

Cervical radiculopathy

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

Ang iyong nararamdaman

Ang cervical radiculopathy ay ang tawag sa pananakit, pamamanhid, o pangingilig na nagsisimula sa iyong leeg at bumababa patungo sa iyong braso. Nangyayari ito kapag ang isang nerve root sa iyong leeg ay naipit o na-irita, madalas dahil sa isang bulging disc o dahil sa wear-and-tear arthritis sa maliliit na joints ng spine. Ang sakit ay madalas na nararamdamang matalas, parang nakuryente, o electric, at maaari itong gumuhit mula sa iyong leeg patungo sa iyong balikat at braso. Maraming tao rin ang nakararamdam ng pins and needles o pamamanhid sa bahagi ng braso o kamay.

Ang sakit ay karaniwang sumusunod sa isang pattern. Maaari kang makapansin ng pangangalay malapit sa iyong shoulder blade at sa iyong braso, na may pangingilig pababa patungo sa iyong mga daliri. Ang pagpihit o pagyuko ng iyong leeg ay maaaring magpalala rito, lalo na kung itatagilid mo ang iyong ulo patungo sa panig na masakit. Ang pagpahinga ng iyong kamay sa ibabaw ng iyong ulo ay maaaring magpabawas ng sakit, dahil binabawasan nito ang pressure sa nerve. Ang ilang tao ay nakakaranas din ng mga sakit ng ulo sa likod ng ulo na kumakalat pasulong.

Ang mga sintomas ay madalas na nagsisimula sa sakit sa leeg, at ang mga sintomas sa braso ay sumusunod kalaunan. Ang pagsisimula nito ay maaaring biglaan o unti-unting nabubuo sa loob ng ilang linggo. Maaaring maging hindi komportable ang gabi, at ang mga gawaing nangangailangan na itaas ang iyong mga braso o ipihit ang iyong ulo, tulad ng pag-reverse ng kotse o pag-abot sa mataas na shelf, ay maaaring maging mahirap. Karaniwan din ang sakit sa balikat, at maaaring mahirap tukuyin kung ang problema ay nasa iyong leeg o sa iyong balikat. Ang sakit na lumalala kapag iginagalaw mo ang iyong leeg ay tumuturo sa leeg, habang ang sakit na lumalala sa paggalaw ng balikat ay tumuturo sa balikat.

Karamihan sa mga tao ay bumubuti nang walang operasyon. Hanggang 75% ng mga taong may kamakailang flare-up ay gumagaling nang kusa, at kapag ang mga sintomas ay naroon na sa loob ng humigit-kumulang 6 na linggo, 75% ang tumutugon nang maayos sa karagdagang non-surgical treatment sa susunod na 6 na linggo. Isang maliit na porsyento ng mga tao ang nangangailangan ng operasyon. Kung mapansin mo ang pagiging lampa ng iyong mga kamay, o problema sa paglalakad o balanse, sabihin ito sa iyong surgeon, dahil ang mga sintomas na ito ay nangangailangan ng mas masusing pagsusuri sa iyong leeg.

Ano ang aktwal na nangyayari

Ang iyong spine ay binubuo ng mga butong nakapatong-patong, na may cushioning disc sa pagitan ng bawat pares. Isipin ang disc bilang isang shock absorber na may matigas na outer wall at malambot, parang jelly na sentro. Sa pagtanda, ang mga disc na ito ay nawawalan ng tubig at taas, at ang outer wall ay maaaring humina at bumukol o mapunit, na nagpapahintulot sa ilang bahagi ng malambot na sentro na lumabas. Ang mga maliliit na joint sa likod ng iyong leeg ay napupudpod din, at nabubuo ang mga bony spur sa paligid ng mga ito.

Habang lumulubog ang disc at lumalaki ang mga spur, ang mga espasyo kung saan lumalabas ang mga nerve mula sa spine ay kumikipot. Ang isang nerve root ay maaaring maipit ng bumukol na disc, ng isang spur, o ng pareho. Ang isang naiiritang nerve ay nagiging inflamed at mas sensitibo, kung kaya't ang sakit, pangingilig, at pamamanhid ay bumababa sa iyong braso sa pattern na inilarawan sa itaas. Ang mga pinakakaraniwang level para dito ay C6-C7 at C5-C6, sa gitna ng iyong leeg. Ang pagtiklop ng iyong leeg pabalik ay lalong nagpapakipot sa mga espasyong ito, kung kaya't ang pagtingala ay maaaring magpalala sa mga sintomas.

Kadalasan, ito ay isang problema ng wear-and-tear na dahan-dahang nabubuo. Minsan, ang isang disc ay biglang napupunit at ang malambot na sentro ay mabilis na lumalabas, na nagdudulot ng matinding sakit na nagsisimula nang walang babala. Ang nerve mismo ay karaniwang hindi malalang napipinsala, kung kaya't karamihan sa mga tao ay bumubuti nang walang surgery. Kung ang pag-ipit ay maging malala, o kung magsimula itong dumiin sa spinal cord mismo sa halip na sa nerve root lamang, maaaring lumitaw ang mga sintomas tulad ng clumsy hands o hindi matatag na paglakad. Ang mga palatandaang iyon ay nangangahulugang ang problema ay nangangailangan ng mas masusing atensyon, at maaaring isaalang-alang ang surgery upang alisin ang pressure.

Ano ang maaari naming gawin tungkol dito

Ang unang hakbang ay mga simpleng pagbabago sa paggalaw at mga ehersisyo na maaari mong gawin sa bahay. Kabilang dito ang mga isometric exercise, kung saan hinihigpitan mo ang mga kalamnan ng iyong leeg nang hindi ginagalaw ang iyong ulo. Ang ilang tao ay natutulungan ng traction, isang banayad na paghila sa leeg na nagpapababa ng pressure sa nerve, o sa pamamagitan ng pagsusuot ng soft collar sa loob ng maikling panahon. Gaya ng nabasa mo kanina, karamihan sa mga flare-up ay humuhupa nang kusa, kaya madalas naming binibigyan ng oras ang pagpapabuti bago gumawa ng higit pa.

