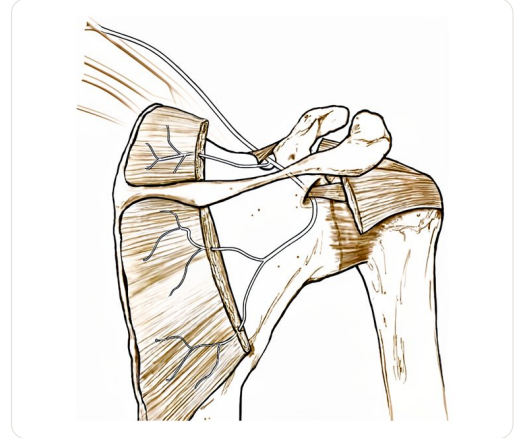


सुपरस्केप्युलर न्यूरोपैथी

सुपरस्केप्युलर तंत्रिका, जिसे कंधे के ब्लेड के स्थान पर संकुचित किया जा सकता है।

Kieran Hirpara © ① ② ③ 4.0



यह पृष्ठ मशीन द्वारा अनूदित है और अभी तक किसी चिकित्सक द्वारा जाँचा नहीं गया है। **अंग्रेज़ी संस्करण** ही आधिकारिक है।

आप क्या महसूस कर रहे हैं

सुपरस्केप्युलर न्यूरोपैथी का अर्थ है कि आपकी दो कंधे की मांसपेशियों की आपूर्ति करने वाली तंत्रिका को जलन या निचोड़ा गया है। दर्द आमतौर पर कंधे के पीछे, कंधे के ब्लेड के बाहरी किनारे की ओर होता है। कई लोग इसे एक जगह पर तेज दर्द की बजाय पूरे कंधे पर फैला हुआ एक सुस्त दर्द बताते हैं।

दर्द अक्सर धीरे-धीरे बढ़ता है, और यह एक क्षेत्र में बैठने की प्रवृत्ति रखता है: मुख्य कंधे के जोड़ के ऊपर और पीछे लगभग एक हाथ की चौड़ाई। ओवरहेड गतिविधि एक सामान्य ट्रिगर है, इसलिए फेंकना, सेवा करना, या एक उच्च शेल्फ तक पहुंचना लक्षणों को ला सकता है या उन्हें बदतर बना सकता है। कुछ लोगों को दर्द के साथ-साथ कंधे पर क्लिक, पकड़ या लॉक लगने का भी एहसास होता है।

यदि तंत्रिका लंबे समय तक चिड़चिड़ा रही है, तो वह जो मांसपेशियों की आपूर्ति करती है, वे नष्ट हो सकती हैं। आप अपने कंधे के पीछे, कंधे के ब्लेड की रीढ़ के ऊपर या नीचे एक खोखले या सपाट रूप को देख सकते हैं। यह हर किसी के साथ नहीं होता है, और यह इस बात पर निर्भर करता है कि तंत्रिकाएं आपके शरीर में उन मांसपेशियों के लिए शाखाएं कैसे करती हैं।

दिन-प्रतिदिन, कमजोरी और दर्द उन कार्यों में दिखाई देते हैं जिन्हें अपने हाथ को ऊपर उठाने या बाहर निकालने की आवश्यकता होती है। एक ऊंची शेल्फ पर एक भारी कटोरा तक पहुंचना, कपड़े लटकाना, या अपने सिर पर एक जंपर खींचना पहले की तुलना में कठिन महसूस कर सकता है। स्पोर्ट्स जो ओवरहेड मूवमेंट को शामिल करते हैं अक्सर पहली चीज बन जाती है जिसे आप नोटिस करते हैं।

कंधे के ब्लेड के पास दो संकीर्ण मार्गों में से एक में तंत्रिका को दबाया जा सकता है, और वहां दबाव उन लोगों में आम है जो बहुत अधिक ओवरहेड खेल करते हैं। इस तंत्रिका को बार-बार ओवरहेड गतिविधि से भी खिंचाया जा सकता है, या चोट के बाद चिड़चिड़ा हो सकता है। कभी-कभी कोई स्पष्ट कारण नहीं होता है, और तंत्रिका बस अपने आप ठीक से काम करना बंद कर देती है।

