

Adolescent idiopathic scoliosis

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

Ang iyong nararamdaman

Ang adolescent idiopathic scoliosis ay nangangahulugang ang iyong gulugod ay lumaki na may sideways curve (pagkurba nang patagilid) at twist (pagpilipit). Naaapektuhan nito ang humigit-kumulang 2% hanggang 3% ng mga bata. Kadalasan, ang kurba mismo ay hindi nagdudulot ng anumang sakit. Ang karaniwang unang napapansin ng mga pamilya ay ang pagbabago sa hugis sa halip na isang pakiramdam: isang balik na mas mataas kaysa sa isa, isang rib hump (umbok ng tadyang) na lumilitaw sa isang panig ng likod kapag yumuyuko nang pasulong, o isang balakang na mas nakaungos kaysa sa isa.

Kapag nagkakaroon ng sakit sa likod, ito ay karaniwang mild (magaan). Mas mababa sa 10% ng mga taong may kondisyong ito ang may pangmatagalang sakit sa likod. Kung ikaw ay may sakit, maaari itong maramdaman sa ibabang bahagi ng likod o sa paligid mismo ng kurba, at madalas itong sumisidhi pagkatapos ng sports o ng isang mahabang araw ng pag-upo sa desk o sa klase. Ang sakit na matindi, gumigising sa iyo sa gabi, o patuloy na lumalala ay hindi tipikal sa kondisyong ito at laging dapat ipaalam sa iyong doktor, dahil kailangan itong suriin nang mas mabuti.

Sa araw-araw, ang kurba ay maaaring makaapekto sa kung paano nakalapang ang iyong mga damit, kung saan ang laylayan o kuwelyo ay mukhang hindi pantay sa salamin. Ang pagtayo nang matagal o pagdadala ng mabigat na school bag ay maaaring magmukhang mas mahirap sa isang panig. Ang ilang tao ay nakakaramdam ng pagkapahiya (self-conscious) tungkol sa kanilang likod o mga balik, at ang pag-aalalang iyon ay isang tunay na bahagi ng pamumuhay na may scoliosis, hindi lamang vanity. Kung ito ay nagpapabigat sa iyong kalooban, sabihin ito sa iyong appointment, dahil mayroon ding suporta para rito.

Ang mga kurba ay nag-uugali nang magkakaiba depende sa laki nito at kung saan ito matatagpuan sa gulugod. Ang maliliit na kurba na mababa sa 20 degrees ay madalas na nananatiling pareho o bumubuti nang kusa. Ang mas malalaking kurba ay maaaring lumaki sa panahon ng growth spurt ng pagiging teenager, kaya sinusukat ng iyong doktor ang iyong kurba sa X-ray at binabantayan ito sa paglipas ng panahon. Kapag huminto na sa paglaki ang iyong skeleton, ang kurba na mababa sa 30 degrees ay bihirang magbago nang malaki, habang ang mas malalaking kurba ay maaaring patuloy na lumaki nang dahan-dahan hanggang sa pagtanda.

Ano ang aktwal na nangyayari

Ang isang malusog na spine ay mukhang diretso mula sa likuran at nakapatong-patong na parang isang maayos na tore ng mga blocks. Sa scoliosis, ang spine ay lumalaki na may sideways curve at, kasabay nito, ang maliliit na buto ng spine ay umiikot, o pumipilipit, patungo sa labas ng curve. Ang pilipit na iyon ang nagtutulak sa rib cage palabas ng linya at lumilikha ng rib hump na maaaring nakita mo kapag yumuyuko pasulong. Kaya ito ay hindi lamang isang pagbaluktot sa isang direksyon. Ito ay isang three-dimensional na pagbabago sa hugis, na nangyayari sa curve, sa pilipit, at sa front-to-back profile ng iyong spine nang sabay-sabay.

Bakit ito nangyayari? Ang tapat na sagot ay walang nakakaalam nang may katiyakan. Ang kondisyon ay tinatawag na idiopathic, na nangangahulugang hindi alam ang sanhi. May tendensiya itong mamana sa pamilya, kaya may bahagi ang mga genes, at may bahagi rin ang mismong paglaki. Sa panahon ng teenage growth spurt, kapag mabilis na lumalaki ang skeleton, ang isang hindi pantay na paglaki ng spine ay maaaring lalong maitulak palabas ng hugis. Ang curve ay may tendensiya pagkatapos na magpatuloy sa paglala hanggang sa huminto ang paglaki ng skeleton.

