

Sciatica

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

Ang iyong nararamdaman

Ang sciatica ay pananakit na nagmumula sa iyong ibabang bahagi ng likod pababa sa isang binti. Karaniwan itong nakakaapekto sa isang binti, bagaman kung minsan ay parehong binti ang sumasakit, kung saan ang isa ay mas masakit kaysa sa isa. Bihira, ang sakit ay maaaring lumipat mula sa isang binti patungo sa isa pa. Karamihan sa mga tao ay nakararanas din ng kumikirot at mapurol na sakit sa mismong ibabang bahagi ng likod. Ang sakit sa likod na kasabay ng sakit sa binti ang karaniwang pattern, at ang sakit sa binti nang walang anumang sakit sa likod ay hindi karaniwan.

Ang sakit sa likod ay madalas na nagsisimula pagkatapos ng pagyuko o pagbuhat na nagdulot ng strain. May tendensiya itong lumala kapag ginagamit mo ang iyong likod, halimbawa, pagbuhat ng mga pinamili, pagbangon mula sa mababang upuan, o pagyuko sa bathtub. Ang pagpapahinga ay nakababawas nito, kahit bahagya. Sa unang pag-atake ng sakit, karaniwan itong pabalik-balik sa halip na nananatiling palagian.

Ang sakit sa binti ay maaaring matalas o parang nakakapaso at maaaring bumaba hanggang sa ibaba ng tuhod. Maaari kang makaramdam ng pangingilig (pins and needles) o pamamanhid sa iyong paa. Ang tindi ng nararamdamang sakit sa binti ay hindi nagsasabi kung gaano kalakas ang pagka-ipit ng nerve. May ilang tao na nakararanas ng paglala ng sakit sa gabi o kapag bagong gising. Ang mga pang-araw-araw na gawain na nangangailangan ng pagyuko, matagal na pag-upo, o pagbuhat ng mabibigat ay maaaring maging mahirap pamahalaan.

Kung ang alinman dito ay katulad ng iyong karanasan, makabubuting isulat kung kailan nagsimula ang sakit, ano ang nakapagpapagaling o nakapagpapalala nito, at aling mga bahagi ng iyong binti ang apektado. Dalhin ang mga talang ito sa iyong appointment. Makatutulong ang mga ito sa iyong surgeon upang malaman kung ang nerve sa iyong binti ang pinagmumulan ng sakit, dahil may ilang iba pang kondisyon na maaaring magdulot ng katulad na mga sintomas.

Ano ang aktwal na nangyayari

Ang iyong spine (gulugod) ay isang tumpok ng mga buto na may cushion sa pagitan ng bawat pares. Ang cushion na ito ay tinatawag na disc. Isipin ito bilang isang jam doughnut: isang malambot, parang jelly na gitna

na nababalot ng isang matigas na outer ring. Ang disc ay nagsisilbing shock absorber, na sumasalo sa mga load ng pang-araw-araw na buhay at nagpapahintulot sa iyong likod na yumuko.

Nangyayari ang sciatica kapag ang malambot na gitna ng isang disc ay lumalabas sa outer ring at umiipit sa isang nerve (nerbyos). Ang mga nerve na bumababa sa iyong mga binti ay lumalabas sa spine sa iyong lower back, kaya ang isang bulge (umbok) doon ay maaaring makairita sa isa sa mga ito. Ang nerve ay namamagdin din sa bahaging naiipit. Ang pamamagang iyon ay may malapit na kaugnayan sa tindi ng nararamdamang sciatica.

Ipinapaliwanag nito ang mga sintomas na kababasa mo lang. Ang kumikirot na sakit sa likod ay nagmumula sa mismong strained disc. Ang sakit sa binti, pins and needles (pamanhid na parang tinutusok ng karayom), o numbness (kawalan ng pakiramdam) ay nagmumula sa naiiritang nerve, at ang nerve na naiipit nito ang nagtatakda kung aling mga bahagi ng iyong binti ang apektado. Nakakatulong ang pagpapahinga dahil humuhupa ang pamamaga sa paligid ng nerve. Ang laki ng bulge ay hindi tumutugma sa tindi ng sakit ng iyong binti, kung kaya't ang isang problemang mukhang maliit ay maaari pa ring magdulot ng matinding sakit.