यदि इनमें से कुछ भी परिचित लगता है, तो यह आपके कंधे का आकलन करने के लायक है ताकि कारण को पिन किया जा सके।

वास्तव में क्या हो रहा है

सुपरस्केप्युलर तंत्रिका एक बड़े तंत्रिका नेटवर्क की एक शाखा है जो आपकी गर्दन से लेकर आपके कंधे तक जाती है। यह आपके कंधे के पीछे की दो मांसपेशियों को संचालित करता है जो आपके हाथ को उठाते और घुमाते हैं। वहां पहुंचने के लिए, तंत्रिका को कंधे के ब्लेड के पास दो संकीर्ण छेदों से गुजरना पड़ता है, जैसे कि हड्डी में तंग नाखूनों के माध्यम से एक केबल।

इनमें से प्रत्येक अंतराल पर, ऊतक की एक छोटी पट्टी तंत्रिका के ऊपर से गुजरती है। तंत्रिका नीचे से गुजरती है जबकि एक रक्त वाहिका ऊपर से गुजरती है। यदि पहली दरार पर तंत्रिका संकुचित हो जाती है, तो दोनों कंधे की मांसपेशियां प्रभावित होती हैं। यदि यह दूसरे पर निचोड़ा जाता है, आगे, केवल एक है। कंधे के अस्तर में आंसू से भरा एक तरल पदार्थ भी तंत्रिका पर उसके रास्ते में कहीं भी दबाव डाल सकता है।

दबाव ही एकमात्र समस्या नहीं है। इस तंत्रिका को भी खिंचाया जा सकता है, जो वर्षों के ओवरहेड खेल के साथ होता है या जब कंधे पर एक बड़ी नस की दरार चीजों को लाइन से बाहर खींचती है। कुछ लोगों में संकुचन या खिंचाव बिल्कुल नहीं होता है, और तंत्रिका केवल सूजन होती है। यह महत्वपूर्ण है क्योंकि कई लोगों को लगता है कि एक संकीर्ण अंतराल पर समस्या है वास्तव में अधिक व्यापक तंत्रिका जलन के संकेत दिखाते हैं, जो बदलता है कि यह कैसे मूल्यांकन और इलाज किया जाता है।

जो लक्षण आपने ऊपर पढ़े हैं, वे सीधे इसके परिणाम हैं। जब तंत्रिका अपने संकेतों को अच्छी तरह से नहीं ले जा सकती है, तो दोनों मांसपेशियां कमजोर हो जाती हैं और समय के साथ, वे नष्ट हो सकती हैं। कंधे के पीछे का दर्द स्वयं तंत्रिका के चिड़चिड़े होने से होता है।

हम इसके बारे में क्या कर सकते हैं

मैटर प्राइवेट हॉस्पिटल रॉकहैम्पटन में ऊपरी अंगों के सर्जन डॉ. किरण हिरपारा, आपकी स्थिति के अनुरूप कम से कम आक्रामक विकल्पों से शुरू करते हैं। मरीजों को आम तौर पर उनके जीपी द्वारा हमारे क्लिनिक में भेजा जाता है; यदि एक फिजियोथेरेपिस्ट ने सुझाव दिया है कि आप हमें देखें, तो आपको मेडिकेयर छूट के लिए पात्र होने के लिए अपने जीपी से एक रेफरल की आवश्यकता होगी। आपकी पहली यात्रा पर हम एक इतिहास लेते हैं, आपके कंधे की जांच करते हैं, और स्कैन की व्यवस्था करते हैं यदि उन्हें कारण की पुष्टि करने की आवश्यकता होती है।