Ang mga curve ay sinusukat sa degrees sa isang X-ray, at mahalaga ang laki ng curve. Ang mga curve na mababa sa 20 degrees ay madalas na nananatiling pareho o bumubuti nang kusa. Ang mga curve na higit sa 30 degrees sa panahon ng growth spurt ay halos laging patuloy na lumalaki, at ang curve na lumampas sa 30 degrees sa pinakamabilis na punto ng paglaki ay malamang na mangailangan ng surgery. Kapag tapos na ang paglaki, ang malalaking curve ay maaari pa ring magbago nang mabagal. Ang mga curve na higit sa 50 degrees sa chest area, o higit sa 40 degrees sa lower back, ay maaaring patuloy na lumala ng humigit-kumulang 1 degree bawat taon. Ang napakalalaking curve, higit sa 60 degrees, ay maaaring magsimulang sikipin ang espasyo ng mga lungs at makaapekto sa paghinga.

Ang mga pagbabagong napapansin mo, gaya ng hindi pantay na mga balikat o rib hump, ay ang nakikitang resulta ng curve at ng pilipit na magkasamang gumagana. Bukod dito, ang spine mismo ay malusog na buto, at ang layunin ng anumang treatment ay panatilihin ang curve at mapanatiling maayos ang paggalaw ng iyong katawan.

Ano ang maaari naming gawin tungkol dito

Ang unang hakbang ay ang pagbabantay at paghihintay. Kung ang iyong curve ay mababa sa 20 degrees at mayroon ka pang malaking paglaki na darating, inoobserbahan lamang namin ito sa pamamagitan ng mga check-up at X-ray sa halip na gamutin ito. May mga ehersisyo na minsan ay inaalok kasabay nito. Layunin ng physiotherapy na mapabuti ang iyong posture, paggalaw, at kalidad ng buhay, at ang ilang mga programa ay nagtuturo sa iyo na panatilihin ang iyong spine sa isang corrected position nang mag-isa. Maliit lamang ang epekto nito sa mismong curve, kaya hindi kami umaasa sa mga ehersisyo lamang upang pigilan ang paglaki ng curve. Ang chiropractic manipulation, electrical stimulation, at traction ay walang ebidensya para sa scoliosis, kaya hindi namin ito inirerekomenda.

Kung ang iyong curve ay nasa pagitan ng 20 at 45 degrees at mayroon ka pang malaking paglaki na natitira, karaniwan naming iminumungkahi ang isang brace. Ang brace ay isang rigid jacket na isinusuot sa ilalim ng

damit. Ang tungkulin nito ay hindi upang ituwid ang spine kundi upang pigilan ang paglala ng curve habang tinatapos mo ang iyong paglaki. Kapag huminto na ang paglaki ng iyong skeleton, hindi na nakakatulong ang bracing, at ang isang mature curve na mababa sa 50 degrees ay karaniwang kailangan lamang bantayan sa halip na gamutin.

Napag-uusapan ang surgery kapag ang curve ay lumampas na sa 50 degrees, o kapag ang curve ay papunta na sa paglampas ng 45 degrees sa isang taong lumalaki pa. Sa laki na iyon, hindi na ito kayang pigilan ng bracing, at ang malalaking curve ay may tendensiyang patuloy na lumala ng humigit-kumulang 1 degree bawat taon kahit tapos na ang paglaki. Ang operasyon na pinakamadalas naming ialok ay spinal fusion, kung saan ang curved na bahagi ng spine ay itinuwid at pagkatapos ay pinanatili gamit ang mga metal implant hanggang sa magdugtong ang mga buto sa corrected position. Kakaunting segment lamang ng spine ang aming ini-fuse hangga't pinapayagan ng curve, at ang layunin ay isang balanced spine na pumipigil sa curve na lalong lumala. Ang surgery ay isang shared decision sa pagitan mo, ng iyong pamilya, at namin, kung saan tinitimbang ang deformity laban sa iyong long-term goals, at mayroon itong sariling pahina kung gusto mo ng detalye.

