

Nội soi khớp mắt cá chân

Trang này được dịch bằng máy và chưa được bác sĩ kiểm tra. **Bản tiếng Anh** là bản chính thức.

Tóm tắt quá trình hồi phục. Tổng hợp từ 45 nghiên cứu đã công bố — tốc độ hồi phục của riêng bạn có thể khác.

CÔNG VIỆC NHẸ làm việc tại bàn, lái xe, các công việc hàng ngày	HẦU HẾT CÁC HOẠT ĐỘNG HÀNG NGÀY công việc thủ công, thể thao, phòng gym	ĐỈNH ĐIỂM CỦA KẾT QUẢ CUỐI CÙNG đau và sức mạnh
2-6 weeks	2-12 months	—
Hầu hết bệnh nhân đều đạt được kết quả chức năng xuất sắc và có rất ít biến chứng sau 6 tuần thực hiện các phác đồ chịu tải trọng ngay sau phẫu thuật.	Với các phác đồ tăng tốc, bệnh nhân thường có thể trở lại tập luyện thể thao và các hoạt động nặng trong vòng 8 tuần; phần lớn bệnh nhân phục hồi hoàn toàn các hoạt động trước phẫu thuật trước 1 năm.	

Lý do phẫu thuật này được đề xuất

Nội soi khớp mắt cá chân là một dạng phẫu thuật xâm lấn tối thiểu sử dụng camera nhỏ để quan sát và điều trị bên trong khớp mắt cá chân.

Đối với các vấn đề kéo dài lâu ngày, chúng tôi thường thử các phương pháp điều trị không phẫu thuật trước, chẳng hạn như thay đổi thói quen vận động, vật lý trị liệu, sử dụng nẹp hoặc tiêm thuốc. Phẫu thuật chỉ được cân nhắc khi những biện pháp này không mang lại hiệu quả đáng kể. Đối với một số chấn thương cấp tính, phẫu thuật có thể được khuyến nghị ngay lập tức.

Thông thường, phương pháp này được chỉ định cho những người dưới 50 tuổi, và thường gặp ở phụ nữ hơn. Bác sĩ có thể đề xuất phẫu thuật này nếu bạn bị đau mắt cá chân kéo dài sau một hoặc nhiều lần bong gân, cảm giác khớp mắt cá chân bị lỏng lẻo, hoặc được chẩn đoán mắc các tình trạng như chèn ép mô mềm phía

trước mắt cá chân, tổn thương sụn hoặc chấn thương dây chằng lâu ngày. Nhờ camera nội soi, chúng tôi có thể quan sát những vấn đề về dây chằng và sụn bên trong khớp mà các phương pháp chẩn đoán hình ảnh thông thường không phát hiện được, rồi điều trị ngay trong cùng một lần phẫu thuật. Mục tiêu chính là giảm đau và khôi phục sự ổn định cho khớp, giúp bạn di chuyển và chịu tải trọng một cách tự tin.

Trước khi phẫu thuật

Bác sĩ phẫu thuật sẽ đưa cho bạn những hướng dẫn cụ thể về cách chuẩn bị cho ca mổ. Bạn cần ngừng ăn và uống 7 giờ trước khi phẫu thuật. Chúng tôi yêu cầu thời gian 7 giờ thay vì 6 giờ để có thể sắp xếp ca mổ sớm hơn nếu lịch mổ trong ngày được rút ngắn. Bạn cũng có thể được yêu cầu tạm ngừng dùng một số loại thuốc thường dùng; bác sĩ phẫu thuật sẽ chỉ rõ loại thuốc nào và trong bao lâu. Hãy sắp xếp người đưa đón về nhà sau mổ vì bạn sẽ không thể tự lái xe. Hãy mang theo danh sách ghi rõ tất cả các loại thuốc bạn đang dùng, bao gồm cả viên uống, thuốc tiêm và các thực phẩm bổ sung. Vào ngày phẫu thuật, hãy mặc quần áo rộng rãi và thoải mái. Nếu bạn mắc các bệnh lý khác, có thể bạn sẽ cần làm xét nghiệm máu hoặc được bác sĩ gây mê thăm khám lại.