पहला कदम आमतौर पर आराम और आपके कंधे के उपयोग के तरीके में बदलाव है। ऊपरी गतिविधि में कटौती करने से तंत्रिका पर दबाव कम हो जाता है। विरोधी भड़काऊ दवा दर्द को शांत कर सकती है जबकि चीजें ठीक हो जाती हैं। फिजियोथेरेपी का उद्देश्य आपके कंधे की सामान्य गति बनाए रखना और आपके कंधे के चारों ओर की मांसपेशियों को मजबूत करना है। आपका फिजियोथेरेपिस्ट आपको उन अभ्यासों के माध्यम से मार्गदर्शन करेगा जो कंधे के ब्लेड को स्थिर करते हैं और उन मांसपेशियों का निर्माण करते हैं जो इसे नियंत्रित करते हैं। हम आम तौर पर इस दृष्टिकोण को किसी भी आगे की बात करने से पहले एक निष्पक्ष परीक्षण देते हैं। यदि तंत्रिका किसी चींटी की तरह संकुचित हो रही है, या आपके कंधे के पीछे की मांसपेशी पहले से ही नष्ट होने लगी है, हम इस चरण को छोटा रखते हैं, 3 महीने से अधिक नहीं, इसलिए मांसपेशी अच्छी तरह से क्षतिग्रस्त नहीं होती है।

यदि ये उपाय आपके दर्द या कमजोरी को दूर नहीं करते हैं, तो सर्जरी पर विचार किया जा सकता है। इस ऑपरेशन को तंत्रिका अवशोषण कहा जाता है। यह तंत्रिका को मुक्त करता है जहां यह आपके कंधे के ब्लेड के पास एक संकीर्ण अंतराल में दबा हुआ है। यह ज्यादातर मामलों में कीहोल सर्जरी के माध्यम से किया जाता है, और आपके कंधे के अंदर किसी भी अन्य समस्याओं को एक ही समय में देखा और इलाज किया जा सकता है।

क्या उम्मीद करें

अधिकांश लोगों के लिए, यह स्थिति अपने आप नहीं जाती है यदि तंत्रिका संकुचित रहती है। यदि तंत्रिका पर कोई दबाव नहीं है, तो पहला कदम सर्जरी के बिना उपचार है: फिजियोथेरेपी, विरोधी भड़काऊ दवा, और आपके कंधे के उपयोग को बदलना। बहुत से लोग इस दृष्टिकोण से संतोष करते हैं। यदि सिस्ट जैसी कोई चीज तंत्रिका को दबा रही है, या आपका दर्द और कमजोरी लगातार बढ़ रही है, तो तंत्रिका को मुक्त करने के लिए सर्जरी पर विचार किया जाता है।

वसूली इस बात पर निर्भर करती है कि तंत्रिका कितनी देर तक चिड़चिड़ा रही है। यदि मांसपेशियां नष्ट नहीं हुई हैं, तो तंत्रिका को मुक्त करने से अक्सर दर्द कम हो जाता है और कंधे की सामान्य कार्यक्षमता वापस आ जाती है। यदि मांसपेशियां पहले से ही बर्बाद हो गई हैं, तो उस परिवर्तन में से कुछ पूरी तरह से उलट नहीं हो सकता है, हालांकि ताकत और आराम अभी भी सुधार हो सकता है। तंत्रिका को मुक्त करने के लिए कीहोल सर्जरी ने दर्द से राहत दी है, परीक्षण पर बेहतर मांसपेशियों के संकेत दिए हैं, और जो लोग इसे करते हैं उनमें बेहतर कंधे का कार्य होता है। इस प्रकार की सर्जरी के बाद दीर्घकालिक दृष्टिकोण उत्साहजनक प्रतीत होता है, और बाद में फिजियोथेरेपी आपके कंधे को कमजोर होने से बचाते हुए अच्छी तरह से काम करने में मदद करती है।

यदि आपके कंधे पर भी एक बड़ी नस फट गई है, तो तस्वीर अलग है। कंधे की मरम्मत कभी-कभी तंत्रिका को अपने आप ठीक होने देती है। इस मरम्मत के लिए एक तंत्रिका रिलीज़ को जोड़ना परिणामों में सुधार करने के लिए नहीं दिखाया गया है, और यह बेहतर के बजाय तंत्रिका कार्य को बदतर बनाने का एक छोटा सा जोखिम रखता है। आपका सर्जन इसे ध्यान से आपके साथ तौलेगा।