Ano ang dapat asahan

Ang outlook ay nakadepende pangunahin sa kung gaano kalaki ang iyong curve at kung gaano pa karami ang iyong paglaki. Habang lumalaki pa ang iyong skeleton, ang curve na nagsisimulang lumala ay karaniwang nagpapatuloy hanggang sa matapos ang paglaki. Ang paglaki ay humihinto sa humigit-kumulang labing-apat at kalahating taon sa mga babae at labing-anim at isang katlong taon sa mga lalaki. Kapag natapos na ang paglaki ng iyong spine, ang curve ay karaniwang humihinto sa paglala, bagaman ang mas malalaking curve ay maaari pa ring magbago nang dahan-dahan sa panahon ng pagiging adult.

Kung gaano kalaki ang pagbabago ng curve pagkatapos ng paglaki ay nakadepende sa laki nito sa puntong iyon. Ang mga curve na mababa sa 30 degrees ay halos hindi gumagalaw sa mga sumunod na dekada. Ang mga curve sa pagitan ng 30 at 50 degrees sa bahagi ng dibdib ay maaaring madagdagan ng humigit-kumulang 10 degrees sa loob ng 40 taon, at ang mga nasa ibabang bahagi ng likod ay humigit-kumulang 15 degrees. Ang mga curve sa pagitan ng 50 at 75 degrees ay mas lumalaki, na nadaragdagan ng hanggang humigit-kumulang 29 degrees sa dibdib at humigit-kumulang 19 degrees sa ibabang bahagi ng likod sa parehong panahon. Ito ang dahilan kung bakit ang curve na lampas 50 degrees sa pagtatapos ng paglaki ang karaniwang punto kung saan isinasaalang-alang ang surgery, at kung bakit patuloy naming sinusuri ang mga curve sa loob ng maraming taon, kung minsan ay mga dekada, sa halip na isang season lamang.

Kung ang iyong curve ay mapapamahalaan nang maayos habang ikaw ay lumalaki pa, ang makatotohanang layunin ay isang spine na nananatiling balanse at humihinto sa paglala. Ang bracing ay maaaring humawak sa mga curve na 40 degrees o mas mababa sa mga lumalaking bata, isinuot man ito nang full time o part time. Ang surgery para sa mas malalaking curve ay naglalayong itigil ang paglala ng curve nang permanente. Sa pagiging tapat tungkol sa kabilang panig: ang mga hindi nagamot na curve na lumampas sa 50 degrees ang may pinakamataas na panganib ng patuloy na paglala hanggang sa pagtanda, at ang ilang tao ay may mas mababang kalidad ng buhay at mas limitadong kapasidad na magtrabaho ilang dekada matapos ang diagnosis. Ang napakalalaking chest curve ay maaari ring makaapekto sa paghinga, at hanggang 19% ng mga taong may kondisyong ito ay may katamtamang nabawasang lung function bago ang anumang surgery.

Iyan ang dahilan kung bakit kami nagsusuri nang maigi at kung minsan ay nag-uutos ng karagdagang imaging bago ang anumang desisyon sa paggamot.

Kailan dapat magpatingin

Magpatingin sa iyong GP kung mapansin mo ang alinman sa mga pagbabago sa hugis na inilarawan kanina: hindi pantay na mga balikat, rib hump kapag yumuyuko pasulong, o isang balakang na nakaungos. Humingi ng pagsusuri ng isang espesyalista kung ang iyong kurba ay may sukat na 20 degrees o higit pa, dahil ang paggamot ay karaniwang inirerekomenda mula sa sukat na iyon. Dahil ang kondisyong ito ay namamana sa pamilya, mahalagang ipasuri rin ang iyong mga anak.

May ilang mga palatandaan na nangangailangan ng mas masusing pagsusuri kaysa sa rutinang pagbabantay. Ang pananakit na matindi, gumigising sa iyo sa gabi, o patuloy na lumalala ay hindi tipikal sa scoliosis at nangangailangan ng agarang assessment. Gayundin ang anumang panghihina, pamamanhid o pagbabago sa pakiramdam sa iyong mga braso o binti, o anumang hindi pangkaraniwan sa balat ng iyong ibabang bahagi ng likod tulad ng dimple o kumpol ng buhok. Ang mga ito ay maaaring magpahiwatig ng problema sa loob mismo ng spine, at nangangailangan ng wastong imaging upang ma-rule out ito.

Pumunta sa emergency department kung bigla kang mawalan ng pakiramdam o paggalaw kahit saan, o kung magkaroon ka ng hirap sa paghinga kasabay ng isang malaking kurba sa dibdib.