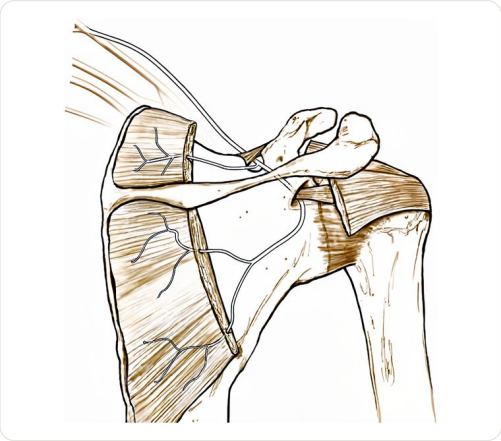
CQ HAND + UPPER LIMB
SPECIALIST ORTHOPAEDIC SURGEON

PATIENT INFORMATION — IN DEPTH

سپراسکیپولر عصب کی خرابی (Suprascapular neuropathy)



سپراسکیپولر عصب، جو کندھے کی پچھلی چپٹی ہڈی کے خم (notch) پر دب سکتا ہے۔

4.0 Kieran Hirpara

اس صفحے کا ترجمہ مشین سے کیا گیا ہے اور ابھی تک کسی ڈاکٹر نے اس کی جانچ نہیں کی۔ **انگریزی نسخہ** ہی مستند ہے۔

آپ کو کیا محسوس ہوتا ہے

سپراسکیپولر عصب کی خرابی (suprascapular neuropathy) کا مطلب ہے کہ وہ عصب جو آپ کے کندھے کے دو پٹھوں کو کام کرنے کا پیغام پہنچاتا ہے، کھنچ رہا ہے یا دب رہا ہے۔ یہ عموماً درد، کمزوری، یا دونوں کی صورت میں ظاہر ہوتی ہے۔ درد عموماً کندھے کے پیچھے، کندھے کی پچھلی چپٹی ہڈی (shoulder blade) کے اوپری کونے کے قریب ہوتا ہے، اور یہ اکثر تیز چبھن کے بجائے دکھن (dull ache) ہوتی ہے۔

سر سے اوپر کی سرگرمی اسے بدتر بنا سکتی ہے، اس لیے کسی اونچے شیلف تک ہاتھ بڑھانا، دھلے ہوئے کپڑے لٹکانا، یا کتے کے لیے گیند پھینکنا جیسے کام آپ کی علامات کو بھڑکا سکتے ہیں۔ کچھ لوگوں کو حرکت کرتے وقت کندھے میں اٹکنا، جام ہو جانا یا کلک کی آواز محسوس ہوتی ہے۔ رات کے وقت کی دکھن جو نیند خراب کرے، کندھے کے مسائل میں عام طور پر پائی جاتی ہے، اور اگر درد آپ کو رات کو جگا دیتا ہو یا ہفتوں میں ٹھیک نہ ہو رہا ہو، تو اپنے فیملی ڈاکٹر (GP) سے ملیں یا کسی ماہر ڈاکٹر سے معائنے کی درخواست کریں۔

جب عصب میں لمبے عرصے سے جلن (irritation) رہی ہو، تو جن پٹھوں کو یہ پیغام پہنچاتا ہے وہ سوکھ سکتے ہیں۔ ہو سکتا ہے آپ کو پیچھے کی طرف کندھے کی پچھلی ہڈی کے ابھار (scapular spine) کے نیچے گڑھا یا اندر کو دبی ہوئی جگہ نظر آئے، یا آپ دیکھیں کہ بازو کو پہلو کی طرف باہر پھیلا کر رکھنے پر وہ جلد تھک جاتا ہے۔ بازو اٹھانے اور بازو کے نچلے حصے (forearm) کو باہر کی طرف گھمانے میں کمزوری اس مسئلے کی عام علامت ہے۔ کچھ لوگوں میں یہ سوکھنا بہت کم درد کے ساتھ ہوتا ہے، اسی لیے یہ اکثر کچھ عرصے تک نظر میں نہیں آتا۔

