

Sindrom ng Thoracic Outlet

Sa thoracic outlet syndrome, ang mga nerbiyos at ugat ay pinipisil sa base ng leeg – madalas na mas lalong lumala kapag itinataas ang braso.

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 thoracic outlet syndrome ay karaniwang nagpapakita bilang isang braso na tila hindi ganap na normal. Maaari mong mapansin ang sakit sa balikat, sa gilid ng leeg, at pababa sa braso, kasama ang pagkaka-numb, pakiramdam ng pins-and-needles, o pangangati, na kadalasan ay nasa singsing at maliit na daliri. Maaaring mabigat, mahina, o mapagkukulit ang braso, kaya mahirap mong hawakan ang mga bagay o mabilis kang pagod sa pagkapit. Isang napaka-karaniwang senyales ay ang mga sintomas ay **nagiging mas lalong masama kapag ang iyong braso ay naka-angat o nasa itaas** (habang naglalaba, umaabot sa mataas na shelf, nagmamaneho, o dala ang bag sa balikat) at bumababa naman kapag inihahagis pababa ang braso para magpahinga. May ilang tao ang nakakaranas din ng sakit ng ulo sa likod ng ulo.

Sa mas bihirang kaso, ang problema ay nasa mga blood vessel kaysa sa mga nerve. Kung isang vein ang pinipigilan, biglaang maaaring magpa-ubos ang buong braso, maging mabigat, at magkaroon ng asul na kulay. Kung isang artery ang pinipigilan (na bihirang mangyari), maaaring maging maputla, malamig, at masakit ang kamay. Mahalaga ang mga pattern na ito ng blood vessel, dahil kailangan itong tingnan agad (tingnan ang huling seksyon).

Ano ang nangyayari talaga

Upang makarating sa iyong braso, ang mga nerbiyo at ugat ng dugo ay kailangang dumaan sa isang makitid na puwang sa ilalim ng leeg, sa pagitan ng iyong collarbone, unang panga, at mga kalamnan ng scalene sa leeg. Ang puwang na ito ang tinatawag na “thoracic outlet”. Kapag naging masyadong masikip ito, maipigil ang mga estrukturang iyon, at ang presyur na iyon ang nagdudulot ng mga sintomas.

May tatlong uri, depende sa kung ano ang pinipigilan. Ang **Neurogenic TOS** (presyur sa mga nerbiyo, ang brachial plexus) ang pinakakaraniwan, na bumubuo sa karamihan ng mga kaso; ito ang pattern ng pananakit, kawalan ng pakiramdam, pamamanhid, at kahinaan. Ang **Venous TOS** ay kasangkot ang pangunahing ugat at nagdudulot ng pamamaga, bigat, at asul na kulay ng braso, minsan ay may dugo na kumukumpol. Ang **Arterial TOS** ay bihira at kasangkot ang arterya, na nagdudulot ng maputla at malamig na kamay.

May ilang bagay na nagpapakitid sa espasyo. May ilang tao ang ipinanganak na may **dagdag na panga sa leeg (cervical rib)** o isang mahigpit na fibrous na banda. Ang postura ay may kinalaman din: ang mga baluktot at bumababang balik at ay nagpapakitid sa espasyo, katulad ng mga makapal o mahigpit na kalamnan sa leeg at dibdib, kaya mas karaniwan ang kondisyong ito sa mga taong gumagawa ng paulit-ulit na trabaho sa itaas ng ulo o naglalaro ng isport. Ang nakaraang sugat sa leeg o collarbone ay maaari ring mag-trigger.

Ano ang maaari naming gawin dito

Ang magandang balita ay para sa karaniwang uri na neurogenic, ang unang hakbang na paggamot ay physiotherapy, hindi operasyon. Isang nakatuon na programa upang buksan ang thoracic outlet ang gumagawa ng mahabang pagtatrabaho: pagwawasto ng postura, pagpapalakas ng mga kalamnan na humahawak sa scapula pabalik at pababa, pagpapahinga ng masikip na kalamnan sa leeg at dibdib, at pag-aaral na iwasan ang mga posisyon ng braso na nagpipipit. Ito ay nagpapahina ng mga sintomas para sa karamihan ng mga tao, at maganda itong bigyan ng tunay na effort na ilang buwan.

