

Mất ổn định khuỷu tay

Các dây chằng của khuỷu tay – dây chằng trụ và dây chằng quay là các yếu tố ổn định chính.

Kieran Hirpara © ① ③ 4.0



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

Những gì bạn đang cảm thấy

Bạn có thể cảm thấy khuỷu tay của mình bị trượt khỏi vị trí. Cảm giác này thường xảy ra khi bạn vớ tay lên cao hoặc đẩy chống lại lực cản. Khớp của bạn có thể cảm thấy lỏng lẻo hoặc không ổn định. Bạn có thể trải qua cơn đau nhói ở mặt ngoài của cánh tay. Cơn đau này thường bắt nguồn từ tình trạng căng cơ ở các dây chằng giữ các xương lại với nhau. Các dây chằng này đóng vai trò là các chất ổn định tĩnh để giữ cho khớp của bạn được cố định.

Cơn đau có thể bùng phát trong các hoạt động hàng ngày. Việc vớ tay ra sau lưng để cài áo ngực có thể kích hoạt cảm giác khó chịu. Việc nhét áo vào quần có thể cảm thấy khó khăn hoặc gây đau. Bạn có thể nhận thấy cảm giác cứng khớp khi vừa thức dậy vào buổi sáng. Cảm giác cứng khớp này thường giảm bớt khi bạn vận động cánh tay trong suốt cả ngày. Tuy nhiên, việc đẩy quá mạnh có thể khiến cơn đau quay trở lại.

Nếu bạn từng bị trật khớp trước đó, bạn có thể cảm thấy một cảm giác sắp sụp đổ. Khuỷu tay của bạn có thể bị gập lại một cách bất ngờ. Điều này phổ biến hơn nếu chấn thương liên quan đến nhiều dây chằng. Các trường hợp trật khớp đơn giản thường hồi phục tốt với việc nghỉ ngơi và theo dõi cẩn thận. Nhưng các chấn thương phức tạp liên quan đến cả mặt trước và mặt sau của khớp đòi hỏi sự chú ý nhiều hơn. Bạn cũng có thể cảm thấy đau ở mặt trong của khuỷu tay.

Một số người nhầm lẫn tình trạng mất ổn định với bệnh khuỷu tay tennis. Nếu bạn có cơn đau dai dẳng ở xương khuỷu tay bên ngoài, nó có thể liên quan đến tình trạng lỏng lẻo của dây chằng. Trong những trường hợp này, các phương pháp điều trị tiêu chuẩn cho bệnh khuỷu tay tennis có thể không mang lại hiệu quả. Bạn cũng có thể cảm thấy đau sâu bên trong khớp. Điều này có thể xảy ra nếu sụn khớp bị kích thích do tình trạng mất ổn định.

Đau về đêm cũng có thể xảy ra. Bạn có thể thấy khó ngủ ở bên bị ảnh hưởng. Trọng lượng của cánh tay có thể kéo căng các dây chằng bị tổn thương. Điều này gây ra cảm giác đau nhức làm gián đoạn giấc ngủ của bạn. Bạn có thể thức dậy với một khuỷu tay cứng và đau.

Trong các trường hợp nghiêm trọng, các triệu chứng có thể kéo dài. Bạn có thể trải qua tình trạng đau dai dẳng, cứng khớp hoặc cảm giác mất ổn định. Viêm khớp sau chấn thương có thể phát triển theo thời gian, làm tăng thêm sự khó chịu. Nếu các triệu chứng của bạn không cải thiện với các phương pháp điều trị bảo tồn, bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ thảo luận về các lựa chọn tiếp theo. Chúng tôi nhằm mục đích khôi phục sự ổn định để bạn có thể quay trở lại các hoạt động bình thường một cách an toàn.

Những gì thực sự đang xảy ra

Cùi chỏ của bạn dựa vào sự cân bằng chính xác giữa xương, dây chằng và cơ để duy trì sự ổn định. Hãy tưởng tượng các dây chằng của bạn như những sợi dây thừng chắc chắn giữ khớp của bạn lại với nhau. Những sợi dây này hoạt động đồng bộ với cơ bắp của bạn để ngăn xương trượt ra khỏi vị trí. Khi các bộ phận ổn định này bị tổn thương, cùi chỏ của bạn có thể cảm thấy lỏng lẻo hoặc không ổn định.

Vấn đề phổ biến nhất liên quan đến phức hợp dây chằng bên ngoài ở phía ngoài cánh tay của bạn. Nhóm dây chằng này ngăn xương cẳng tay quay ra xa xương cánh tay. Khi phức hợp này bị tổn thương, cùi chỏ của bạn có thể dịch chuyển theo một cách cụ thể được gọi là mất ổn định xoay sau bên. Điều này có nghĩa là các xương quay ra sau và ra ngoài khi bạn cố gắng đẩy lên hoặc đỡ lấy cơ thể. Bạn có thể cảm thấy cảm giác sụp xuống hoặc đau ở phía ngoài cùi chỏ trong những cử động này.

