang.

Kung nagpapatuloy ang sakit, makakatulong ang gamot upang pahupain ang pamamaga. Ang mga anti-inflammatory na tableta, ang parehong uri na iniinom ng maraming tao para sa pananakit ng kalamnan, ay bahagi ng yugtong ito. Maaari rin kaming mag-alok ng image-guided na injection ng steroid at local anaesthetic sa bursa sa ilalim ng iyong shoulder blade. Dalawa ang ginagawa nito: pinapakalma nito ang namamagang cushion, at kinukumpirma nito na dito nagmumula ang iyong sakit.

Isinasaalang-alang lamang ang operasyon kapag nagpapatuloy ang sakit pagkatapos ng ilang buwan ng mga paggamot na ito at hindi ka nila nabigyan ng sapat na pagbuti. Ang operasyon ay keyhole surgery, na ginagawa sa pamamagitan ng maliliit na hiwa gamit ang isang camera. Tinatanggal nito ang namamagang bursa sa pagitan ng iyong shoulder blade at ng iyong mga tadyang. Kinakayod lamang ang itaas na panloob na sulok ng iyong shoulder blade kung matuklasan sa panahon ng operasyon na ito ay nakausli. Malaki ang pagbuti ng sakit ng karamihan sa mga tao pagkatapos ng operasyon, ngunit kadalasan ay may natitirang kaunting pag-click. Pag-uusapan natin kung ano ang maaaring ibig sabihin ng operasyon para sa iyo at magpapasya tayo nang magkasama kung ito ang tamang hakbang.

Ano ang dapat asahan

Karamihan sa mga tao ay gumagaling nang walang operasyon. Nagsisimula ang paggamot sa physiotherapy upang palakasin ang mga kalamnan na kumokontrol sa iyong shoulder blade, anti-inflammatory na gamot at pagbabago sa mga aktibidad na nagpapasimula ng mga sintomas. Bigyan ito ng sapat na pagsubok na 3 hanggang 6 na buwan. Maraming tao ang nakakaramdam na humuhupa ang kanilang sakit sa panahong ito at hindi na kailanman nangangailangan ng operasyon.

Kung nagpapatuloy ang sakit pagkatapos ng ilang buwan ng mga paggamot na ito, maaaring isaalang-alang ang operasyon. Tinatanggal ng keyhole surgery ang namamagang bursa sa pagitan ng iyong shoulder blade at ng iyong mga tadyang, at kinakayod lamang ang itaas na panloob na sulok ng shoulder blade kung matuklasang ito ay nakausli. Malaki ang pagbuti ng sakit ng karamihan sa mga tao pagkatapos ng operasyon. Kadalasan ay may natitirang kaunting pag-click, dahil ang mga paggamot na nakakatulong sa sakit ay kadalasang inaayos ang sakit, hindi ang ingay. Ang lubos na pagkawala ng bawat sintomas ay hindi ang karaniwang resulta.

Kung walang paggamot, maaaring magpatuloy ang mga sintomas at maaaring maging sapat na matindi upang maistorbo ang pagtulog o mapigilan kang gamitin nang normal ang iyong braso. Maaaring mahirap makilala at gamutin ang kondisyong ito, kaya sulit na makakuha ng malinaw na diagnosis nang maaga sa halip na hintaying humupa ito nang kusa.

Kung hindi humuhupa ang iyong mga sintomas, lumalala ang mga ito sa loob ng ilang linggo, ginigising ka ng mga ito sa gabi, o pinipigilan ka nitong magtrabaho o gamitin ang iyong braso, magpatingin sa iyong GP o humingi ng pagsusuri ng isang espesyalista.

Kailan dapat magpatingin

Ang ingay lamang ay hindi dahilan upang mag-alala. Humigit-kumulang isang-katlo ng mga taong walang anumang sintomas ay may kaunting pagkiskis mula sa shoulder blade, at kung ito lamang, hindi ito

nangangailangan ng paggamot. Ang mahalaga ay ang sakit. Magpatingin sa iyong GP o humingi ng pagsusuri ng isang espesyalista kung mayroon kang sakit sa paligid o sa ilalim ng shoulder blade na hindi humuhupa, lumalala sa loob ng ilang linggo, ginigising ka sa gabi, o pinipigilan kang magtrabaho o gamitin ang iyong braso. Humingi rin ng pagsusuri kung ang sakit ay sapat na matindi upang maistorbo ang pagtulog, kung bumaba ang iyong performance sa sport, o kung ang mga aktibidad na lampas sa ulo, gaya ng pag-abot pataas o patawid sa iyong katawan, ay nagpapasimula ng sakit. Maaaring mahirap makilala ang snapping scapula, kaya sulit na magkaroon ng malinaw na diagnosis nang maaga.