कुछ ईमानदार सावधानियां। तंत्रिका रक्त वाहिकाओं के निकट संकीर्ण अंतराल पर चलती है जहां यह मुक्त हो जाती है, और वहां रक्तस्राव एक ज्ञात जोखिम है जो आपके सर्जन से बचने के लिए काम करता है। उन लोगों की एक छोटी संख्या में जिन्हें खुली कटाई के माध्यम से तंत्रिका मुक्त कर दी गई थी, कुछ वर्षों बाद एक और सर्जरी की आवश्यकता थी। और यदि तंत्रिका एक टेंडन आंसू के लिए एक ऑपरेशन से पहले परीक्षण पर सामान्य दिखती है, तो इसे जारी करने से कोई लाभ नहीं होता है।

यह सब आपके व्यक्तिगत परिणाम के बारे में कोई वादा नहीं है। यह एक यथार्थवादी तस्वीर है कि क्या होता है, इसलिए आप स्पष्ट अपेक्षाओं के साथ काम, खेल और दैनिक जीवन के आसपास योजना बना सकते हैं।

किसी से कब मिलना है

यदि आपके कंधे के पीछे कुछ हफ्तों से अधिक समय तक दर्द रहता है, खासकर यदि आप बहुत अधिक खेल या काम करते हैं, तो अपने चिकित्सक से मिलें। यदि आपके हाथ को ऊपर या बाहर उठाते समय दर्द कमजोरी के साथ आता है, या यदि आप अपने कंधे के पीछे की मांसपेशियों को खोखला या समतल दिखते हैं, तो एक विशेषज्ञ की समीक्षा के लिए पूछें। यह भी पूछें कि क्या आपका कंधा दर्द के साथ-साथ क्लिक, कैच या लॉक हो जाता है, या यदि जोड़ के ऊपर और पीछे एक हाथ की चौड़ाई का स्थान दबाए जाने के लिए संवेदनशील है। ये संकेत संकेत देते हैं कि तंत्रिका संकुचित या चिड़चिड़ा हो रही है, और जितनी जल्दी इसकी जांच की जाती है, उतनी ही बेहतर संभावना होती है कि उन मांसपेशियों को नष्ट होने से पहले संरक्षित किया जा सके।

अधिक गहराई से

यह अनुभाग आपके स्वयं के उपचार निर्णयों के लिए आवश्यक से अधिक है। सुपरस्केप्युलर न्यूरोपैथी अतिरिक्त पढ़ने के लायक है क्योंकि एक ही तंत्रिका दो अलग-अलग भूमिकाओं में दिखाई देती है, कंधे के दर्द और कमजोरी के कारण के रूप में, और दर्द से राहत के लिए एक लक्ष्य के रूप में, और दोनों के लिए सबूत गुणवत्ता में बहुत अलग है।

विघटन कार्य, श्रेय के बारे में एक चेतावनी के साथ

जहां तंत्रिका संकुचित होती है, उसे मुक्त करना प्रभावी होता है। पार करना 730 रोगियों, suprascapular तंत्रिका अवशोषण रोगियों द्वारा रिपोर्ट किए गए परिणामों में काफी सुधार करता है, है बिना डिक्म्पेशन के किए गए समान प्रक्रियाओं से नीच नहीं, और साथ जुड़ा हुआ है खेल में वापसी की उच्च दर और प्रतिकूल घटनाओं की अपेक्षाकृत कम दर [1].

वहाँ काम करने वाले वाक्यांश “विघटन के बिना इसी तरह की प्रक्रियाओं के लिए नीच नहीं है” . किसी अन्य कारण से किए गए ऑपरेशन, कफ की मरम्मत, या कंधे के ब्लेड पर एक गैंग्लियन को हटाने के दौरान तंत्रिका को अक्सर जारी किया जाता है, इसलिए अवशोषण के लिए सुधार को जिम्मेदार ठहराना मुश्किल है। यह मदद करता है, और यह साथ की प्रक्रिया को बदतर नहीं बनाता है।

संपीड़न का स्तर चित्र को क्यों बदलता है

स्नायु दो संकीर्ण बिंदुओं के माध्यम से गुजरता है क्योंकि यह कंधे के ब्लेड के चारों ओर लपेटता है, और जो एक शामिल है वह प्रस्तुति को निर्धारित करता है।