جن روزمرہ کاموں کے لیے طاقت یا ہاتھ دور تک بڑھانے کی ضرورت ہو، وہ مشکل ہو جاتے ہیں: کیتلی اٹھانا، جرسی سر کے اوپر سے کھینچ کر پہننا، یا فون کو دیر تک کان سے لگائے رکھنا۔ اگر آپ کی علامات ہفتوں کے دوران بگڑ رہی ہوں یا آپ کو اپنا بازو استعمال کرنے سے روک رہی ہوں، تو انتظار کرنے کے بجائے معائنہ کروانا بہتر ہے۔

ایک فوری توجہ والی علامت ایسی ہے جس کے بارے میں آپ کو معلوم ہونا چاہیے۔ اگر آپ کا بازو، ہاتھ یا انگلیاں گرم، سرخ، سوجی ہوئی اور دردناک ہو جائیں، خاص طور پر بخار کے ساتھ، تو اسی دن ہسپتال کی ایمرجنسی جائیں۔

CQ HAND + UPPER LIMB
Dr Kieran Hirpara — Specialist Orthopaedic Surgeon
Suite 2, Level 1, Mater Private Hospital Rockhampton, 31 Ward Street, The Range, QLD 4700
Phone 07 4863 6556 · office@cqupperlimb.com.au · cqupperlimb.com.au

دراصل کیا ہو رہا ہے

سپراسکیپولر عصب ایک چھوٹا عصب ہے جو آپ کے کندھے کی پچھلی چپٹی ہڈی کی پشت پر سے گزرتا ہے اور آپ کے کندھے کے دو پٹھوں کو پیغام پہنچاتا ہے۔ یہ ایک پیچ دار راستے پر چلتا ہے اور دو تنگ جگہوں سے گزرتا ہے جہاں اس کے اوپر کی بافت تنی ہوئی ہوتی ہے، جیسے کوئی تار کسی پٹے کے نیچے سے گزر رہی ہو۔ پہلی تنگ جگہ پر، کندھے کی پچھلی چپٹی ہڈی کے اوپری حصے کے قریب، ایک لیگامنٹ (ligament)، یعنی وہ مضبوط بندھن جو ایک ہڈی کو دوسری ہڈی سے جوڑتا ہے، عصب کے اوپر سے گزرتا ہے۔ آگے چل کر، دوسری تنگ جگہ پر، اس مقام کے قریب جہاں کندھا اس چپٹی ہڈی سے ملتا ہے، بافت کی ایک اور پٹی اس کے اوپر ہوتی ہے۔

چونکہ عصب ان تنگ جگہوں سے دب کر گزرتا ہے، اس لیے کوئی بھی چیز جو اس حصے میں جگہ گھیر لے، اس پر دباؤ ڈال سکتی ہے۔ سیال سے بھری ایک تھیلی، جسے گینگلیئن سسٹ (ganglion cyst) کہتے ہیں، کندھے کے ساکٹ (socket) کے گرد کارٹلیج (cartilage) کے کنارے میں پھٹاؤ سے بڑھ کر بن سکتی ہے اور عصب کو اس کے راستے میں دبا سکتی ہے۔ پہلی تنگ جگہ کے اوپر والا لیگامنٹ سخت ہو کر ہڈی بھی بن سکتا ہے، یا یہ جگہ خود غیر معمولی طور پر تنگ ہو سکتی ہے، جس سے عصب کے لیے کم جگہ بچتی ہے۔ کندھے کی پچھلی چپٹی ہڈی کے قریب خون کا بڑا جماؤ بھی یہی کر سکتا ہے۔