Vào ngày phẫu thuật

Bạn đến khu vực tiếp nhận bệnh nhân phẫu thuật của bệnh viện, nơi bạn sẽ được làm thủ tục nhập viện và chuẩn bị cho ca mổ. Sau đó, bạn sẽ gặp bác sĩ gây mê – người chịu trách nhiệm về việc gây mê cho bạn. Ca phẫu thuật này được thực hiện dưới gây mê toàn thân. Đôi khi, người ta còn tiêm thuốc tê vùng thần kinh để giảm đau sau phẫu thuật; bác sĩ gây mê sẽ trao đổi với bạn về vấn đề này vào ngày hôm đó. Sau đó, bạn sẽ được đưa vào phòng mổ để tiến hành ca phẫu thuật.

Bạn tỉnh dậy tại khu vực hồi sức, nơi các điều dưỡng sẽ theo dõi tình trạng sức khỏe của bạn cho đến khi tác dụng của thuốc mê hết. Khi sức khỏe ổn định, tùy thuộc vào loại phẫu thuật và tình trạng hồi phục, bạn sẽ được chuyển sang phòng bệnh hoặc xuất viện ngay trong ngày. Nếu bạn vừa trải qua phẫu thuật mắt cá chân phải, bạn cần tránh lái xe trong vòng hai tuần. Hãy sắp xếp người đưa đón về nhà vì bạn không thể tự lái xe được.

Quy trình thực hiện ca phẫu thuật

Nội soi khớp mắt cá chân là phương pháp phẫu thuật xâm lấn tối thiểu. Bác sĩ phẫu thuật sẽ tạo ra hai hoặc ba vết rạch nhỏ, gọi là các “công phẫu thuật”, xung quanh khớp mắt cá chân. Một camera mỏng được đưa vào qua một công phẫu thuật, còn các dụng cụ nhỏ thì được đưa vào qua các công còn lại. Nhờ camera này, bác sĩ có thể quan sát toàn bộ khớp trên màn hình và tiến hành các thao tác cần thiết mà không cần mở rộng vết mổ.

Diễn biến tiếp theo phụ thuộc vào tình trạng bệnh cụ thể. Bác sĩ có thể loại bỏ các gai xương, mô sẹo hoặc mô viêm gây chèn ép ở phía trước hoặc phía sau khớp mắt cá chân; cũng có thể lấy ra những mảnh sụn hoặc xương lỏng lẻo. Những vùng sụn bị tổn thương cũng có thể được làm nhẵn. Nếu dây chằng ở mặt ngoài mắt cá chân bị lỏng hoặc rách, bác sĩ có thể căng chặt hoặc khâu lại qua các vết rạch nhỏ này; đôi khi phải dùng các móc nhỏ cố định vào xương. Trong trường hợp khớp bị hao mòn nghiêm trọng, các bề mặt khớp sẽ được xử lý để xương có thể liên lại với nhau; phương pháp này gọi là nối khớp, và được cố định bằng các ốc vít.

Các vết rạch nhỏ sau đó được khâu lại và băng lại bằng gạc. Vì kích thước vết mổ nhỏ nên mức độ tổn thương mô xung quanh khớp cũng ít hơn so với phẫu thuật mở.

Trong trường hợp bệnh nhân phải phẫu thuật nội soi khớp mắt cá chân cùng lúc với việc cố định xương gãy, bác sĩ sẽ dùng camera để kiểm tra vị trí gãy bên trong khớp cũng như phát hiện những tổn thương sụn hoặc dây chằng mà phương pháp chụp chiếu thông thường không thể phát hiện được; sau đó mới tiến hành cố định xương bằng các tấm kim loại hoặc ốc vít.

