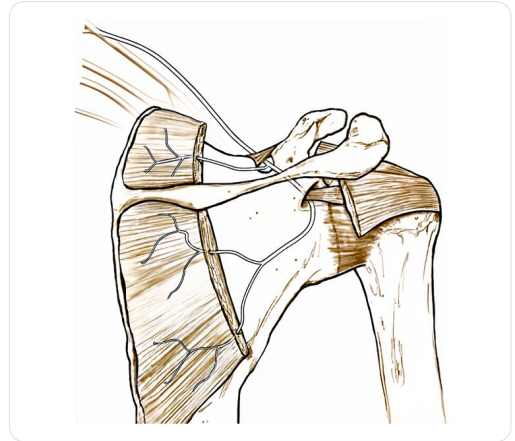


# Suprascapular neuropathy

Ang suprascapular na nerbiyo, na maaaring maipit sa notch ng scapula.

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 makaramdam ka ng sakit o kahinaan sa iyong balikat. Sa mga kabataan at aktibo, madalas ito ang dalawang pangunahing bagay na unang napapansin. Karaniwang nasa malalim na likod ng iyong balikat o malapit sa itaas ng iyong scapula ang sakit. Maaari itong maranasan kapag itinataas mo ang iyong braso o umabot sa likod ng iyong likod upang isara ang bra.

Madalas lumala ang iyong mga sintomas pagkatapos gamitin ang iyong braso. Ang mga simpleng gawain tulad ng pagtupi ng damit o pag-abot sa mataas na shelf ay maaaring maging mahirap. Maaaring mahirap kang matulog sa gilid ng apektadong balikat. Maaari ring lumakas ang sakit sa gabi o kapag gising ka sa umaga.

Minsan, maaaring mapansin mo na mahina ang iyong balikat nang walang malinaw na pinsala. Nangyayari ito dahil ang nerbiyos na kontrolado ang iyong mga rotator cuff muscles ay pinipisil. Karaniwang nangyayari ang pagpipisil na ito sa isang makitid na espasyo na tinatawag na suprascapular notch o spinoglenoid notch. Kung hindi makikita ng iyong surgeon ang malinaw na dahilan ng pagpipisil na ito, malamang na sisimulan nila ang hindi operasyonal na paggamot tulad ng physical therapy at mga gamot na may anti-inflammatory.

## Ano ang nangyayari

Sa iyong balikat, may isang nerbiyos na tinatawag na suprascapular nerve na dumadaan sa isang makitid na tunnel malapit sa itaas ng iyong scapula. Minsan, ang tunnel na ito ay natural na masyadong makitid o may karagdagang buto o scar tissue na nagpipigil sa nerbiyos. Ang pagpipigil na ito ay tinatawag na entrapment. Maaari itong mangyari dahil sa hugis ng iyong mga buto, sa pagtipon ng calcium sa ligament, o sa isang maliit na taba na lump na pumipindot sa nerbiyos.

Kapag pinalitan ang nerbiyos na ito, nagpapadala ito ng mga signal sa iyong mga kalamnan sa balikat na nagsasabi sa kanila na huminto sa tamang pagtatrabaho. Maaari itong magdulot ng paghihilamos ng iyong mga kalamnan at pagiging taba, kahit na ang mga tendon na nag-uugnay sa kanila sa buto ay nananatiling buo. Maaari kang makaramdam ng sakit o biglaang kahinaan dahil hindi makapagpadala ng tamang mensahe ang nerbiyos para galawin ang iyong braso. Sa ilang kaso, ang isang malaking bruise o blood clot sa loob ng balikat ay maaari ring pindutin ang nerbiyos na ito at magdulot ng mga parehong sintomas.