عصب دبنے کے بجائے کھنچ بھی سکتا ہے۔ سر سے اوپر کی حرکتیں بار بار کرنا، جیسے ٹینس میں سروس کرنا یا والی بال میں اچھل کر زور سے گیند مارنا (spike)، بازو کے اوپر اور پیچھے جاتے وقت عصب کو کھینچتا ہے۔ روٹیٹر کف (rotator cuff)، یعنی ٹینڈنوں کا وہ گروپ جو کندھے کو تھامتا اور گھماتا ہے، کا پرانا پھٹاؤ بھی یہی اثر ڈال سکتا ہے، کیونکہ جب ٹینڈن (tendon)، یعنی وہ مضبوط ڈوری جو پٹھے کو ہڈی سے جوڑتی ہے، ہڈی سے الگ ہو کر ہٹ جاتا ہے تو پٹھا سرک جاتا ہے اور عصب کو اس جگہ کھینچتا ہے جہاں وہ اس پٹے کے نیچے بندھا ہوا ہے۔ کوئی اچانک چوٹ بھی یہی کر سکتی ہے جو کندھے کو زور سے پیچھے کی طرف جھٹکا دے جبکہ سر دوسری طرف مڑ رہا ہو۔

وجہ کچھ بھی ہو، نتیجہ ایک ہی ہوتا ہے۔ عصب اپنے پیغامات ٹھیک سے پہنچانا بند کر دیتا ہے، اس لیے وہ دو پٹھے جنہیں یہ پیغام پہنچاتا ہے، جو آپ کا بازو اٹھاتے ہیں اور بازو کے نچلے حصے کو باہر کی طرف گھماتے ہیں، کمزور ہو جاتے ہیں اور سوکھ سکتے ہیں۔ اسی وجہ سے آپ کے کندھے کے پیچھے درد ہوتا ہے اور وہ کمزوری ہوتی ہے جو آپ نے اوپر والے حصے میں دیکھی۔

ہم اس کے لیے کیا کر سکتے ہیں

ڈاکٹر کیرن ہِرپرا، جو Mater Private Hospital Rockhampton میں بازو اور ہاتھ کے سرجن (upper-limb surgeon) ہیں، آپ کے مسئلے کے لحاظ سے سب سے کم چیر پھاڑ والے طریقوں سے شروع کرتے ہیں۔ مریضوں کو عام طور پر ان کے فیملی ڈاکٹر (GP) ہمارے کلینک بھیجتے ہیں؛ اگر کسی فزیوتھراپسٹ نے آپ کو ہمیں دکھانے کا مشورہ دیا ہے تو بھی میڈیکیئر (Medicare) کی رقم واپسی کا حق دار ہونے کے لیے آپ کو اپنے فیملی ڈاکٹر سے ریفرل (referral) لینا ہوگا۔ کلینک کی ملاقات میں ہم آپ کی طبی تاریخ لیتے ہیں، آپ کے کندھے کا معائنہ کرتے ہیں، اور جہاں ضرورت ہو تشخیص کی تصدیق کے لیے اسکین کرواتے ہیں۔

زیادہ تر لوگ سرجری کے بغیر علاج سے شروع کرتے ہیں۔ آپ کندھے کو آرام دیتے ہیں اور ان سرگرمیوں میں تبدیلی کرتے ہیں جو آپ کی علامات کو بھڑکاتی ہیں، جیسے بار بار سر سے اوپر کام کرنا۔ سوزش کم کرنے والی گولیاں تھوڑے عرصے کے لیے درد کو کم کر سکتی ہیں۔
فزیوتھراپی کا مقصد آپ کے کندھے کو آزادی سے حرکت کرتا رکھنا اور کندھے کی پچھلی چپٹی ہڈی کے اردگرد کے پٹھوں کو مضبوط کرنا ہے، جن میں وہ پٹھے بھی شامل ہیں جو اسے پسلیوں کے ساتھ جما کر رکھتے ہیں۔ سرجری کے بارے میں سوچنے سے پہلے ہم عموماً اس طریقے کو کم از کم 6 ماہ کا پورا موقع دیتے ہیں، سوائے اس کے کہ عصب پر دباؤ ڈالنے والی کوئی واضح وجہ موجود ہو یا آپ کے کندھے کے پیچھے کا پٹھا سوکھنا شروع ہو چکا ہو؛ ایسی صورت میں ہم یہ آزمائشی مدت مختصر رکھتے ہیں، 3 ماہ سے زیادہ نہیں، تاکہ عصب کو مستقل نقصان نہ پہنچے۔