Sau phẫu thuật

Bạn sẽ tỉnh dậy tại phòng hồi sức, nơi các y tá theo dõi tình trạng của bạn trong lúc thuốc mê dần hết tác dụng. Đội ngũ bác sĩ sẽ thông báo cho bạn biết là bạn có thể về nhà ngay trong ngày hay phải ở lại bệnh viện qua đêm. Trong 24 giờ đầu tiên sau phẫu thuật, cần có người ở bên cạnh bạn. Bạn sẽ được dùng thuốc giảm đau để giảm bớt khó chịu; mắt cá chân của bạn cũng sẽ được băng bó cẩn thận. Chúng tôi để lớp băng bó này trong khoảng 10 ngày; vui lòng đừng tháo nó ra trước thời hạn đó trừ khi có chỉ định từ bác sĩ. Chúng tôi sẽ thay hoặc gỡ băng bó khi khám lại cho bạn. Hầu hết bệnh nhân bắt đầu vận động và chịu trọng lượng lên mắt cá chân ngay sau đó, theo đúng hướng dẫn của đội ngũ y tế.

Quá trình hồi phục

Trong vài ngày đầu sau phẫu thuật, mắt cá chân của bạn sẽ bị đau và sưng; điều này là bình thường. Hãy nghỉ ngơi với chân được nâng cao hơn mức tim để giúp giảm sưng. Việc dùng thuốc giảm đau thông thường, chườm đá được bọc trong khăn và thực hiện các động tác nhẹ nhàng theo hướng dẫn sẽ giúp giảm khó chịu. Tình trạng sưng thường đạt đỉnh vào thời điểm sớm rồi dần dần thuyên giảm.

Hầu hết mọi người bắt đầu vận động và chịu trọng lượng lên mắt cá chân ngay sau phẫu thuật, theo đúng kế hoạch mà các bác sĩ đưa ra. Chuyên viên vật lý trị liệu sẽ hướng dẫn bạn thực hiện các bài tập nhằm phục hồi khả năng vận động và sức mạnh cơ bắp. Bạn sẽ phải giữ băng gạc trên vết mổ khoảng 10 ngày; chúng tôi sẽ kiểm tra vết thương khi bạn đến tái khám. Tại nhà, hãy giữ mắt cá chân ở tư thế nâng cao khi nghỉ ngơi, đi bộ những quãng ngắn theo chỉ dẫn, và tránh đứng lâu cho đến khi các bác sĩ cho phép.

Quá trình hồi phục diễn ra theo từng giai đoạn. Khi tình trạng sưng giảm và khả năng vận động phục hồi, các hoạt động thường ngày như đi lại trong nhà hay leo cầu thang sẽ trở nên dễ dàng hơn. Khi bác sĩ phẫu thuật

thấy rằng mắt cá chân đã hồi phục tốt, bạn sẽ được phép chịu toàn bộ trọng lượng lên chân và dần tăng cường các hoạt động. Việc tham gia các môn thể thao hay làm việc nặng cũng sẽ được khôi phục dần dần, khi sức mạnh cơ bắp và khả năng thăng bằng đã phục hồi, và khi chuyên viên vật lý trị liệu cùng bác sĩ phẫu thuật xác nhận bạn đã sẵn sàng.

Mỗi người có tốc độ hồi phục khác nhau; vì vậy thời gian phục hồi của bạn có thể khác với người khác. Bác sĩ phẫu thuật và chuyên viên vật lý trị liệu sẽ hướng dẫn bạn qua từng giai đoạn và cho bạn biết những gì sẽ xảy ra tiếp theo.

Những biến chứng có thể xảy ra

Hầu hết bệnh nhân đều hồi phục tốt, nhưng đôi khi vẫn có thể gặp phải các vấn đề. Bác sĩ phẫu thuật và đội ngũ y tế sẽ theo dõi sát sao để phát hiện sớm bất kỳ vấn đề nào.

