

Deformidad ng gulugod ng matanda (Adult spinal deformity)

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

Ang iyong nararamdaman

Ang adult spinal deformity ay nangangahulugang ang iyong gulugod ay nagkaroon ng kurba na hindi dapat naroon. Ang kurba ay maaaring bumaluktot sa gilid, na tinatawag na scoliosis, o pasulong, na tinatawag na kyphosis. Ang ilang tao ay may kombinasyon ng dalawa. Ang kurba ay maaaring naroon na sa loob ng maraming taon nang walang problema, o maaaring dahan-dahang nabuo habang naluluma ang mga joint at disc sa iyong gulugod.

Ang pinakakaraniwang sintomas ay pananakit ng likod. Madalas itong nararamdaman sa ibabang bahagi ng likod, kung saan ang kurba ay nagbibigay ng hindi pantay na load sa mga kalamnan at joint. Ang pagtayo o paglalakad nang matagal ay maaaring magpalala nito, dahil mas nahihirapan ang iyong katawan na panatilihin kang tuwid laban sa kurba. Maraming tao ang nakapapansin na hindi na sila makatayo nang kasingtagal ng dati bago magsimula ang kirot. Ang pag-upo o pagyuko pasulong ay maaaring makabawas dito.

Ang kurba ay maaari ring pumitpit sa mga nerve sa iyong gulugod. Maaari itong magdulot ng pananakit, panginiglig, o pamamanhid na bumababa sa binti, kung minsan ay lampas pa ng tuhod. Napapansin ng ilang tao na mabigat o pagod ang kanilang mga binti pagkatapos maglakad ng maikling distansya, at kailangan nilang maupo o yumuko pasulong bago kumalma ang mga binti.

Habang lumalala ang kurba, nagiging kapansin-pansin at praktikal ang mga pagbabago. Ang isang balikat o balakang ay maaaring mas mataas kaysa sa isa, o ang iyong waistline ay maaaring magmukhang hindi pantay. Ang iyong trunk ay maaaring tumagilid sa isang panig ng iyong pelvis. Ang mga damit ay maaaring hindi na bumagay nang dati. Ang mga gawaing nangangailangan ng balanse at stamina ay nagiging mas mahirap: paglalakad sa isang shopping centre, pagtayo sa kitchen bench habang nagluluto, pag-akyat ng hagdan, o pagtatrabaho nang nakatayo sa buong araw. Napapansin ng ilang tao na bumaba ang kanilang height, o mas yumuyuko sila pasulong kapag naglalakad upang makakita sa harap.

Kung malala ang kurba, maaari nitong maapektuhan ang paghinga dahil sa pagsisikip ng dibdib, at maaari nitong gawing hindi komportable o hindi matatag ang pag-upo. Ang pressure sa nerve ay maaari ring magdulot ng panghihina ng mga binti.

Kung ang alinman sa mga sintomas na ito ay lumalala sa paglipas ng panahon, nararapat lamang itong gawan ng aksyon. Ang progressive curves at nerve compression ang dalawang pagbabagong nais suriin ng iyong surgeon.

Ano ang aktwal na nangyayari

Ang iyong spine (gulugod) ay binubuo ng magkakapatong na mga buto, na ang bawat isa ay pinaghihiwalay ng isang disc na nagsisilbing cushion sa pagitan nila. Ang mga disc at ang maliliit na joints sa likuran nito ang naghahati sa load ng iyong katawan. Kapag maayos ang pagkakalinya ng lahat, ang load na iyon ay dumadaloy nang pantay sa spine at patungo sa iyong mga balakang.

Sa adult spinal deformity, ang pagkaka-stack ng mga buto ay nawala sa linya. Sa halip na isang tuwid na column na may banayad at natural na mga kurba, ang iyong spine ay nagkaroon ng pagbaluktot sa gilid, pagkubo paharap, o pareho. Ang kurba ay sinusukat bilang isang anggulo sa X-ray, at ang kurba na higit sa 10 degrees sa isang ganap nang adult ay itinuturing na spinal deformity.

Dalawang pangunahing bagay ang sanhi nito. Sa ilang tao, ang kurba ay nagsimula maraming taon na ang nakalilipas, madalas noong adolescence, at nanatiling tahimik hanggang sa pagtanda. Sa iba, ang kurba ay bago, na nabubuo habang ang mga disc at joints ng ibabang bahagi ng likod ay napupudpod sa paglipas ng panahon. Ang mga pudpod na joints ay hindi na kayang panatilihin matatag ang spine, kaya ang isang level ay dahan-dahang dumudulas at tumatagilid laban sa katabi nito, at doon na lumalaki ang kurba.