اگر ان اقدامات سے آپ کو کافی آرام نہ ملا ہو تو سرجری پر غور کیا جا سکتا ہے۔ آپریشن میں عصب پر دباؤ ڈالنے والی بافت کی تنگ پٹی کو کاٹ کر آزاد کیا جاتا ہے، جس سے عصب کو زیادہ جگہ ملتی ہے۔ یہ کیمرے کی مدد سے چھوٹے چیروں کے ذریعے، یعنی دوربین کے ذریعے آپریشن (keyhole)، یا کبھی کبھار ایک چھوٹے کھلے چیرے سے کیا جاتا ہے۔ ہم آپ کے ساتھ تفصیل سے بات کریں گے کہ یہ آپ کے کندھے کے لیے موزوں ہے یا نہیں، اور آپ کے ساتھ مل کر فیصلہ کریں گے۔

CQ HAND + UPPER LIMB
Dr Kieran Hirpara — Specialist Orthopaedic Surgeon
Suite 2, Level 1, Mater Private Hospital Rockhampton, 31 Ward Street, The Range, QLD 4700
Phone 07 4863 6556 · office@cqupperlimb.com.au · cqupperlimb.com.au

سرجری کے بعد آرام کے لیے آپ کا بازو ایک سادہ سلنگ (sling)، یعنی گلے سے لٹکی وہ پٹی جو بازو کو سہارا دیتی ہے، میں رہتا ہے، اور ہلکی پینڈولم ورزشیں (pendulum، بازو کو لٹکا کر آہستہ سے جھلانا) فوراً شروع ہو جاتی ہیں۔ 1 ہفتے بعد آپ ہمیں دوبارہ دکھاتے ہیں تاکہ آپ کی طاقت جانچی جا سکے، اور آپ اپنے فزیوتھراپسٹ کے ساتھ فزیوتھراپی شروع کرتے ہیں، جس کا آغاز سہارے کے ساتھ کی جانے والی حرکتوں اور پٹھوں کو کسنے والی ورزشوں سے ہوتا ہے۔ مزاحمت والی ورزشیں اور سر سے اوپر کی سرگرمی آپریشن کے 4 سے 8 ہفتے بعد کے درمیان کسی وقت شروع ہوتی ہیں۔

کیا توقع رکھیں

زیادہ تر لوگوں میں اس مسئلے کا علاج سرجری کے بغیر شروع ہوتا ہے۔ کندھے کو آرام دینا، ان سرگرمیوں میں تبدیلی جو آپ کی علامات کو بھڑکاتی ہیں، سوزش کم کرنے والی گولیاں اور فزیوتھراپی عام طور پر پہلے قدم ہوتے ہیں۔ اس طریقے سے اکثر درد کم ہو جاتا ہے اور کندھا دوبارہ معمول کے مطابق کام کر سکتا ہے۔

اگر عصب دبا ہی رہے تو اس پر دباؤ ڈالنے والی بافت کی تنگ پٹی کو آزاد کرنے کی سرجری درد میں آرام دے سکتی ہے اور کندھے کو دوبارہ معمول کے مطابق کام کرنے کے قابل بنا سکتی ہے۔ صحت یابی میں دن نہیں بلکہ مہینے لگتے ہیں۔ دونوں متاثرہ پٹھوں میں طاقت آہستہ آہستہ واپس آتی ہے، اور آپ کے فزیوتھراپسٹ کی رہنمائی میں کی جانے والی ورزشیں صحت یابی کے دوران کندھے کی حفاظت کرتی ہیں۔ جہاں پٹھے سوکھ چکے ہوں، وہاں کندھے کی پچھلی چپٹی ہڈی کے پیچھے والا گڑھا عموماً عصب کے بحال ہونے کے ساتھ بہتر ہو جاتا ہے، اگرچہ درد ختم ہونے کے بعد بھی کچھ سوکھنا باقی رہ سکتا ہے۔