Các dây thần kinh và mạch máu nằm gần những vết mổ nhỏ được thực hiện trong ca phẫu thuật này. Nếu dây thần kinh bị kích thích, bạn có thể cảm thấy nóng rát, tê hoặc mất cảm giác ở vùng mắt cá chân hoặc mu bàn chân. Tình trạng này thường tự khỏi theo thời gian; tuy nhiên hãy báo cho chúng tôi biết trong lần tái khám tiếp theo. Nếu một mạch máu nhỏ bị ảnh hưởng, bạn có thể thấy vết bầm tím bất thường hoặc vùng sưng có nhịp đập gần vết mổ. Nếu gặp phải tình trạng này, hãy gọi cho phòng khám ngay.

Các dụng cụ phẫu thuật hoạt động bên trong khớp; bề mặt trơn nhẵn của khớp đôi khi có thể bị trầy xước trong quá trình phẫu thuật. Hầu hết các trường hợp chỉ là tổn thương nông và không gây hậu quả lâu dài. Nếu sau phẫu thuật bạn cảm thấy có tiếng lục cục hoặc tiếng cọt xát mới ở mắt cá chân, hãy nói với bác sĩ trong lần tái khám.

Nhiễm trùng là tình trạng hiếm gặp nhưng cần được xử lý nhanh chóng. Hãy chú ý nếu thấy vùng da quanh vết mổ bị đỏ lan rộng, có dịch hoặc mủ chảy ra, vết thương không lành hoặc sốt. Nếu gặp bất kỳ dấu hiệu nào, hãy gọi cho phòng khám ngay trong ngày. Một số trường hợp nhiễm trùng cần tiến hành thủ thuật nhỏ để điều trị.

Nếu dây chằng của bạn đã được khâu lại hoặc tái tạo, các nút thắt hoặc móc nhỏ dùng để cố định dây chằng đôi khi có thể gây kích ứng da ở vùng ngoài mắt cá chân. Bạn có thể cảm thấy vùng da đó hơi đau hoặc có cảm giác cọt xát dưới da. Tình trạng này thường nhẹ; tuy nhiên hãy báo cho bác sĩ biết trong lần tái khám.

Rất hiếm khi, cục máu đông có thể hình thành trong các tĩnh mạch sâu của chân. Nếu chân đột nhiên sưng lên và đau nhức, đặc biệt là ở một bên, cần được khám ngay lập tức. Hãy đến phòng cấp cứu nếu gặp phải tình trạng này.

Sau phẫu thuật gãy mắt cá chân, một số người cần phải phẫu thuật lại sau đó. Nếu cơn đau ngày càng tăng thay vì giảm dần, hoặc bạn cảm thấy đau âm ỉ, dữ dội không thuyên giảm dù đã dùng thuốc giảm đau thông thường, hãy liên hệ với phòng khám ngay.

Bảng liệt kê các biến chứng ở trang này nêu rõ tỷ lệ xảy ra của từng biến chứng nếu bạn muốn biết chi tiết.

Khi nào nên gọi cho chúng tôi

Hầu hết các vấn đề đều xuất hiện sớm, và việc xử lý kịp thời sẽ giúp giải quyết chúng dễ dàng hơn. Hãy gọi cho chúng tôi nếu bạn bị sốt, vùng da quanh vết thương bị đỏ lan rộng, có dịch hoặc mủ chảy ra từ vết cắt, hoặc cơn đau ngày càng tăng thay vì giảm dần. Hãy đến phòng cấp cứu nếu bạn bị đau dữ dội đột ngột, vùng bắp chân sưng và đau nhức, khó thở, cảm giác tê mẩn xuất hiện ở bàn chân, hoặc không thể cử động mắt cá chân. Hãy tin vào trực giác của mình: nếu cảm thấy có điều gì không ổn, hãy liên hệ với chúng tôi.