Para sa karamihan ng mga tao, ito ay gumagaling sa paglipas ng panahon at simpleng pangangalaga. Kung ang sakit ay tumagal na ng 4 hanggang 12 buwan, ang surgery upang tanggalin ang bahagi ng disc na umiipit sa nerve ay maaaring makabawas ng sakit nang higit pa kaysa sa non-surgical treatment lamang. Ang isang nerve-root injection, kung saan ang gamot ay inilalagay malapit sa naiiritang nerve, ay maaari ring makatulong kapag ang sciatica ay paulit-ulit na bumabalik o kapag mahirap tukuyin ang sanhi.

Ano ang maaari naming gawin tungkol dito

Ang MRI scan ang karaniwang pinipili para sa sciatic pain, dahil malinaw nitong ipinapakita ang mga disc, ang mga nerve, at ang mga nerve opening.

Karamihan sa sciatica ay gumagaling nang walang operasyon. Maipaliliwanag ng iyong GP kung ano ang nangyayari, susuriin ang iyong pain medication, at hihikayatin kang manatiling aktibo at patuloy na magtrabaho. Ang physiotherapy ay isang pangunahing bahagi ng pangangalagang ito. Pinagsasama nito ang edukasyon sa stretching, strengthening, at conditioning exercises, at layunin nitong panatilihin kang gumagalaw habang kumakalma ang nerve. Ang isang tipikal na kurso ay nagpapahintulot ng hanggang 9 na session sa unang 3 buwan, na may tatlong karagdagang booster session sa ikaapat, ikalima, at ikaanim na buwan. Sinusubukan din ng ilang tao ang non-surgical spinal decompression kasabay ng physiotherapy. Dahan-dahan nitong ini-stretch ang spine, at naiugnay ito sa mas kaunting sakit at pagtaas ng disc height pagkatapos ng 4 na linggong paggamot.

Ang gamot ay makakatulong sa iyo na manatiling aktibo habang nagpapagaling ang iyong katawan. Maaaring suriin at i-adjust ng iyong GP ang iyong pain medication, kabilang ang mga anti-inflammatory, upang mapanatili mo ang komportableng paggalaw. Ang mga injection ay minsan ding ginagamit para sa sciatica. Ang isang nerve-root injection ay naglalagay ng gamot malapit sa irritated nerve, at makakatulong ito kapag pabalik-balik ang sciatica o kapag mahirap tukuyin ang sanhi. Ang isang platelet-rich plasma epidural injection, na gumagamit ng preparasyong gawa mula sa iyong sariling dugo, ay isang opsyon para sa single-level disc

problem. Ang mga cortisone injection sa espasyo sa paligid ng mga nerve sa iyong ibabang bahagi ng likod ay isa pang opsyon para sa acute sciatica sa unang ilang linggo.

Isinasaalang-alang ang operasyon kapag ang non-surgical care ay hindi nagbigay ng sapat na ginhawa. Hinahanap namin ang sakit na nagmumula sa naipit na nerve, na persistent o pabalik-balik, na naglilimita sa iyong pang-araw-araw na buhay, at may kasamang mga palatandaan ng nerve trouble tulad ng pamamanhid o panghihina. Para sa isang disc na umiipit sa nerve, tinatanggal ng operasyon ang bahagi ng disc na umiipit dito. Para sa spinal stenosis o slipped vertebra, ang operasyon ay maaaring kabilangan ng pagpapalaya sa nerve at, sa ilang mga kaso, ang pagdurugtong ng dalawang buto upang maging stable ang spine. Pag-uusapan namin kung ang operasyon ay angkop para sa iyo at magdedesisyon tayo nang magkasama.

Ano ang dapat asahan

Para sa karamihan ng mga tao, ang sciatica ay humuhupa sa paglipas ng panahon at simpleng pangangalaga. Ang sakit ay madalas na pabalik-balik sa mga unang linggo sa halip na manatiling palagian. Ang tagal nito ay lubhang nag-iiba depende sa tao, at maging ang mga espesyalista ay nahihirapang magpredikta ng eksaktong timeline para sa sinumang indibidwal.