اگر روٹیٹر کف کا کوئی بڑا پھٹاؤ بھی مسئلے کا حصہ ہو، تو پھٹے ہوئے ٹینڈن کی مرمت، چاہے جزوی ہی کیوں نہ ہو، عصب پر سے کھنچاؤ ہٹا سکتی ہے اور اسے آپ کے کندھے کے کام کے ساتھ ساتھ بحال ہونے کا موقع دے سکتی ہے۔

اگر کچھ نہ کیا جائے تو جس عصب میں جلن ہو وہ ہمیشہ خود بخود ٹھیک نہیں ہوتا۔ عصب پر لمبے عرصے تک دباؤ ان پٹھوں میں دیرپا تبدیلیاں لا سکتا ہے جنہیں یہ پیغام پہنچاتا ہے، اس لیے جو علامات ہفتوں میں ٹھیک نہ ہو رہی ہوں، ان کے خود ٹھیک ہونے کا انتظار کرنے کے بجائے معائنہ کروانا بہتر ہے۔ اگر آپ کی علامات بگڑ رہی ہوں، آپ کو رات کو جگا رہی ہوں، یا آپ کو اپنا بازو استعمال کرنے سے روک رہی ہوں، تو اپنے فیملی ڈاکٹر سے ملیں یا کسی ماہر ڈاکٹر سے معائنے کی درخواست کریں۔

ڈاکٹر کو کب دکھائیں

اگر آپ کے کندھے کے پیچھے ایسا درد ہو جو ہفتوں میں ٹھیک نہ ہو رہا ہو، یا بازو اٹھانے یا بازو کے نچلے حصے کو باہر کی طرف گھمانے میں کمزوری ہو، تو اپنے فیملی ڈاکٹر سے ملیں یا کسی ماہر ڈاکٹر سے معائنے کی درخواست کریں۔ اگر آپ کی کندھے کی پچھلی چپٹی ہڈی کے نیچے کا گڑھا واضح طور پر سوکھتا دکھائی دے، یا آپ کو کندھے میں اٹکنے، جام ہونے یا کلک کی آواز کے ساتھ دھن ہو، جو ساکٹ کے گرد کارٹلیج کے کنارے میں پھٹاؤ کی طرف اشارہ کر سکتی ہے، تو جلدی معائنہ کروائیں۔ اس طرح کے عصب کے مسئلے میں انتظار کرنے کے بجائے عصب کا ٹیسٹ کروا کر جانچ کرنا بہتر ہے، کیونکہ لمبے عرصے کا دباؤ پٹھوں میں دیرپا تبدیلیاں چھوڑ سکتا ہے۔ اگر آپ کا بازو، ہاتھ یا انگلیاں گرم، سرخ، سوجی ہوئی اور دردناک ہو جائیں، خاص طور پر بخار کے ساتھ، تو اسی دن ہسپتال کی ایمرجنسی جائیں۔

مزید تفصیل

یہ حصہ اس سے زیادہ تفصیل میں جاتا ہے جتنی آپ کو اپنے علاج کے فیصلوں کے لیے ضرورت ہے۔ سپراسکیپولر عصب کی خرابی کے بارے میں اضافی مطالعہ اس لیے فائدہ مند ہے کہ یہی عصب دو بالکل مختلف کرداروں میں سامنے آتا ہے، ایک تو کندھے کے درد اور کمزوری کی وجہ کے طور پر، اور دوسرے درد سے آرام کے ہدف کے طور پر، اور ان دونوں کے شواہد کا معیار بہت مختلف ہے۔