Ang gamot sa sakit ay maaaring makatulong sa iyo na manatiling aktibo habang humuhupa ang nerve. Ang mga anti-inflammatory tablet, na tinatawag na NSAIDs, ay isang karaniwang pagpipilian. Kung hindi sapat ang mga tablet, maaaring ialok ang isang cervical epidural injection. Inilalagay nito ang anti-inflammatory medicine malapit sa iritadong nerve root sa iyong leeg upang pawiin ang sakit.

Isinasalang-alang ang operasyon kapag mayroong progresibong panghihina sa braso, o kapag ang sakit ay nananatiling malala at nakakapag-disable sa kabila ng mga hakbang sa itaas. Maaari rin itong payuhan kapag ipinapakita ng mga scan na ang nerve o spinal cord ay naiipit at tumutugma ang iyong mga sintomas. Ang layunin ng operasyon ay alisin ang pressure sa nerve. Maaari itong gawin mula sa harap ng leeg, kung saan tinatanggal ang bulging disc at anumang bony spurs at pagkatapos ay pinagsasama ang mga buto gamit ang

isang graft. Sa ilang mga kaso, ang isang damaged disc ay maaaring palitan ng artificial disc sa halip na i-fuse ang mga buto. Ang ilang mga problema ay mas madaling maabot mula sa likod ng leeg sa pamamagitan ng isang maliit na window sa buto, na nagpapalaya sa nerve nang hindi ini-fuse ang spine. Kung aling opsyon ang angkop sa iyo ay depende sa kung saan at paano naiipit ang nerve, at pag-uusapan namin ito nang detalyado kasama ka bilang isang shared decision.

Ano ang dapat asahan

Ang outlook para sa kondisyong ito ay madalas na mabuti. Karamihan sa mga tao ay bumubuti nang walang operasyon, at ang isang kamakailang flare-up ay madalas na humuhupa nang kusa. Kapag ang mga sintomas ay naroon na nang mga 6 na linggo, karamihan sa mga tao ay tumutugon nang mabuti sa karagdagang non-surgical care sa susunod na 6 na linggo, gaya ng nabasa mo kanina. Ang non-surgical treatment ang karaniwang panimulang punto, at gumagana ito para sa nakararaming tao.

Ang paggaling ay karaniwang unti-unti sa halip na biglaan. Ang sakit ay may tendensiyang humupa muna, at ang pangigilig at pamamanhid ay maaaring mas matagal bago mawala. Ang ilang pamamanhid o bahagyang panghihina ay maaaring manatili kahit wala na ang sakit, dahil ang isang irritated nerve ay dahan-dahang humuhupa. Sa loob ng mga linggo hanggang buwan, dapat mong mapansin na ang sakit sa braso ay nagiging hindi na gaanong matalas at hindi na gaanong madalas, at ang mga pang-araw-araw na gawain tulad ng pag-abot at pagmamaneho ay nagiging mas madali.

Kung ang non-surgical care ay hindi nakapagpapahupa ng mga sintomas, ang operasyon ay isang opsyon para sa maliit na porsyento ng mga tao. Ang layunin ay alisin ang pressure sa nerve, at ang mga resulta ng iba't ibang surgical approaches ay halos magkakatulad para sa kondisyong ito. Maging ang leeg ba ay ni-fuse o ang disc ay pinalitan, ang mga sukat ng disability, sakit, at kalidad ng buhay ay hindi nagkaiba sa 5 taon. Ang operasyon mula sa likod ng leeg ay kasing-epektibo ng operasyon mula sa harap sa 2 taon, bagaman ang sakit sa leeg ay maaaring mas kapansin-pansin sa simula pagkatapos ng back-of-neck surgery bago ito bumuti.

Ilang tapat na babala. Ang laki ng disc bulge sa iyong scan ay hindi nagpapahiwatig kung gaano kalala ang iyong mga sintomas, o kung gaano ka kabuti pagkatapos ng operasyon. Ang ilang mga tao ay patuloy na nakararanas ng ilang discomfort sa leeg o braso kahit na naging mabuti ang kabuuang resulta ng treatment. At kung ang mga sintomas ay hahayaan lamang, karamihan ay bumubuti pa rin, ngunit may maliit na bilang na kailangan pa ring sumailalim sa operasyon. Kung mapansin mo ang lumalalang clumsiness ng kamay o problema sa balanse sa anumang oras, makipag-ugnayan sa iyong surgeon sa halip na maghintay para sa susunod na appointment.

Kailan dapat magpatingin

Magpatingin sa iyong GP kung mayroon kang pananakit ng braso, pamamanhid, o pangigilig na hindi nagsimulang humupa pagkatapos ng ilang linggo, o kung ito ay pabalik-balik. Humingi ng pagsusuri ng isang espesyalista kung ang pananakit ay malala, kung pinipigilan nito ang iyong pagtulog o pagtatrabaho, o kung humihina ang iyong braso. Ang panghihinang lumalala ang pinakaimportante, dahil maaari itong mangahulugan na ang nerve ay nasa ilalim ng matinding pressure. Pumunta sa emergency department kung

bigla kang naging lampa sa iyong mga kamay, o kung nagkaroon ka ng problema sa paglalakad o balanse. Ang mga palatandaang iyon ay nagmumungkahi na ang spinal cord mismo ay maaaring naiipit, at kailangan itong masuri sa mismong araw sa halip na maghintay.