

Degenerative spondylolisthesis

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

Ang iyong nararamdaman

Sa degenerative spondylolisthesis, ang isa sa mga buto sa iyong ibabang bahagi ng likod ay nadulas pasulong sa buto sa ibaba nito. Nangyayari ito nang dahan-dahan sa loob ng maraming taon, habang ang wear-and-tear arthritis ay nakaaapekto sa maliliit na joints at discs na humahawak sa iyong spine. Ang nadulas na buto ay maaari pagkatapos na pumuwersa sa mga nerves na dumadaan sa iyong ibabang bahagi ng likod.

Ang pangunahing sintomas ay pananakit sa iyong ibabang bahagi ng likod. Maraming tao rin ang nakakaramdam ng pangangalay, bigat, o pins and needles sa isa o parehong binti, dahil ang mga nerves na bumababa sa iyong mga binti ay naiipit. Ang pagtayo at paglalakad ay madalas na nagpapalala sa mga sintomas, at ang pag-upo o pagyuko pasulong ay madalas na nagpapagaan sa mga ito, dahil ang mga posisyong iyon ay nagbibigay ng mas malawak na espasyo para sa mga nerves. Napapansin ng ilang tao na ang kanilang likod ay tila hindi stable, na tila maaaring bumigay, kapag sila ay yumuyuko o pumipilipit.

Ang mga sintomas ay may tendensiyang pumupunta at bumabalik. Maaari kang makaramdam ng paninigas at pananakit paggising sa umaga, o lumala pagkatapos ng mahabang paglalakad, isang araw na nakatayo, o pag-i-sport. Ang pananakit sa gabi ay maaaring makagambala sa pagtulog. Sa paglipas ng panahon, ang mga pang-araw-araw na gawain ay maaaring maging mahirap: paglalakad papunta sa mga tindahan, pagtayo para magluto, pag-akyat sa hagdan, o pagtatapos ng shift sa trabaho nang hindi humihinto para maupo.

Maaaring nasubukan mo na ang physiotherapy, pain relief, o mga injection nang walang pangmatagalang ginhawa. Kung ang iyong pananakit ay malala at hindi humuhupa, o kung mapapansin mo ang panghihina, pamamanhid, o mga pagbabago sa kontrol ng pantog o bituka, mahalagang magpatingin sa isang spine surgeon. Ang mga ito ay maaaring mga palatandaan na ang mga nerves ay nasa ilalim ng matinding pressure.

Maaaring kumpirmahin ng isang surgeon ang nangyayari sa pamamagitan ng pagsusuri at mga scan tulad ng X-ray o MRI, na nagpapakita ng nadulas na buto at anumang pag-ipit sa mga nerves. Hindi lahat ng may kondisyong ito ay nangangailangan ng operasyon. Ngunit kung ang iyong mga sintomas ay pumipigil sa iyo sa pamumuhay na gusto mo, may mga well-established na operasyon na maaaring makatulong.

Ano ang aktwal na nangyayari

Ang iyong ibabang bahagi ng likod ay isang tumpok ng mga buto, kung saan ang bawat isa ay pinaghihiwalay ng isang disc na nagsisilbing cushion o shock absorber. Ang mga maliliit na joint sa likod ng tumpok, na tinatawag na facet joints, at ang mga matitibay na ligament ang nagpapanatili sa lahat sa tamang linya. Magkakasama silang nagpapahintulot sa iyong likod na yumuko nang kaunti habang pinoprotektahan ang mga nerve na dumadaan sa gitna.

Sa wear-and-tear arthritis, ang mga bahaging ito ay dahan-dahang naluluma. Kumikipot ang mga disc, lumuluwag at lumalaylay ang mga ligament gaya ng isang lumang elastic band, at ang mga maliliit na joint ay nagkakaroon ng sobrang buto. Dahil ang mga suportang iyon ay hindi na gumagawa ng kanilang tungkulin, ang isang buto ay maaaring dumulas pasulong sa buto na nasa ibaba nito. Ang pagdulas na ito ang kahulugan ng spondylolisthesis.

Habang dumudulas ang buto, kumikipot ang espasyo para sa mga nerve. Ang kumikipot na disc, ang sobrang buto, at ang makapal na ligament sa loob ng spine ay lahat nagsisiksikan sa iisang makitid na corridor. Ang pag-ipit na iyon ang dahilan kung bakit nakakaramdam ka ng sakit sa likod, at kung bakit ang mga nerve na bumababa sa iyong mga binti ay nagdudulot ng pananakit, pagbigat, o pins and needles. Ang pagtayo at paglalakad ay nagpapalala nito dahil ang mga posisyong iyon ay nagbibigay ng load sa spine at nag-iwan ng pinakakaunting espasyo para sa mga nerve. Ang pag-upo o pagyuko pasulong ay muling nagbubukas ng espasyo, kaya naman nakakabawas ito ng mga sintomas.

Ang pagdulas ay ginagraduhan base sa kung gaano kalayo ang naigalaw ng buto. Ang maliit na slip ay nangangahulugang ang buto ay bahagyang nausod pasulong. Ang mas malaking slip ay nangangahulugang mas malayo ang naigalaw nito at ang spine ay mas wala sa linya. Karamihan sa mga taong may kondisyong ito ay may maliit na slip. Ang treatment na angkop para sa iyo ay depende sa kung gaano kalayo ang nadulas ng buto, kung gaano naiipit ang mga nerve, at kung gaano naaapektuhan ng iyong mga sintomas ang iyong buhay.