CQ HAND + UPPER LIMB
Dr Kieran Hirpara — Specialist Orthopaedic Surgeon
Suite 2, Level 1, Mater Private Hospital Rockhampton, 31 Ward Street, The Range, QLD 4700
Phone 07 4863 6556 · office@cqupperlimb.com.au · cqupperlimb.com.au

عصب کو دباؤ سے آزاد کرنا کام کرتا ہے، لیکن فائدے کو کس چیز سے منسوب کیا جائے اس بارے میں ایک احتیاط کے ساتھ

جہاں عصب دبا ہوا ہو، اسے آزاد کرنا مؤثر ہے۔ **730** مریضوں میں، سپرا اسکیپولر عصب کو دباؤ سے آزاد کرنا **مریضوں کے اپنے بتائے ہوئے نتائج کو نمایاں طور پر بہتر بناتا ہے، دباؤ سے آزاد کیے بغیر کیے گئے اسی طرح کے آپریشنوں سے کم تر نہیں ہے (non-inferior)**، اور اس کا تعلق **کھیل پر واپسی کی زیادہ شرح اور نقصان دہ واقعات کی نسبتاً کم شرح** سے ہے [1]۔

یہاں اصل کام کرنے والا جملہ "دباؤ سے آزاد کیے بغیر اسی طرح کے آپریشنوں سے کم تر نہیں" ہے۔ عصب کو اکثر کسی اور وجہ سے کیے جانے والے آپریشن کے دوران آزاد کیا جاتا ہے، جیسے روٹیٹر کف (rotator cuff) کی مرمت، یا کندھے کی پچھلی چپٹی ہڈی کے پاس گینگلیئن سسٹ (ganglion، سیال سے بھری گانٹھ) نکالنا، اس لیے بہتری کو خود دباؤ ختم کرنے سے منسوب کرنا مشکل ہے۔ یہ مدد کرتا ہے، اور ساتھ کیے جانے والے آپریشن کو خراب نہیں کرتا۔

دباؤ کی جگہ سے تصویر کیوں بدل جاتی ہے

عصب کندھے کی پچھلی چپٹی ہڈی کے گرد لپٹتے ہوئے دو تنگ جگہوں سے گزرتا ہے، اور ان میں سے کون سی جگہ متاثر ہے، اسی سے طے ہوتا ہے کہ مسئلہ کس شکل میں سامنے آتا ہے۔

اوپر کی طرف **سپرا اسکیپولر خم (suprascapular notch)** پر دباؤ سے سپرا اسپائناٹس (supraspinatus) اور انفرا اسپائناٹس (infraspinatus) دونوں پٹھے متاثر ہوتے ہیں، جس سے درد کے ساتھ بازو اٹھانے اور باہر کی طرف گھمانے میں کمزوری ہوتی ہے۔ آگے کی طرف **اسپائنوگلینائیڈ خم (spinoglenoid notch)** پر دباؤ سے صرف انفرا اسپائناٹس متاثر ہوتا ہے، جس سے باہر کی طرف گھمانے میں کمزوری اور کندھے کی پچھلی ہڈی کے ابھار کے نیچے والے گڑھے میں پٹھے کا نظر آنے والا سوکھنا ہوتا ہے، اکثر بہت کم درد کے ساتھ۔

صرف پٹھے کے سوکھنے والی شکل وہ ہے جو اکثر نظر انداز ہو جاتی ہے، کیونکہ اس میں زیادہ درد نہیں ہوتا۔ اس جگہ کی سب سے عام وجہ لیبرم (labrum)، جوڑ کے کنارے کا کارٹلیج کا حلقہ، کے پھٹاؤ سے بننے والا گینگلیئن سسٹ ہے، جس کا مطلب ہے کہ یہ انداز ملنے پر سسٹ اور اس کے پیچھے موجود پھٹاؤ کو تلاش کرنا چاہیے، کیونکہ وجہ کا علاج کرنے سے عصب کا مسئلہ بھی حل ہوتا ہے۔