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@cupperlimb.com.au · cupperlimb.com.au

Nội soi khớp mắt cá chân

Tỷ lệ biến chứng từ các tài liệu công bố

Được tổng hợp từ 45 nghiên cứu đã được công bố. Đây là các tỷ lệ ở cấp độ dân số, không phải là nguy cơ cá nhân của bạn — bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ thảo luận về những gì áp dụng cho bạn.

BIẾN CHỨNG	TỶ LỆ ĐƯỢC BÁO CÁO	GHI CHÚ
Chấn thương thần kinh	10%	Các biến chứng thần kinh xảy ra ở 10% bệnh nhân trải qua phẫu thuật nội soi sửa chữa hoặc tái tạo dây chằng do mất ổn định mắt cá chân mạn tính; nhánh bì mu chân trung gian của dây thần kinh mạc nông là cấu trúc dễ bị tổn thương nhất.
Nhiễm trùng sâu	4.2%	Các biến chứng về da và nhiễm trùng xảy ra ở 4,2% bệnh nhân thực hiện phẫu thuật nội soi sửa chữa hoặc tái tạo dây chằng, dẫn đến phải phẫu thuật lại; việc tiêm steroid làm tăng nguy cơ này.
Tổn thương sụn do can thiệp y tế	6.7%	Tổn thương sụn nghiêm trọng do can thiệp y tế ghi nhận ở 6,7% ca phẫu thuật nội soi mắt cá chân; trong đó 78,2% là tổn thương nông và 21,8% là tổn thương sâu.
Chấn thương mạch máu	—	Ở 6,2% trường hợp, động mạch chày trước và các nhánh của nó nằm gần cổng phẫu thuật vùng trước ngoài, gây nguy cơ tổn thương mạch máu; đã có báo cáo về tình trạng giả phình động mạch.
Phẫu thuật sửa chữa lại	11.5-18%	Tỷ lệ biến chứng của phẫu thuật nội soi sửa chữa hoặc tái tạo dây chằng dao động từ 11,5% đến 18% theo các phân tích có hệ thống; phẫu thuật nội soi hai giai đoạn có tỷ lệ biến chứng cao hơn đáng kể.
Thuyên tắc huyết khối	—	Cục máu đông trong tĩnh mạch chân là một biến chứng đã được ghi nhận của phẫu thuật nội soi mắt cá chân, nhưng hiện chưa có số liệu đáng tin cậy về tần suất xảy ra sau ca phẫu thuật này.
Chèn ép dây thần kinh	—	Khi thắt chỉ khâu cho dây chằng sên-mác trước, có thể xảy ra tình trạng chèn ép cơ mạc ba, các gân duỗi và dây thần kinh mạc nông.
Hội chứng khoang	—	Đã có báo cáo về tình trạng hội chứng khoang vùng chân trước sau phẫu thuật nội soi mắt cá chân ở bệnh nhân bị gãy Maisonneuve.

BIẾN CHỨNG	TỶ LỆ ĐƯỢC BÁO CÁO	GHI CHÚ
Kích ứng do nút chỉ khâu	—	Tình trạng kích ứng do nút chỉ khâu gây cảm giác khó chịu nhẹ đã được ghi nhận ở những bệnh nhân được gia cố mặc giở gân duỗi dưới.
Làm lành vết thương chậm	—	Làm lành vết thương chậm cũng được liệt kê là một trong các biến chứng có thể gặp sau phẫu thuật nội soi sửa chữa dây chằng mắt cá chân bên.

Tôi đã đọc thông tin này và có cơ hội đặt câu hỏi cho bác sĩ Hirpara về thủ thuật, quá trình hồi phục dự kiến và các biến chứng được liệt kê ở trên.

BỆNH NHÂN – HỌ TÊN (VIẾT RÕ)

CHỮ KÝ

NGÀY