Ang problema ay ang spine na wala sa linya ay hindi nagdadala ng load nang pantay. Ang ilang bahagi ng spine ay tumatanggap ng higit sa kanilang bahagi, kaya naman ang pagtayo at paglalakad ay nagdudulot ng kirot. Ang kurba ay may tendensiya ring maging mas matigas sa mga adult kaysa sa mga mas batang tao, kaya hindi ito basta-basta naitutuwid kapag ikaw ay nakahiga.

Ang kurba ay three-dimensional din. Habang bumabaluktot ang spine sa gilid, pumipilipit din ito, at ang pilipit na iyon ang dahilan kung bakit ang isang rib o ang mga kalamnan sa tabi ng spine ay nagbubukol sa isang panig kapag ikaw ay yumuyuko. Ang pilipit at ang paglipat sa gilid ay maaaring magpakitid sa espasyo sa paligid ng mga nerves sa loob ng spine, kung saan nagmumula ang sakit sa binti, panginiglig, at pakiramdam ng pagbigat.

Sinusubukan din ng iyong katawan na mag-compensate. Upang mapanatiling pantay ang iyong paningin at ang iyong balanse, inaayos ng iyong mga balakang at ibabang bahagi ng likod ang kanilang postura, at ang mga adjustment na ito ay nagbibigay ng dagdag na strain sa mga joints na pudpod na.

Ano ang maaari naming gawin tungkol dito

Ang mga standing X-ray ay nagpapahintulot sa amin na sukatin ang kurba at suriin kung paano ka pinapanatiling nakatayo ng iyong spine. Ang mga scan gaya ng MRI ay maaaring magpakita kung may mga nerve na naiipit.

Para sa maraming tao, nagsisimula kami sa non-operative care. Ang mga pagbabago sa aktibidad, physiotherapy at gamot sa sakit ay maaaring magpakalma ng mga sintomas nang hindi ginagalaw ang mismong kurba. Layunin ng physiotherapy na bumuo ng lakas at stamina na kailangan ng iyong likod upang dalhin ka sa buong araw, at

upang maibsan ang kirot na nabubuo sa pagtayo at paglalakad. Karaniwan naming iminumungkahi na bigyan muna ito ng sapat na pagsubok bago pag-usapan ang operasyon. Ang non-operative care ay may tendensiyang panatilihin ang mga bagay-bagay sa halip na pagbutihin ang function, kaya babantayan namin ang iyong mga sintomas at ang iyong kurba sa paglipas ng panahon at kikilos kung alinman sa mga ito ay lumala.

Napag-uusapan ang operasyon kapag ang kurba o ang mga sintomas nito ay pumipigil sa iyo sa pamamahala ng pang-araw-araw na buhay, kapag ang kurba ay patuloy na lumalala, o kapag ang nerve compression ay nagdudulot ng sakit sa binti na hindi nawala sa nonsurgical treatment. Mahalaga rin ang iyong pangkalahatang kalusugan, dahil ang mga kondisyon gaya ng malalang osteoporosis ay maaaring magpahirap sa pagpapanatili ng spine sa isang corrected position. Sa mga sitwasyong iyon, maaari naming payuhan laban sa isang malaking operasyon.

Mayroong higit sa isang uri ng operasyon, at itinatugma namin ang operasyon sa iyong spine. Ang ilang tao ay kailangan lamang na maalis ang pressure sa nerve, na tinatawag na decompression. Ang iba naman ay kailangan ng decompression kasama ang isang fusion na limitado sa ilang levels. Ang mga mas malaki o mas matitigas na kurba ay nangangailangan ng mas mahabang fusion na nagtutuwid sa spine at pinapanatili ito doon habang naghihilom ang mga buto nang magkasama. Para sa mga napakatitigas na kurba, maaari naming putulin at hubugin muli ang bahagi ng isang vertebra upang maibalik ang balanse. Ang bawat opsyon ay may iba't ibang panganib, at tatalakayin namin ang mga ito nang detalyado sa iyo.

Ang operasyon para sa adult spinal deformity ay isang major surgery, at gusto naming makuha mo ang buong larawan bago magdesisyon. Karaniwan ang mga komplikasyon sa mga operasyong ito, at ang pangalawang operasyon sa hinaharap ay isang tunay na posibilidad. Gumagamit din kami ng ilang mga hakbang habang at pagkatapos ng operasyon upang mabawasan ang pagkawala ng dugo at mapababa ang tsansa ng impeksyon, at binabantayan namin ang iyong mga nerve sa buong operasyon. Karamihan sa mga komplikasyon ay gumagaling nang walang permanenteng pinsala sa iyong kalidad ng buhay. Ito ay isang shared decision, na ginagawa kasama ka, batay sa kung ano ang sinasabi sa amin ng iyong mga sintomas, iyong mga scan at iyong mga layunin para sa pang-araw-araw na buhay.