Ano ang maaari naming gawin tungkol dito

Ang unang hakbang ay ang pananatiling aktibo at pag-aadjust sa kung paano mo ginagawa ang mga bagay-bagay. Ang pagpapaikli ng mahahabang lakad, mas madalas na pag-upo, at pagyuko pasulong kapag hindi na komportable ang pagtayo ay maaaring makabawas sa pressure sa mga nerve. Layunin ng physiotherapy na palakasin ang mga kalamnan na sumusuporta sa iyong likod at pagbutihin ang paggalaw ng iyong spine, upang humupa ang iyong mga sintomas at maging hindi gaanong nakakaabala ang mga flare-up. Hinihiling namin na ibigay ito ng hindi bababa sa 1 taon bago namin isaalang-alang ang surgery, dahil karamihan sa mga tao ay bumubuti nang walang operasyon.

Ang mga gamot sa sakit ay maaaring makatulong sa iyo na manatiling gumagalaw sa panahong ito. Ang mga anti-inflammatory tablet ay nagpapahupa ng kirot sa paligid ng mga gasgas na joints at discs. Kung ang mga tablet ay hindi sapat nang mag-isa, ang isang corset o brace na isinusuot sa iyong lower back ay maaaring sumuporta sa spine at gawing mas komportable ang mga pang-araw-araw na gawain.

Isinasaalang-alang ang surgery kapag ang isang buong taon ng mga hakbang na ito ay hindi nagbigay sa iyo ng sapat na pagbuti, o kapag ang iyong mga sintomas ay pumipigil sa iyo na mamuhay sa paraang gusto mo. Ang karaniwang operasyon ay nag-aalis ng pressure sa mga nerve at nag-i-stabilize sa slipped bone upang hindi na ito lalong dumulas. Sa ilang mga kaso, ang pag-aalis lamang ng pressure ay sapat na, at ang dalawang approach na ito ay nagbibigay ng magkatulad na resulta para sa mga taong may maliit na slip, kaya tinatalakay namin kung alin ang angkop para sa iyo. Ito ay isang shared decision, na ginagawa kasama ka, base sa iyong mga scan, iyong pagsusuri, at kung ano ang pinakamahalaga sa iyong pang-araw-araw na buhay.

Ano ang dapat asahan

Karamihan sa mga taong may kondisyong ito ay bumubuti nang walang operasyon. Ang maingat na pagsubaybay sa paglipas ng panahon ay hindi humantong sa malalang pinsala sa nerve sa mga taong binantayan ang mga sintomas sa halip na operahan. Ang mga sintomas ay may tendensiyang pabalik-balik, at maraming tao ang nakakayanan ito gamit ang mga hakbang na inilarawan sa itaas.

Kung magpapatuloy ka sa operasyon, ang outlook ay karaniwang matatag sa halip na biglaan. Ang sakit at pang-araw-araw na function ay bumubuti para sa karamihan ng mga taong maingat na nasuri ang kondisyon bago ang operasyon. Totoo ito para sa mga taong nasa kanilang walumpung taon pati na rin sa mga mas batang matanda. Ang ilang tao ay nakararamdam ng ginhawa sa loob ng ilang linggo, habang para sa iba, ang pagbuti ay unti-unting nabubuo sa loob ng ilang buwan.

Ang operasyon ay hindi isang lunas, at katapatan ang pumasok sa operasyon na alam ito. Ang ilang mga tao na sumailalim sa mas maliit na operasyon sa kanilang spine ay nagkakaroon ng bagong sakit sa likod o binti pagkalipas ng ilang taon, at may maliit na bilang ang nangangailangan ng isa pang operasyon sa hinaharap. Ang pamamanhid sa mga binti na naroon na sa mahabang panahon bago ang operasyon ay maaari ring magpahina sa posibilidad ng ganap na paggaling. Tatalakayin ng iyong surgeon kung paano nalalapat ang mga pigurang ito sa iyo, base sa iyong mga scan at iyong mga sintomas.

Ang pag-iwan sa kondisyon nang walang ginagawa ay isang makatwirang landas para sa maraming tao, at karaniwan itong hindi humahantong sa sakuna. Ngunit kung ang iyong sakit ay malala at walang nakapagbabago rito pagkatapos ng isang taon ng wastong pagsisikap, ang paghihintay nang mas matagal ay bihirang magpadali sa pag-aayos ng problema. Ang desisyon ay nasa iyo, na gagawin kasama ang iyong surgeon, base sa kung gaano kalaki ang limitasyong idinudulot ng mga sintomas sa iyong buhay.

Kailan dapat magpatingin

Magpatingin sa iyong GP kung ang sakit sa iyong likod o binti ay pabalik-balik, o kung ang pagtayo at paglalakad ay nagdudulot ng pananakit, pagbigat, o pamanhid (pins and needles) sa iyong mga binti na nawawala kapag nakaupo. Humingi ng pagsusuri ng isang espesyalista kung ang isang taon ng pagsisikap sa physiotherapy, pain relief, at mga pagbabago sa aktibidad ay hindi nakapagpagaling, o kung ang iyong mga sintomas ay nakahahadlang sa iyong pagtatrabaho, pagtulog, o pag-aasikaso sa iyong pang-araw-araw na buhay. Pumunta sa emergency department kung bigla kang nawalan ng pakiramdam o lakas sa iyong mga binti, o kung

nagkaroon ka ng mga bagong problema sa pagkontrol ng iyong pantog o bituka. Ang mga pagbabagong ito ay nangangahulugang ang mga nerve ay nasa ilalim ng biglaang presyon at nangangailangan ng pagsusuri sa mismong araw na iyon.