Tala: 1

Sacroiliac Joint Pain(includes abstract) Wood D; Keel JC; Consumer Health Information Language Database, Consumer Health Information, EBSCO Publishing, January 2009; (patient education - condition) CINAHL AN: 2010052378

Abstract: Ang sacroiliac joint pain ay isang kawalan ng ginhawa sa ibabang bahagi ng likod (kung saan nagdurugtong ang dulo ng gulugod at buto ng balakang). Ang pananakit na ito ay sintomas na maaaring magmula sa ilang mga kondisyon o karamdaman.

View English

Database: Consumer Health Information -- Tagalog

Sacroiliac Joint Pain

(Pananakit sa Kasu-kasuan, Sacroiliac)

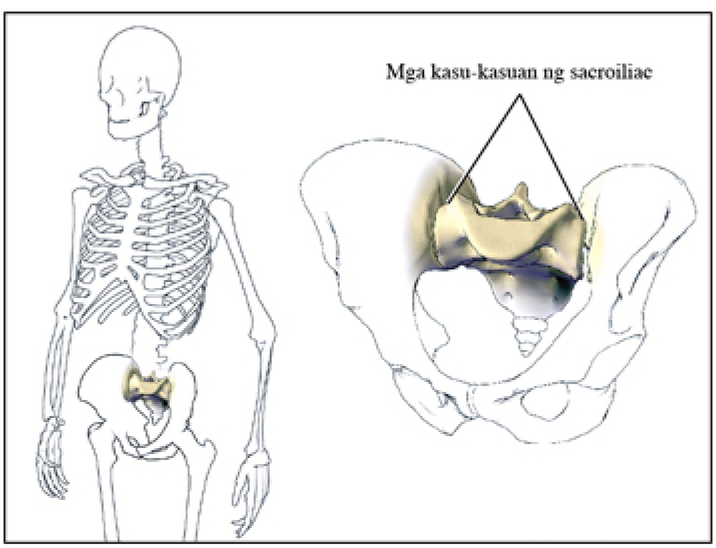
ni: Debra Wood, RN

[View English Version]

Kahulugan

Ang sacroiliac joint pain ay isang kawalan ng ginhawa sa ibabang bahagi ng likod (kung saan nagdurugtong ang dulo ng gulugod at buto ng balakang). Ang pananakit na ito ay sintomas na maaaring magmula sa ilang mga kondisyon o karamdaman.

Sacroiliac Joint



© 2009 Nucleus Medical Art, Inc.

Mga Sanhi

Maaaring hindi sigurado ang mga doktor kung ang pananakit ay nagsisimula sa kasu-kasuan o sa paligid nitong mga litid. Ang mga litid ay matibay na mga bigkis ng tissue na nagdurugtong sa isang buto sa isa pang buto. Mahirap ding sabihin kung ang pananakit ay nagmumula sa sacroiliac joint o sa mga maliliit na kasu-kasuan sa ibabang bahagi ng gulugod (facet joints).

Ang sacroiliac joint ay may maraming mga dulo ng nerve, na nagpapadala sa utak ng mga palatandaan ng pananakit. Ang pananakit sa bahaging ito ay maaaring dulot ng maraming mga salik:

- Pag-ikot, pagyuko, o paggalaw sa paraang nagpapasimula ng sacroiliac joint pain
- Impeksiyon ng kasu-kasuan
- Osteoarthritis ng kasu-kasuan (mas madalas sa mga may-edad)

- Trauma , gaya ng mga aksidente sa kotse
- Mga bali dahil sa stress sa mga atleta
- Pamamaga ng kasu-kasuan, gaya sa ankylosing spondylitis

Mga Nagbibigay Panganib
Ang salik ng panganib ay isang bagay na nagpapataas ng iyong tsansang magkaroon ng sakit o kondisyon. Kabilang sa mga salik ng panganib sa sacroiliac joint pain ang:

- Maling postura
- Mahinang mga kalamnan
- Pagyuko o pag-ikot ng likod
- Di-wastong pagbubuhat
- Ankylosing spondylitis
- Psoriatic arthritis

Sintomas
Kasama sa mga sintomas ang:

- Katamtaman hanggang malalang pananakit sa ibabang bahagi ng likod
- Pananakit sa mga pigi
- Pananakit na parang napakalalim sa buto ng balakang
- Pananakit sa baywang o singit o sa likod ng hita
- Pananakit na kumakalat pababa sa binti sa apektadong bahagi
- Paninigas ng ibabang bahagi ng gulugod
- Ilang mga gawaing maaaring magpalala sa pananakit, kabilang ang:
  - Paglalakad
  - Pag-ikot
  - Pagyuko
  - Pagyukod
  - Paggulong sa kama
  - Pagtayo mula sa upuan
  - Pag-akyat sa hagdan
  - Pag-ubo
  - Pagbahin

Pagsuri
Magtatanong ang doktor tungkol sa iyong mga sintomas at kasaysayang medikal, at magsasagawa ng eksaminasyong pisikal. Madalas na mahirap hanapin ang pinagmumulan ng sacroiliac joint pain. Depende ang mga pagsusuri sa iyong kasaysayang medikal at hinihinalang sanhi.

Kasama sa mga pagsusuri ang:

- Mga x-ray ng buto ng balakang at ibabang bahagi ng likod
- Scan ng buto —pag-iniksiyon ng radioactive na bagay sa katawan, sinusundan ng scanning gamit ang isang makinang maghahanap ng mga bahaging may mas mataas na bilang ng ininiksiyong bagay (ito ang mga bahagi ng di-normal na kaganapan sa buto)
- CT scan —isang uri ng x-ray na gumagamit ng computer upang gumawa ng mga larawan ng loob ng buto ng balakang at sacroiliac joint
- MRI scan —isang pagsusuring gumagamit ng magnetic waves upang gumawa ng mga larawan ng mga sacroiliac joint at mga litid
- Biopsy o aspiration—pagtanggal ng sample ng tissue mula sa kasu-kasuan para sa pagsusuri
- Mga iniksiyon sa kasu-kasuan o mga nerve block—pag-iniksiyon ng gamot na humahadlang sa mga hudyat ng nerve sa kasu-kasuan upang malaman kung ang pananakit ay nagsisimula sa kasu-kasuan

Paggamot

Depende ang paggamot sa sanhi ng pananakit. Ang anumang naunang kondisyon ay tatanggap ng paggamot na sadyang para sa karamdamang iyon. Para sa mga bali dahil sa stress, irerekomenda ng mga doktor ang limitadong pagdadala ng mabigat. Anuman ang sanhi, madalas na ipinapayo ang pansamantalang pahinga.

Kasama sa ibang mga paggamot ang:

Gamot

Maaaring irekomenda ng iyong doktor o ireseta ang alinman sa mga sumusunod:

- Nonsteroidal anti-inflammatory drugs (NSAIDs), gaya ng:
  - Aspirin
  - Ibuprofen (Motrin, Advil)
- Gamot sa pananakit— acetaminophen (Tylenol)
- Mga iniksiyon ng steroid sa sacroiliac joint
- Mga antibiotic para sa mga kasu-kasuang may impeksiyon

Physical Therapy

Kasama sa physical therapy ang:

- Mga ehersisyo upang binatin ang mga kalamnan sa ibabang bahagi ng likod
- Mga ehersisyo upang palakasin ang mga kalamnang sumusuporta sa bahagi
- Mga ehersisyo upang maapektuhan ang paggalaw ng sacroiliac joint
- Paglalapat ng yelo sa masakit na bahagi
- Paglalapat ng malalim na init sa masakit na bahagi

Pangangalaga ng Likod

Iwasan ang stress sa masakit na bahagi sa pamamagitan ng mga sumusunod:

- Wastong pagyuko
- Wastong pagbubuhat
- Hindi pag-ikot sa katawan

Pag-iwas
Maaaring makatulong sa iyo ang pagsanay na gawin ang mabuting pangangalaga ng likod upang maiwasan ang sacroiliac joint pain. Kabilang dito ang:

- Regular na mag-ehersisyo upang manaliting malakas ang mga kalamnan.
- Panatilihin ang wastong postura.
- Gumamit ng mga wastong paraan ng pagyuko o pagbubuhat.

Published by EBSCO Publishing. This content is reviewed regularly and is updated when new and relevant evidence is made available. This information is neither intended nor implied to be a substitute for professional medical advice. Always seek the advice of your physician or other qualified health provider prior to starting any new treatment or with questions regarding a medical condition. Copyright 2009 EBSCO Publishing. All Rights Reserved.

Pagkukunan: Consumer Health Information, EBSCO Publishing. January 2009
Numero ng Item: 2010052378