Alam ng iyong surgeon kung saan eksaktong nakaupo ang nerbiyos na ito upang maiwasan ang pagkasira nito sa panahon ng operasyon. Gayunpaman, kung isang screw ay ilalagay sa maling lugar sa panahon ng shoulder replacement, maaari itong aksidental na trapahin ang nerbiyos. Kung walang malinaw na bagay na pumipindot sa nerbiyos, malamang na sisimulan ng iyong surgeon ang non-surgical care tulad ng pahinga at gamot. Ang operasyon upang palayain ang nerbiyos ay karaniwang inialok lamang sa mga kaso kung saan may lumalalang sakit o kahinaan na hindi gumagaling sa ibang mga paggamot.

## Mga maitutulong namin dito

---

Karamihan sa mga kaso ng suprascapular neuropathy ay nagsisimula sa non-operative na paggamot. Sisimulan mo ang physical therapy, pagbabago ng aktibidad, at nonsteroidal anti-inflammatory drugs. Maaaring imungkahi ng iyong surgeon ang pahinga o pagbabago ng mga galaw na nakakairita sa iyong balikat. Ito ang pamantayang unang hakbang kapag walang malinaw na mechanical compression ng nerbiyos. Maraming pasyente ang nakakahanap ng ginhawa sa pamamagitan ng conservative na planong ito. Ang ilang kaso, tulad ng mga dulot ng cyst o blood clot, ay maaaring maglaon-lon na gumaling sa ilalim ng malapitang pagsubaybay.

Kung mananatili ang sakit, maaaring pag-usapan ng iyong surgeon ang mga opsyon sa medical management. Ang mga nonsteroidal anti-inflammatory drugs ay tumutulong upang bawasan ang pamamaga at sakit sa lugar. Bagama't hindi tiyak ng ebidensya ang eksaktong tagal ng mga injection tulad ng cortisone o hyaluronic acid, layunin ng mga tratamintong ito na paiti ang pamamaga. Sa ilang pasyente, ang needle aspiration ng isang cyst o ganglion ay maaaring magdulot ng clinical at radiologic na pag-unlad. Ang layunin ay bawasan ang presyon sa nerbiyos upang mas komportable kang makagalaw ng iyong balikat.

Isinasalang-ala ang surgery kapag may progressive na sakit o kahinaan, o kapag may partikular na istruktura ang nagdudulot ng compression sa nerbiyos. Maaaring irekomenda ng iyong surgeon ang arthroscopic release upang palayain ang suprascapular nerve mula sa mahigpit na ligaments o notches. Ang pamamaraang ito ay ligtas at epektibo para sa maraming pasyente, kabilang ang mga competitive swimmers, at madalas ay nagpapahintulot sa pagbabalik sa isport kasabay ng pagkalimot ng sakit. Kung may rotator cuff tear ka, maaaring tumuon ang surgery sa pagkumpuni ng tendon, bagama't hindi laging nagpapabuti ng mga resulta ang pagdaragdag ng nerve release sa mga partikular na kasing kaso na ito. Desisyon ng iyong surgeon kung ang hakbang na ito ay angkop sa iyo batay sa iyong mga sintomas at resulta ng mga pagsusuri.

## Kailan kumonsulta sa doktor

---

Kumonsulta sa iyong doktor kung mayroon kang sakit o kahinaan sa balikat na hindi gumagaling kahit pahinga. Humingi ng pagsusuri ng espesyalista kung napapansin mo na ang iyong balikat ay nakakabit o biglang bumababa. Dapat ka ring humingi ng tulong kung ang mga sintomas ay nakakaapekto sa iyong pagtulog o trabaho, o kung may biglaang paglala ng sakit. Susuriin ng iyong surgeon kung may compression ng nerbiyos sa suprascapular o spinoglenoid notch. Bagama't madalas ay hindi malinaw ang eksaktong sanhi, ang maagang pagsusuri ay tumutulong upang maiwasan ang hindi napapansing problema. Karaniwang kinakailangan ang physical therapy at mga anti-inflammatory na gamot sa unang paggamot. Kailangan lamang ng operasyon kung may malinaw na compression ng nerbiyos o kung patuloy na lumalala ang kahinaan at sakit.