Ano ang dapat asahan

Ang adult spinal deformity ay karaniwang hindi nawawala nang kusa. Ang kurba na nabuo na ay may tendensiyang manatili, at ang ilang kurba ay dahan-dahang lumalala sa paglipas ng panahon. Ang bilis ng pagyayari nito ay nakadepende sa sanhi ng kurba. Sa mga adult, ang ilang kurba ay humihinto sa pagbabago, habang ang iba, lalo na ang mga dulot ng wear and tear ng mga disc at maliliit na joint ng spine, ay maaaring patuloy na lumala nang dahan-dahan.

Kung walang gamutan, nag-iiba-iba ang outlook. Ang ilang kurba ay nananatiling mild at nagdudulot ng kaunting problema. Ang iba ay patuloy na lumalala, at ang mga sintomas na mayroon ka na, gaya ng back ache kapag nakatayo at pananakit ng binti mula sa nerve pressure, ay may tendensiyang lumala sa halip na humupa. Ang isang malalang forward curve na hindi ginamot ay maaaring sumikip sa dibdib at makaapekto sa paghinga, at maaari nitong gawing mas mahirap ang pag-upo at pagbalanse. Ang nerve pressure na hindi naalis ay maaaring humantong sa permanenteng panghihina ng mga binti. Ito ang mga pagbabagong babantayan ng iyong surgeon sa review.

Sa pamamagitan ng gamutan, maraming tao ang nakakakuha ng tunay na ginhawa. Ang non-operative care gaya ng physiotherapy at pain medication ay may tendensiyang panatilihin ang kalagayan sa halip na pagalingin ito, kaya pinaka-epektibo ito kapag mild ang iyong mga sintomas at stable ang iyong kurba. Layunin ng surgery na ituwid ang spine, alisin ang pressure sa mga nerve at ibalik ang iyong balanse kapag nakatayo. Maaari nitong itama ang forward hunch at magbigay ng pangmatagalang pagbuti sa sakit at function sa paglipas ng panahon. Ang pagtutuwid ng spine ay maaari ring magpahusay sa paghinga kung saan ang kurba ay sumisikip sa dibdib, at maaari nitong pagaanin ang mga praktikal na pasanin ng isang malalang kurba, gaya ng comfort sa pag-upo at ang tulong na kailangan mo sa pang-araw-araw na pangangalaga.

Ang surgery ay hindi isang mabilis na solusyon, at may dala itong mga tunay na panganib, gaya ng natalakay na sa itaas ng pahinang ito. Ang ilang tao ay nangangailangan ng pangalawang operasyon sa hinaharap. Ipapaliwanag sa iyo ng iyong surgeon kung ano ang sinasabi ng ebidensya tungkol sa iyong sariling sitwasyon, dahil ang tamang pagpili ay nakadepende sa iyong mga sintomas, sa iyong kurba at sa iyong pangkalahatang kalusugan.

Kailan dapat magpatingin

Magpatingin sa iyong GP kung mayroon kang pananakit ng likod na patuloy na lumalala kapag ikaw ay nakatayo o naglalakad, o pananakit ng binti, pangigilig o pamamanhid na hindi nawala pagkatapos ng ilang linggo. Humingi ng pagsusuri ng isang espesyalista kung ang isang balikat o balakang ay mas mataas kaysa sa isa, kung ang iyong waistline ay mukhang hindi pantay, o kung kapansin-pansing nabawasan ang iyong taas o nagsimulang yumuko pasulong. Ang mga pagbabagong ito ay nagpapahiwatig na lumalala ang kurba. Humingi ng pagsusuri nang mas maaga kung ang iyong mga binti ay pakiramdam na mabigat o mahina pagkatapos ng maikling paglalakad, kung kailangan mong sumandal sa mga bagay upang manatiling nakatayo, o kung mabilis na nagbabago ang kurba. Pumunta sa emergency department kung bigla kang nawalan ng pakiramdam o paggalaw sa iyong mga binti, o nawalan ng kontrol sa iyong pantog o bituka. Ang malalang nerve compression ay nangangailangan ng pagsusuri sa mismong araw na iyon.