درد روکنے والے بلاک کے طور پر، شواہد اس کے استعمال کے مقابلے میں کمزور ہیں

اسی عصب کو کندھے کے درد کے لیے، سرجری کے بعد بھی اور پرانے مسائل میں بھی، لوکل اینستھیزیا (صرف اس حصے کو سُن کرنا) کی دوا سے بڑے پیمانے پر بلاک کیا جاتا ہے۔ **4,142** مریضوں میں جسمانی نقصانات کا جائزہ لیتے ہوئے، اس بلاک میں **جسمانی نقصان کا خطرہ کم ہے**، لیکن مصنفین **علاج کے طریقے میں یکسانیت کی کمی (heterogeneity) اور کم معیار کے شواہد** کی نشاندہی کرتے ہیں، اور نقصانات کی بہتر جانچ اور رپورٹنگ کا مطالبہ کرتے ہیں [2]۔

"کم معیار کے شواہد پر نقصان کا کم خطرہ" ایک مخصوص اور محدود دعویٰ ہے۔ یہ اس بات کی تائید کرتا ہے کہ بلاک کافی حد تک محفوظ ہے؛ یہ اس بارے میں کوئی بیان نہیں کہ یہ کتنا اچھا کام کرتا ہے، اور اسے ایسا بیان سمجھ کر نہیں پڑھنا چاہیے۔

یاد رکھنے کے قابل فرق

دو چیزیں اس عصب کا نام رکھتی ہیں اور انہیں آپس میں ملانا نہیں چاہیے۔ عصب کی خرابی (neuropathy) ایک ساختی مسئلہ ہے جس میں عصب دبا ہوا ہوتا ہے اور اکثر اسے دباؤ سے آزاد کیا جا سکتا ہے، اور اس کی پہچان پٹھوں کا سوکھنا اور کمزوری ہے۔ اعصابی بلاک (nerve block)، یعنی ایک انجکشن جو جسم کے ایک حصے کو سُن کر دیتا ہے، علامات کا علاج ہے جو جوڑ سے درد کے پیغامات کو روکتا ہے اور ساخت میں کوئی تبدیلی نہیں کرتا۔

کمزوری اور نظر آنے والا سوکھنا پہلی چیز کی طرف اشارہ کرتے ہیں۔ ان علامات کے بغیر صرف درد عام طور پر کسی اور طرف اشارہ کرتا ہے، اور جو بلاک اس درد میں آرام دے وہ تشخیص کی تصدیق نہیں کر رہا بلکہ صرف درد سے آرام (analgesia) دے رہا ہے۔

CQ HAND + UPPER LIMB
Dr Kieran Hirpara — Specialist Orthopaedic Surgeon
Suite 2, Level 1, Mater Private Hospital Rockhampton, 31 Ward Street, The Range, QLD 4700
Phone 07 4863 6556 · office@cqupperlimb.com.au · cqupperlimb.com.au

حوالہ جات

[1] Sandler AB, Wells ME, Tran C, Arakawa R, Klahs KJ, Scanaliato JP, et al. High rates of return to sport after suprascapular nerve decompression: a systematic review. JSES Rev Rep Tech. 2024;4(4):654-61. https://doi.org/10.1016/j.xrrt.2024.05.007

[2] Annison DR, Smith N, Salt E, Noblet T, Rangan A, McDaid C. Physical harms associated with suprascapular nerve block interventions: a systematic review. Shoulder Elbow. 2024;17(3):236-53. https://doi.org/10.1177/17585732241255679

Dr Kieran Hirpara — Specialist Orthopaedic Surgeon
Suite 2, Level 1, Mater Private Hospital Rockhampton, 31 Ward Street, The Range, QLD 4700
Phone 07 4863 6556 · office@cqupperlimb.com.au · cqupperlimb.com.au