



AR ROTATORU APROCI SAISTĪTAS PLECA SĀPES (#ARASPS)



Latvijas Fizioterapeižu asociācijas apakšgrupa "Traumatoloģija un ortopēdija fizioterapijā"

No angļu valodas tulkoja fizioterapeiti Guna Semjonova, Elīna Bergmane un Matīss Egļits. Tekstu pārskatīja un koriģēja fizioterapeite Ance Veismane un tulce Sintija Ozoliņa.

Kas ir ar rotatoru aproci saistītas pleca sāpes?

Rotatoru aproces muskuļi, cīpslas un glotsoņiņa (ar šķidrumu pildīti maisiņi, kas palīdz samazināt berzi kustības laikā) strādā kopā, lai veiktu un kontrolētu plecu ikdienas, ar darbu un sportu saistītu aktivitāšu laikā. Ar rotatoru aproci saistītas pleca sāpes (angļu valodā *Rotator Cuff Related Shoulder Pain #RCRSP*) ir visizplatītākā plecu problēma, un tā ir saistīta ar plecu sāpēm, vājumu, funkciju zudumu un bieži vien ar miega traucējumiem. #ARASPS ir visaptverošs jēdziens, kas ietver – subakromiālas atdures (sāpju) sindromu, daļēju un pilnu rotatoru aproces muskuļu cīpslu pīšumus, tendinītu, tendinozi, tendinopātiju un bursītu.

Ārstēšana

Kādas ir manas iespējas?

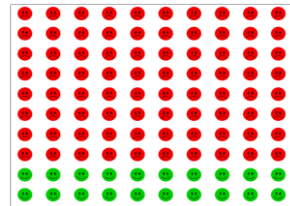
Izvēle 1: Gaidīt un vērot

- ▶ Laika gaitā daudzas plecu problēmas, tostarp ARASPS, dabiski uzlabojas, un nav nepieciešama nekāda iejaukšanās, piemēram, rehabilitācija, injekcijas vai operācija. Skaties sadaļu "Ko vēl varu darīt?"
- ▶ Esī pēc iespējas aktīvāks. Vairumā gadījumu būs kaitīgāk, ja plecu neizmanto.
- ▶ Neuztraucies par sāpēm aktivitātes laikā. Ja jūti sāpes, tas nenozīmē, ka esi nodarījis kaitējumu. Sāpju daudzumu, ko izjūti, jābūt paciešamam.
- ▶ Sāpēm vajadzētu mazināties drīz pēc aktivitātes pārtraukšanas, un tām nevajadzētu palielināties nakti vai nākamajā dienā. Ja sāpes palielinās, eksperimentē ar aktivitāšu samazināšanu. Ja šī stratēģija nepalīdz, konsultējies ar atbilstošu veselības aprūpes speciālistu.



Izvēle 2: Injekcijas

- ▶ Injekcijas samazina sāpes 1 no 5 jeb 20% cilvēku ar #ARASPS. Citiem vārdiem sakot, injekcijas palīdzēs tikai cilvēkiem ar zaļām sejmām, bet ne sarkanajām sejmām (attēlā).
- ▶ Lielākajai daļai cilvēku ar #ARASPS injekcijas pozitīvais efekts var ilgt tikai 4 līdz 8 nedēļas, un dažiem cilvēkiem sāpes samazinās tikai nedaudz.
- ▶ Visām zālēm ir blakusparādības. Rūpīgi izpēti tās, pirms apsver injekciju.



Izvēle 3 un 4: Vingrošana vai Operācija un Vingrošana

- ▶ Pētījumi ir parādījuši, ka #ARASPS iznākums neatšķiras, ja vingrošanu salīdzina ar operāciju, kam seko tikpat daudz vingrošanas. Neviens no tiem nav ātrs risinājums, un katrs aizņem no 3 līdz 6 mēnešiem.
- ▶ Plašāku informāciju skaties pievienotajā dokumentā un video.

#ARASPS Ķirurģiskā pret ne-ķirurģisko ārstēšanu

Subakromiālā atdures sindroma gadījumā vingrošana ir tikpat efektīva kā operācija ...pēc 1,2,4,5 un 10 gadu izvērtējumiem ...par nelielu daļu no operācijas izmaksām Vingrinājumi samazina operācijas nepieciešamību par 80%



Hallgriff et al (2005) izvērtējums pēc 1 gada Hallgriff & Jørgensen (2006) izvērtējums pēc 4 gadiem
Kettler et al (2009) izvērtējums pēc 2 gadiem Kettler et al (2013) izvērtējums pēc 5 gadiem
Kettler et al (2017) izvērtējums pēc 10 gadiem Hallgriff et al (2012) Operāciju samazināšanu par 80%

www.drjeremylewis.com

#ARASPS Ķirurģiskā pret ne – ķirurģisko ārstēšanu

Netraumatisks suprapīnāts cīpslas daļējs pīšums (<75%)

Netraumatisks rotatoru aproces pīšums ārstēšana n=180 plecēm/167 pieejami pēc 4 gadiem

Grupa I Fizioterapija (10 sesijas un progresējoša mājas vingrošanu programma)

Grupa II Akromioplastija & fizioterapija (bez progresijas)

Grupa III Akromioplastija, RFA Sūve & fizioterapija

Nemainīga rādītāja = primārā iznākuma mērījums Vidējais vecums 65 gadi (35-79)



Kukkonen et al (2014) BJJ Journal

www.drjeremylewis.com

#ARASPS Ķirurģiskā pret ne – ķirurģisko ārstēšanu

(Netraumatisks) pilna biežuma rotatoru aproces pīšums Vingrojumi ievērojami samazina nepieciešamību pēc operācijas (līdz 75%)

- izvērtējums pēc 2 gadiem



Kuhn et al (2013) Effectiveness of PT in treating atraumatic FTTC tears: a multicentre prospective cohort study. JNBSurg.

www.drjeremylewis.com

Ko vēl es varu darīt?

Dzīvesveida faktori, piemēram, smēķēšana, slikts miegs, stress un trauksme, nepareizs uzturs, liekais svars un nepietiekamas fiziskās aktivitātes var izraisīt #ARASPS vai paildzināt ar #ARASPS saistītos simptomus. **Neviena no ārstēšanas iespējām** (gaidīt un vērot, injekcijas, vingrošana vai operācija un vingrošana) nedos vēlamos ieguvumus, ja nesamazināsi neveselīga dzīvesveida ietekmi uz simptomiem. Plašāku informāciju skaties pievienotajā **dokumentā un video.**