Ang operasyon ay inialok lamang sa dalawang sitwasyon. Ang una ay ang mga vascular na uri (venous o arterial), kung saan karaniwang kailangan ang decompression at ito ang pangunahing paggamot. Ang pangalawa ay ang neurogenic TOS na hindi pa rin napapahina kahit may tamang pagsubok ng physiotherapy at talagang nakakaapekto sa buhay. Ang operasyon ay nagde-decompress ng outlet, karaniwan sa pamamagitan ng pag-alis ng unang rib (at anumang extra cervical rib) at pagpapahinga ng mga scalene muscles, upang bigyan ng espasyo ang mga nerves at vessels. Maaari itong gawin sa pamamagitan ng kilikili, sa itaas ng collarbone, o sa tulong ng keyhole. Para sa mga napiling pasyente, ito ay epektibo.

Ano ang inaasahan

Ang TOS ay maaaring maging mahirap na diagnosis. Walang iisang pagsusuri na nagpapatunay dito. Ang diagnosis ay karamihan ay klinikal: ang iyong kwento kasama ng mga pagsusuring pisikal na naglalagay sa braso sa mga posisyon na nagdudulot ng sintomas. Ang mga scan at pagsusuri ng nerbiyo ay madalas ginagamit hindi lamang upang kumpirmahin ang TOS kundi upang排除 ang mas karaniwang dahilan (tulad ng carpal tunnel sa pulso, cubital tunnel sa siko, o problema sa leeg/disc). Kaya bahagi ng proseso ay ang paghihintay at pag-aayos kung saan talaga nanggagaling ang iyong mga sintomas, at ang sagot ay hindi laging malinaw.

Para sa **neurogenic** na uri, karamihan sa mga tao ay nagpapabuti sa pamamagitan ng pagwawasto ng postura at physiotherapy at hindi kailangan ng operasyon, bagaman maaaring tumagal ito ng ilang buwan at nangangailangan ng patuloy na pagsunod sa mga gawi. Kapag ang **vascular** na mga uri o matigas na neurogenic na kaso ay dumating sa operasyon, ang decompression ay nagpapagaan ng sintomas para sa karamihan sa mga

maingat na napiling pasyente, na may paggaling sa loob ng ilang linggo. Dahil ang TOS ay nasa pinakamalapit na punto ng landas ng nerbiyo (mas mataas kaysa sa carpal tunnel sa pulso o cubital tunnel sa siko), minsan ay isa lamang itong bahagi ng puzzle, at ang plano ay inangkop sa iyo.

Kailan kumonsulta sa doktor

- Biglaang pamamaga, bigat, o pagiging asul ng braso: maaaring may bloke o dugo na kumukondisa sa ugat ng dugo at nangangailangan ng **agarang** pagsusuri, sa loob ng araw na iyon.
- Maputla, malamig, o masakit na kamay, o mga daliri na nagbabago ng kulay: posibleng problema sa arterya at dahilan upang maghanap ng **agarang** pag-aalaga.
- **Pagkadama, pangangati, kahinaan, o kawalan ng kalinisan** sa braso o kamay na tumatagal, lumalala, o nakakaapekto sa trabaho, pagtulog, o pang-araw-araw na gawain.
- **Pagkasira (pagkawala ng masa ng kalamnan) sa kamay**, o mga sintomas na paulit-ulit kahit may magandang subok ng pisikal na terapiya: nararapat na kumuha ng opinyon ng espesyalista.
- Kung sinabi sa iyo na mayroon kang cervical rib at nakakaranas ng mga sintomas sa braso, nararapat na suriin ito.