

FROZEN SHOULDER

Anatomy & Pathology



KO E HĀ 'A E UMA MOMOKO?

Ko e uma momoko, 'a ia 'oku 'iloa ko e "primary adhesive capsulitis," pē ko e pikipiki 'a e hokotanga hui' 'o fakakekeva mo mamahi/langa 'a e uma, 'o 'ikai makatu'unga 'i ha lavea na'e hoko pe ko ha mafasia ki mu'a.. 'Oku fakangatangata heni 'a e ngaue 'i he ngaahi feitu'u kotoa 'o e uma' 'o 'ikai lava ke ue'i takai. 'Oku ne uesia 'a e 2-5% 'o e kakai' fakalukufua, 'o lahi ange 'ene hoko ki he kakai fefine'. 'Oku hiki hake 'a e lahi 'o 'ene hoko' ki he 20% 'i he kakai 'oku nau ma'u 'a e mahaki suka'. Ko e ngaahi mahaki kehe' hangē ko e mahaki he kia' (thyroid), mahaki he kofua' (adrenal), mahaki mafu mo e ma'ama'a, pea mo e lahi e ngako' (hyperlipidemia), 'oku nau fekau'aki mo e hoko 'a e uma momoko'.

1
'Oku tupulaki māmālie 'a e tu'unga 'o e uma momoko' pea 'oku 'i ai e ngaahi fakatotolo fo'ou 'oku pehē 'e lava ke fakatupu 'a e mahaki ko eni 'o e uma, 'e he founa 'oku tali'aki 'e hotau sino' 'a e taimi 'oku hoko ai ha pupula 'o fakafefeka e hokotanga hui' pea 'ikai lava ke ue'i holo e uma'.

Ko e ngaahi faka'ilonga angamaheni eni kuo lipooti 'e he ni'ihi 'oku ma'u 'a e uma momoko':

- Mamahi/langa e uma' pe konga ki 'olunga 'o e nima'.
- Mamahi/langa 'i he taimi 'oku lolotonga fai ha ngāue.
- Mamahi e uma he po'uli 'o faingata'a ke mohe 'i he tafa'aki 'oku uesia.
- Fakangatangata lahi 'a e ngaahi ngāue 'a e uma, tautautefito 'i he taimi 'oku mafao atu ai ki mu'a mo e tafa'aki, hiki ki 'olunga mo feinga ke a'u ki mui ki he tu'a'

CONTACT US

7/88 Cook Street,
Auckland CBD, 1010
New Zealand

+64-9366457

www.shoulderphysio.co.nz

FROZEN SHOULDER

Ko e taimi fakaakeake angamaheni ki he uma momoko' o 'ikai fakahoko ha faito'o, 'oku mei he ta'u 'e 1 ki he ta'u 'e 3.5, neongo 'e lava ke toe lōloaange 'a e ngaahi me'a 'e ni'ihī. 'Oku vahevahe 'a e tu'unga ko 'eni ki ha tu'unga 'e tolu:

1. Tu'unga fakamomoko (mamahi/langa) (mahina 'e 2-9)
2. Tu'unga momoko (fakafefeka) (mahina 'e 4-12)
3. Tu'unga fakaakeake (mahina 'e 5-24)

'Oku fie ma'u 'a hono sivi'i totonu 'e he kiliniki' ke fakafuofua'i mo pau 'a e faka'uto'uta ki hono faito'o 'o e mahaki ni, 'o fakafehoanaki ki ha ngaahi tūkunga fakafaito'o kehe 'oku fotunga mo faka'ilonga tatau mo e 'frozen shoulder/uma momoko'.



Treatment options & Physiotherapy

Treatment options / Ko ha ngaahi faito'o ke fili mei ai:

'E lava ke mātu'aki fakamamahi 'a e mamahi' mo e fakakekeva 'o e uma' ki ha tokolahi, pea 'oku fokotu'u atu 'a e tokoni ke fakahoko leva, ko e ngāue'aki ha faito'o ki he langa' ke ne ta'ota'ofi 'a e langa' mo e mamahi. 'Oku 'i ai 'a e fakamo'oni 'e lava 'o fakahoko 'a e huhu corticosteroid ki he kakai 'oku kamata ke ma'u 'a e faka'ilonga 'o e mahaki ni 'i ha ta'u 'e taha, pea 'oku ne fakasi'isi'i 'a e mamahi/langa' mo e kekeva' 'i ha mahina 'e 3-6.

Physiotherapy / Faito'o fakaesino,

'Oku kau heni 'a e fakamālohisino ke fakamālohia'a e ngaue 'a e uma'. Ko e fakataha'i 'a e huhu corticosteroid mo e faito'o fakaesino, 'oku mahino 'e leleiangē 'a e ola ki hono fakasi'isi'i e fakafefeka/kekeva, pea fakalalaka 'a e ngaungaue 'a e uma'.



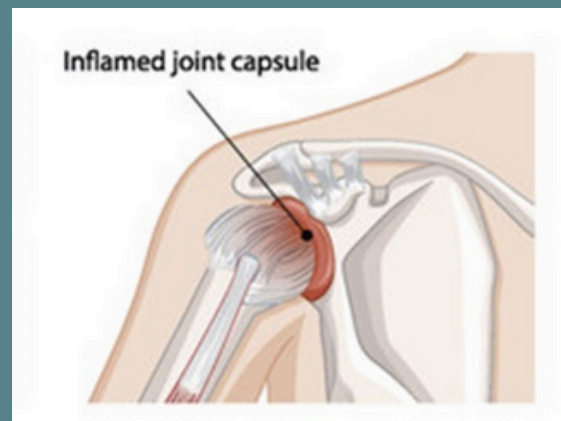
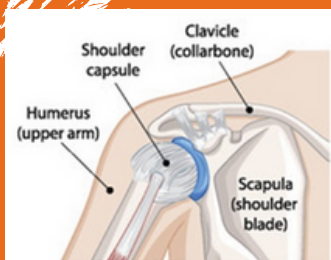
Hydrodilatation

Ko e founga ko 'eni, ko hono huhu'i 'a e corticosteroid pē ko e vai māsima ki he hokotanga hui, 'i he tokoni'i 'e he me'ahulu (ultrasound) ke ne fakamafao'i 'a e hokotanga hui. 'Oku i ai ha fakamo'oni ko e founga ko ia' 'oku ne tokoni ke fakamolū hifo 'i ha taimi nounou ka 'oku ngāue leleiangē he'ene kau fakataha mo e ngaahi faito'o kehe.



Capsular Release

Ko ha founga tafa si'isi'i 'oku fakahoko 'i he fakamohe ke fakamavahevahe'i 'a e pipiki 'a e hokotanga hui. Ka neongo ia, 'oku si'isi'i ha fakamo'oni pau 'oku leleiangē eni 'i he ngaahi faito'o kehe.



CONTACT US

7/88 Cook Street,
Auckland CBD, 1010
New Zealand

+64-9366457

www.shoulderphysio.co.nz