Đôi khi, tình trạng mất ổn định ảnh hưởng đến cả hai bên ngoài và bên trong khớp của bạn. Đây được gọi là mất ổn định phức tạp. Nó liên quan đến tổn thương nhiều cấu trúc ổn định, bao gồm cả bản thân các xương. Trong những trường hợp này, khớp mất khả năng chịu tải trọng bình thường. Các tải trọng hướng trong (varus), mô phỏng hành động đẩy lên từ ghế, có thể gây ra góc lệch bất thường tồn tại ngay cả sau khi chấn thương ban đầu. Điều này xảy ra vì lực căng bình thường trong các dây chằng của bạn đã biến mất.

Bác sĩ phẫu thuật sẽ khám cùi chỏ của bạn để xác định bộ phận ổn định nào bị suy yếu. Vì hình ảnh học không phải lúc nào cũng phân biệt được giữa một khớp cùi chỏ khỏe mạnh, linh hoạt và một khớp thực sự không ổn định, nên việc khám lâm sàng kỹ lưỡng là rất quan trọng. Chúng tôi tìm kiếm các dấu hiệu cụ thể của sự lỏng lẻo theo các hướng khác nhau. Nếu cả mất ổn định xoay sau bên và xoay sau trong đều hiện diện, chúng tôi phải xử lý cả hai khu vực để khôi phục sự ổn định toàn diện.

Mục tiêu của điều trị là sửa chữa hoặc tái tạo những “sợi dây” bị tổn thương này. Bằng cách siết chặt hoặc thay thế các dây chằng, chúng tôi giúp xương của bạn di chuyển đúng hướng trở lại. Điều này khôi phục chuyển động tự nhiên của khớp. Việc cân bằng chính xác đầu xương quay cũng rất cần thiết cho chuyển động bình thường. Nếu không có sự cân bằng này, cùi chỏ của bạn có thể không hoạt động trơn tru trong các hoạt động hàng ngày.

Những gì chúng tôi có thể làm về vấn đề này

Phương pháp tiếp cận của bác sĩ phẫu thuật của bạn phản ánh cách Dr Kieran Hirpara, một bác sĩ phẫu thuật chi trên tại Bệnh viện Tư nhân Mater Rockhampton, quản lý tình trạng này trong phòng khám của chúng tôi. Chúng tôi bắt đầu bằng cách hiểu rõ tình trạng mất ổn định cụ thể của bạn. Các trường hợp trật khuỷu tay đơn giản thường đáp ứng tốt với việc theo dõi cẩn thận và vận động có hướng dẫn. Chúng tôi sử dụng các đánh giá lâm sàng chi tiết và chụp X-quy theo dõi tuân tự để theo dõi tiến triển của bạn. Đối với nhiều bệnh nhân, điều trị bảo tồn mang lại kết quả lâm sàng và chức năng tốt.

Chúng tôi bắt đầu với việc tự quản lý và vật lý trị liệu. Chuyên viên vật lý trị liệu của bạn sẽ thiết kế một chương trình nhằm tăng cường các cơ xung quanh khuỷu tay. Điều này giúp hỗ trợ khớp và giảm cảm giác khớp bị trật. Chúng tôi thường khuyến nghị thử phương pháp này trong một khoảng thời gian nhất định để xem liệu nó có ổn định các triệu chứng của bạn hay không. Đối với các trường hợp trật đơn giản, việc chăm sóc không phẫu thuật này thường là đủ. Nếu bạn có tình trạng mất ổn định nhẹ ở mặt ngoài của khuỷu tay, các bài tập cụ thể có thể giúp bạn lấy lại sự tự tin vào cánh tay của mình.

Quản lý y khoa tập trung vào việc kiểm soát đau và viêm. Chúng tôi có thể khuyến nghị dùng thuốc giảm đau hoặc thuốc chống viêm để giúp bạn cảm thấy thoải mái trong quá trình điều trị. Nếu tình trạng đau vẫn tiếp diễn, chúng tôi có thể thảo luận về việc tiêm thuốc. Tiêm cortisone có thể giảm sưng và đau trong một khoảng thời gian hạn chế. Tiêm axit hyaluronic hoặc huyết tương giàu tiểu cầu (PRP) cũng là các lựa chọn để hỗ trợ sức khỏe khớp. Những phương pháp điều trị này nhằm mục đích kiểm soát các triệu chứng trong khi cơ thể bạn đang lành lại hoặc tăng cường sức mạnh. Chúng không sửa chữa các vết rách cấu trúc nhưng có thể giúp việc vận động ít đau đớn hơn.

Phẫu thuật được xem xét khi việc chăm sóc bảo tồn không mang lại sự cải thiện đủ mức, hoặc nếu bạn có một vấn đề cấu trúc phức tạp. Nếu khuỷu tay của bạn đã bị trật theo nhiều hướng, chúng tôi cân xữ lý cả hai bên để khôi phục sự ổn định. Chúng tôi có thể sửa chữa các dây chằng bị rách bằng cách sử dụng chỉ khâu chắc chắn hoặc băng dính y tế. Trong một số trường hợp, chúng tôi sử dụng ghép gân để tái tạo dây chằng từ xương cánh tay trên đến xương cẳng tay. Đối với tình trạng mất ổn định muộn, việc tái tạo thường mang lại kết quả khá tốt. Nếu bạn có tình trạng cứng khớp nặng hoặc dính khớp, chúng tôi có thể sử dụng cố định ngoài có khớp bản lề để giúp vận động khớp một cách an toàn.