संपीड़न पर **सुपरस्केप्युलर नॉच**, ऊपरी, दोनों सुपरस्पाइनाटस और इन्फ्रास्पाइनाटस को प्रभावित करता है, दर्द के साथ उठाने और बाहरी रोटेशन में कमजोरी पैदा करता है। संपीड़न पर **स्पाइनोग्लेनॉयड नाच**, आगे, केवल इन्फ्रास्पिनटस को प्रभावित करता है, जिससे बाहरी रोटेशन की कमजोरी और कंधे के ब्लेड की रीढ़ की हड्डी के नीचे खोखले में दिखाई देने वाला नुकसान होता है, अक्सर थोड़ा दर्द के साथ।

पृथक-व्यर्थ प्रस्तुति वह है जो चूक जाती है, क्योंकि यह ज्यादा दर्द नहीं करती है। उस स्तर पर सबसे आम कारण एक लैब्रल आंसू से उत्पन्न गैंग्लियन सिस्ट है, जिसका अर्थ है कि इस पैटर्न को खोजने से सिस्ट और इसके पीछे के आंसू की खोज होनी चाहिए, क्योंकि कारण का इलाज तंत्रिका को संबोधित करता है।

एक दर्द ब्लॉकर के रूप में, इसके उपयोग के संकेतों की तुलना में सबूत पतले हैं

शल्यचिकित्सा के बाद और पुरानी स्थितियों दोनों में कंधे के दर्द के लिए स्थानीय संज्ञाहरण के साथ एक ही तंत्रिका को व्यापक रूप से अवरुद्ध किया जाता है। शारीरिक हानि की समीक्षा करना 4,142 रोगियों, ब्लॉक **शारीरिक हानि का कम जोखिम होता है**, लेकिन लेखकों नोट **हस्तक्षेप में विषमता और निम्न गुणवत्ता के साक्ष्य**, और नुकसान के बेहतर आकलन और रिपोर्टिंग का आह्वान [2].

“कम गुणवत्ता वाले साक्ष्य पर नुकसान का कम जोखिम” एक विशिष्ट और सीमित दावा है। यह ब्लॉक को उचित रूप से सुरक्षित होने का समर्थन करता है; यह इस बारे में एक बयान नहीं है कि यह कितनी अच्छी तरह से काम करता है, और इसे एक के रूप में नहीं पढ़ा जाना चाहिए।

वह भेद जो साथ ले जाने लायक है

इस तंत्रिका के नाम से दो चीजें जुड़ी हुई हैं और उन्हें मिलाया नहीं जाना चाहिए। एक न्यूरोपैथी एक संरचनात्मक समस्या है जहां तंत्रिका संकुचित होती है और अक्सर अवशोषित की जा सकती है, इसके हस्ताक्षर के रूप में क्षय और कमजोरी के साथ। एक तंत्रिका अवरोध एक लक्षणात्मक उपचार है जो जोड़ से दर्द संकेतों को बाधित करता है और संरचनात्मक रूप से कुछ भी नहीं बदलता है।

कमजोरी और दृश्यमान अपव्यय बिंदु के लिए पहले. अकेले दर्द, इन निष्कर्षों के बिना, आमतौर पर कहीं और इंगित करता है, और एक ब्लॉक जो इसे राहत देता है एक निदान की पुष्टि करने के बजाय दर्द निवारक प्रदान कर रहा है।

संदर्भ

[1] सैंडलर एबी, वेल्स एमई, ट्रेन सी, अराकावा आर, क्लैस केजे, स्कैनलियाटो जेपी, एट अल। सुपरस्केप्युलर तंत्रिका अवशोषण के बाद खेल में वापसी की उच्च दर: एक व्यवस्थित समीक्षा। जेएसईएस रेव रिप टेक 2024;4(4):654-61। <https://doi.org/10.1016/j.xrrt.2024.05.007>

[2] एनीसन डीआर, स्मिथ एन, साल्ट ई, नोबलेट टी, रंगन ए, मैकडेड सी। सुपरस्केप्युलर तंत्रिका अवरुद्ध हस्तक्षेपों से जुड़े शारीरिक नुकसान: एक व्यवस्थित समीक्षा। कंधा कोहनी. 2024;17(3):236-53. <https://doi.org/10.1177/17585732241255679>