

# Serye ng Pisikal na Terapi sa Bahay–

## Malamig na Balikat

Ang nilalaman ng artikulong ito ay ang isinalin na bersyon, at ang bersyon sa wikang Tsino ang siyang masusunod.

### Ano ang Malamig na Balikat?

"Malamig na Balikat", ang tunay na medikal na pangalan ay "Adhesive Arthritis ". Sapagkat ang malambot na tisyu sa joint ng balikat, tulad ng joint capsule, synovial bursa, at kalamnan ay may mga pagbabago sa pathological, na nagiging sanhi ng pamamaga at sakit sa balikat na kasukasuan, at may pagdikit sa articular capsule, ang balikat ay nagiging matigas, at ang aktibidad ay limitado, kaya ito ay tinatawag "Malamig na Balikat". Ito ay tinatawag ring "balikat ng 50s" sapagkat ito ay madalas na nangyayari sa mga babaeng nasa murang edad.



### Ano ang mga karaniwang sanhi?

Ang sanhi ng Malamig na Balikat ay hindi kilala at kusang-loob. Ang ilang mga kadahilanan ay maaaring dagdagan ang panganib ng sakit, tulad ng paulit-ulit na pilit na gawain, trauma, at mga bali ng humeral. Ito ay mas karaniwan sa mga may edad na 40 hanggang 60, at mayroong higit sa mga kababaihan at mga pasyente na may diabetes.

## Ano ang mga klinikal na sintomas?

- Sakit sa balikat, at ang sakit ay maaaring mapalawak sa itaas na braso kung ito ay malubha, at kahit na mas masahol sa mga aktibidad, gabi o malamig na panahon.
- Ang paggalaw ng kasukasuan ng balikat ay limitado at ang braso ay hindi maaaring itaas
- Ang Malamig na Balikat ay maaring mahati sa 3 yugto
  1. Yugto ng sakit: unti-unting tumataas ang sakit at apektado ang magkasanib na aktibidad
  2. Malamig na syugto: Ang sakit ay humina, ngunit ang higpit ng balikat ay naglilimita sa paggalaw
  3. Tumutunaw na Yugto: Ang pangkalahatang sakit ng magkasanib na balikat at saklaw ng aktibidad ay napabuti

## Ano ang paggamot?

1. Medikal na paggamot
  - Ang gamot sa bibig na inireseta ng mga doktor ay may kasamang pangpawala ng sakit at non-steroidal anti-inflammatory na gamot
  - Lokal na iniksiyon ng natunaw na gamot sa steroid
2. Paggamot sa kirurhiko
3. Pisikal na terapi

Kasama sa mga serbisyo:

Ang mga anti-inflammatory at analgesic na paggamot (tulad ng malamig at mainit na compresses, ultrasound, terapi ng shock waves, at transcutaneous electrical nerve terapi, at iba pa), Acupuncture, terapi sa kamay, masahe, pag-uunat, pagsasanay sa kalamnan, functional na pagsasanay, payo sa pagbagay ng trabaho, pagwawasto sa postura, pag-aalaga sa bahay at ehersisyo sa paggamot sa sarili at iba pa.

## Paano ko haharapin ang Malamig na Balikat?

1. Antiphlogistic at analgesic
  - Ang matinding sakit sa balikat ay nagdudulot ng init at pamamaga - maglagay ng malamig na compress sa loob ng 15 minuto (kung mayroon kang sakit sa puso, iwasang maglagay sa

kaliwang balikat)

- Ang malamlam na sakit at walang init - maglagay ng mainit na compress sa loob ng 15 minuto
2. Panatilihin at dagdagan ang saklaw ng paggalaw ng balikat
- During Sa yugto ng sakit, ang ehersisyo ay dapat na banayad at iwasan ang paghawak sa bahagi ng may sakit

- A. Pag-ehersisyo ng Pendulum: Sandalan pasulong at gamitin ang gravity upang maipasok ang apektadong kamay pabalik-balik o kaliwa at kanan. Ang 3-4 ay nagtatakda sa isang araw, 5-10 minuto para sa bawat aksyon sa bawat seksyon



- B. Tulungan ang ehersisyo: Gumamit ng iba pang kamay upang matulungan ang pagpapataas ng apektadong kamay. 3 nagtatakda sa isang araw, 20 beses bawat pangkat



- C. Ehersisyo sa pag-akyat sa dingding: harapin ang katawan ng dingding, umakyat at pababa sa dingding gamit ang iyong mga daliri hangga't maari, at dahan-dahang umakyat at mahulog. 13 na pangkat, 20 beses bawat pangkat



Matapos makontrol ang pamamaga, ang sakit ay unti-unting bumababa, ngunit ang higit ng mga kasukasuan ng balikat ay pinipigilan ang paggalaw. Layunin ng ehersisyo: Dagdagan ang aktibidad ng balikat at bumalik sa normal na saklaw.

1. **Ehersisyo ng poste ng kawayan at tuwalya**

Gumamit ng mga poste ng kawayan upang maisagawa ang pag-angat ng balikat, pag-unat sa harap, at pagsasanay na pag-unat sa likod. 3 pangkat sa isang araw, 20 beses bawat pangkat.



2. **Pagsasanay sa lakas ng balikat**

Gumamit ng dumbbell o goma para sa pag-angat o pagbaba nito, pagbaba ng dahan-dahan. 3 pangkat sa isang araw, 20 beses bawat pangkat.



3. **Pagsasanay sa kalamnan ng pag-ikot ng balikat**

Humiga sa iyong tabi na may mga dumbbells, baluktot ang mga siko 90 degrees laban sa iyong tiyan, i-bukas ang iyong mga balikat sa palabas, mamahinga at ulitin. 3 pangkat sa isang araw, 20 beses bawat pangkat.





## **Mga tips para sa pang-araw-araw na buhay**

1. Panatilihin ang tamang postura at iwasan ang “Rounded back”.
2. Matulog sa iyong likod at iwasan ang paghiga sa apektadong bahagi.
3. Magsuot ng damit gamit muna ang apektadong kamay, mag-alis ng damit sa may hindi apektadong kamay.
4. Punasan ang iyong likod ng isang mahabang tuwalya kapag naliligo, at gamitin ang iyong hindi apektadong kamay upang makatulong sa paglilinis.
5. Ang mga bagay na karaniwang ginagamit sa bahay ay dapat nan aka-imbakk sa isang madaling makuha na lugar at hindi sa mga matataas na lugar. Kung kinakailangan, gumamit ng angkop na pantulog, tulad ng mga hagdan o upuan, upang maiwasan ang masyadong pagpapataas ng iyong braso.
6. Subukang iwasan ang pagpili ng mga mabibigat na bagay at gumamit ng naangkop na mga nakakatulong na gamit tulad ng troli kung kinakailangan.
7. Kumuha n angkop na pahinga at ehersisyo upang mabawasan ang kakulangan sa ginhawa ◦

Ang mga mungkahi sa itaas ay para lamang sa sanggunian. Kung mayroon kang anumang mga katanungan, mangyaring makipag-ugnay sa iyong pisikal na therapist