Kung ang sakit ay tumagal na ng 4 hanggang 12 buwan, ang operasyon upang tanggalin ang bahagi ng disc na umiipit sa nerve ay maaaring makabawas ng sakit nang higit pa kaysa sa non-surgical treatment lamang. Ang operasyon ay makakatulong din kapag ang sciatica ay naging pangmatagalan na at ang ibang pangangalaga ay hindi gumana. Pagkatapos ng operasyon para sa problema sa disc, karamihan ng mga tao ay nag-uulat ng tunay na pagbuti. Sa isang grupo ng mga pasyente, 82% ang wala nang sakit sa binti pagkatapos at 13% ang may paminsan-minsang sakit na lamang. Gayunpaman, hindi lahat ay nakakakuha ng ganap na ginhawa, at may maliit na bilang ng mga tao ang nangangailangan ng isa pang operasyon sa parehong disc sa loob ng limang taon mula sa unang operasyon.

Kung walang gamutan, ang sciatica na tumatagal na ng ilang buwan ay may tendensiyang manatili sa halip na mawala nang kusa. Ang outlook ay karaniwang mas mabuti para sa mga mas batang tao. Sa mga teenager at young adults, halos lahat ng problema sa disc ay gumagaling sa pamamagitan ng non-surgical care, at ang operasyon sa age group na ito ay humahantong din sa pagbuti sa short at long term.

Ang paggaling ay karaniwang unti-unti sa halip na biglaan. Maaari mong asahan na ang sakit sa binti ang unang huhupa, bagaman ang ilang kirot o paminsan-minsang tila kuryente ay maaaring manatili. Ang pananatiling aktibo at pagpapatuloy sa iyong normal na routine hangga't maaari ay nakakatulong habang humuhupa ang nerve. Kung ang iyong sakit ay biglang lumala nang husto o naging severe at hindi humuhupa, nararapat itong ipasuri agad, dahil maaari itong magpahiwatig ng iba pang nangyayari.

May ilang mga bagay na mahirap i-predict mula sa mga scan lamang. Ang lumalabas sa isang MRI ay hindi maaasahang nagsasabi sa amin kung gaano katagal tatagal ang iyong sakit sa likod o kung ito ba ay lilitaw pa. Mahalaga rin ang iyong pangkalahatang kalusugan, kaya titingnan ng iyong surgeon ang kabuuang sitwasyon, hindi lamang ang iyong spine, kapag tinutukoy kung ano ang malamang na makakatulong sa iyo.

Kailan dapat magpatingin

Karamihan ng sciatica ay gumagaling sa paglipas ng panahon at simpleng pangangalaga, kaya ang pagbisita sa GP ang tamang unang hakbang para sa mga tipikal na sintomas. Magpatingin sa iyong GP kung ang iyong pananakit ay tumagal na ng higit sa ilang linggo, hindi nababawasan sa pamamagitan ng pahinga, o pumipigil sa iyong pagtulog o pagtatrabaho. Humingi ng pagsusuri ng isang espesyalista kung ang pananakit ng iyong binti ay pabalik-balik, kung mayroon kang bagong pamamanhid o “pins and needles” sa iyong paa, o kung ang isang binti ay nagiging mas mahina kaysa sa isa.

Pumunta agad sa emergency department kung mawalan ka ng kontrol sa iyong pantog o bituka, kung ang bahagi sa paligid ng iyong singit o butas ng puwit ay namamanhid, o kung ang parehong binti ay nagiging mahina o mabigat. Maaari itong mga palatandaan ng cauda equina syndrome, kung saan ang kumpol ng mga ugat sa base ng gulugod ay naiipit. Nangangailangan ito ng pagsusuri sa mismong araw na iyon, dahil ang pressure na naiwan sa mga ugat na iyon ay maaaring magdulot ng mga permanenteng problema, kabilang ang mga pagbabago sa sexual function na nananatili sa ilang tao pagkatapos.

Sabihan ang iyong GP kung ikaw ay higit sa 50 taong gulang at nagkaroon ng sciatica. Makabubuting itanong ang tungkol sa shingles vaccine sa parehong pagbisita, dahil ang panganib ng shingles ay mas mataas sa mga taong nasa iyong edad na mayroong kondisyong ito.