Trong các trường hợp phức tạp, việc điều trị vẫn còn đầy thách thức. Tỷ lệ cao xảy ra tình trạng mất ổn định dai dẳng, cứng khớp hoặc đau có thể xảy ra. Chúng tôi thảo luận cởi mở về những rủi ro này. Nếu cần thay khớp, chúng tôi chọn lựa chọn thay khớp liên kết (linked arthroplasty) cho những bệnh nhân có tổn thương dây chằng đáng kể hoặc mất xương. Loại implant này được ưu tiên khi sự ổn định bị suy giảm. Chúng tôi đưa ra khuyến nghị này dựa trên quyết định chung, dựa trên phim X-quy và kết quả khám của bạn. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ giải thích chính xác phẫu thuật liên quan như thế nào trên trang riêng của nó.

Những điều cần mong đợi

Tiên lượng của bạn phụ thuộc phần lớn vào việc tình trạng mất ổn định của bạn là đơn giản hay phức tạp. Các trường hợp trật khuỷu tay đơn giản thường đáp ứng tốt với việc theo dõi cẩn thận và điều trị không phẫu thuật. Hầu hết bệnh nhân thấy các triệu chứng thuyên giảm và khôi phục được gần như toàn bộ tầm vận động gấp khuỷu tay và xoay cẳng tay. Nếu trường hợp của bạn phức tạp hơn, liên quan đến tổn thương dây chằng hoặc xương đáng kể, quá trình điều trị sẽ khó khăn hơn. Các phương pháp điều trị cho những trường hợp này vẫn còn nhiều thách thức, với tỷ lệ cao hơn đối với tình trạng mất ổn định dai dẳng, cứng khớp, đau đớn và viêm xương khớp sau chấn thương (viêm xương khớp do hao mòn).

Đối với các chấn thương phức tạp, phẫu thuật thường là cần thiết để khôi phục sự ổn định. Các kỹ thuật sửa chữa và tái tạo dây chằng thường mang lại kết quả chức năng chấp nhận được. Bạn có thể mong đợi sẽ khôi phục được sự ổn định, mặc dù kết quả lâu dài của việc quản lý phẫu thuật phức tạp vẫn chưa được biết đến đầy đủ. Trong các trường hợp nặng, một số bệnh nhân có thể gặp phải các vấn đề kéo dài. Nếu bạn đã được thay khớp khuỷu tay toàn phần, mất ổn định là một nguy cơ lớn có thể đòi hỏi phải phẫu thuật thêm. Các khớp thay thế có chốt nối thường được ưu tiên khi dây chằng bị tổn thương để giảm thiểu nguy cơ này.

Quá trình hồi phục là một tiến trình diễn ra dần dần. Bạn sẽ cần được đánh giá lâm sàng chi tiết và chụp X-quang định kỳ để theo dõi quá trình lành thương. Ngay cả khi điều trị thành công, khuỷu tay bao gồm các bộ phận ổn định tĩnh và động phải hoạt động đồng bộ. Các cấu trúc này có thể cần thời gian để lành thương một cách thích hợp. Một số bệnh nhân báo cáo sự hài lòng chủ quan và kết quả tích cực sau hai năm, nhưng những người khác có thể phải đối mặt với các thách thức lâu dài. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ đồng hành cùng bạn trong hành trình này, đảm bảo các nhu cầu cụ thể của bạn được đáp ứng. Chúng tôi nhằm mục đích cung cấp thông tin rõ ràng, trung thực về những gì bạn có thể mong đợi một cách thực tế trong quá trình hồi phục.

Khi nào cần gặp bác sĩ

Hãy gặp bác sĩ đa khoa nếu bạn có đau khuỷu tay dai dẳng không cải thiện khi nghỉ ngơi. Hãy yêu cầu đánh giá bởi bác sĩ chuyên khoa nếu bạn cảm thấy yếu, mất ổn định, hoặc nếu khớp bị khóa hoặc đột ngột mất lực. Những triệu chứng này có thể ảnh hưởng đến giấc ngủ hoặc công việc của bạn. Tình trạng xấu đi đột ngột sau chấn thương cũng cần được chú ý. Mất ổn định phức tạp khuỷu tay liên quan đến các chất ổn định quan trọng về xương và dây chằng. Trật khớp đơn giản cần đánh giá lâm sàng chi tiết và theo dõi bằng tia X tuân tự. Siêu âm không thể phân biệt một cách khách quan giữa các khớp khuỷu tay khỏe mạnh và khớp khuỷu tay quá linh hoạt. Tiền sử lâm sàng và khám bệnh đầy đủ là rất quan trọng để chẩn đoán chính xác. Đánh giá sớm giúp ngăn ngừa các biến chứng lâu dài như cứng khớp hoặc viêm khớp sau chấn thương.