

Viêm xương khớp khủy tay

X-quang bên cho thấy thoái hóa khớp khuỷu tay — hẹp khe khớp và hình thành gai xương.

Kieran Hirpara © ① ④ 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 nhận

Bạn có thể nhận thấy cơn đau ở khuỷu tay, cảm giác như nằm sâu bên trong khớp. Bệnh viêm xương khớp do hao mòn này thường bắt đầu ở độ tuổi trung niên và phổ biến hơn ở nam giới làm các công việc nặng nhọc bằng tay. Bạn cũng có thể cảm thấy cứng khớp, đặc biệt là khi vừa mới thức dậy vào buổi sáng. Cơn đau có thể bùng phát sau khi bạn sử dụng cánh tay trong một thời gian, hoặc thậm chí vào ban đêm nếu bạn nằm nghiêng về phía bên đó.

Khả năng vận động của khuỷu tay có thể không còn linh hoạt như trước đây. Bạn có thể thấy khó duỗi thẳng cánh tay hoàn toàn hoặc gấp khuỷu tay về phía sau hết mức. Các hoạt động hàng ngày đơn giản có thể trở nên khó khăn. Việc vớ tay ra sau lưng để cài áo ngực hoặc nhét áo vào quần có thể cảm thấy bất tiện hoặc gây đau. Bạn cũng có thể nhận thấy cảm giác ma sát hoặc nghe thấy tiếng lách cách khi di chuyển khuỷu tay. Trong một số trường hợp, bạn có thể cảm thấy tê bì hoặc mất cảm giác ở ngón áp út và ngón út, điều này cho thấy dây thần kinh trụ đang bị kích thích do những thay đổi trong khớp của bạn.

Nếu bạn từng bị chấn thương ở khuỷu tay trong quá khứ, các triệu chứng này có thể liên quan đến sang chấn đó. Tuy nhiên, viêm xương khớp nguyên phát cũng có thể phát triển mà không có một chấn thương cụ thể nào. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ xem xét độ tuổi của bạn, mức độ hao mòn khớp nghiêm trọng đến đâu và mục đích sử dụng cánh tay của bạn để quyết định hướng điều trị tốt nhất. Đối với nhiều người, các phương pháp điều trị không phẫu thuật là bước đầu tiên để giúp kiểm soát các triệu chứng này ở giai đoạn sớm.

Những gì thực sự đang xảy ra

Khớp khuỷu tay là nơi xương cánh tay trên gặp các xương cẳng tay. Trong bệnh viêm xương khớp, lớp sụn trơn nhẵn giúp đệm giữa các xương này bị mòn. Quá trình mài mòn này thường bắt đầu ở khoang ulnohumeral, là phần bản lề chính của khớp khuỷu tay. Bạn cũng có thể nhận thấy sự thu hẹp ở vùng radiocapitellar, nơi các xương cánh tay gặp nhau gần khớp khuỷu tay.

Khi khớp thay đổi, cơ thể bạn cố gắng tự sửa chữa bằng cách phát triển thêm xương. Những khối xương phát triển này, được gọi là gai xương (osteophytes), có thể tạo thành các cục u ở đầu các xương của bạn. Khi bạn duỗi thẳng cánh tay, các cục u này có thể va vào nhau. Điều này tạo ra một chướng ngại vật vật lý ngăn cản bạn duỗi thẳng hoàn toàn khớp khuỷu tay. Chính sự can thiệp cơ học này gây ra tình trạng cứng khớp và đau đớn mà bạn cảm thấy trong các hoạt động hàng ngày.

Độ ổn định của khớp khuỷu tay phụ thuộc vào các dây chằng, là những dải mô chắc chắn hoạt động như những sợi dây để giữ các xương lại với nhau. Nếu các dây chằng này trở nên yếu hoặc bị tổn thương, các xương có thể bị lệch vị trí. Sự mất ổn định này làm tăng áp lực lên các phần cụ thể của khớp, đẩy nhanh quá trình mài mòn. Theo thời gian, chu kỳ mất ổn định và ma sát này dẫn đến sự thoái hóa thêm nữa của các bề mặt khớp.

Trong một số trường hợp, cơ thể bạn có thể hình thành xương trong các mô mềm xung quanh khớp sau khi bị chấn thương hoặc phẫu thuật. Đây được gọi là cốt hóa dị vị (heterotopic ossification). Nó có thể tạo ra một rào cản cứng hạn chế chuyển động của bạn, làm tăng thêm tình trạng cứng khớp do chính bệnh viêm xương khớp gây ra. Hiểu được những thay đổi này giúp giải thích tại sao việc nghỉ ngơi đơn thuần thường không đủ và tại sao điều trị nhằm mục tiêu là cần thiết để khôi phục chức năng.

Những gì chúng tôi có thể làm về vấn đề này

Tại Bệnh viện Tư nhân Mater Rockhampton, Tiến sĩ Kieran Hirpara tiếp cận viêm xương khớp khuỷu tay bằng một kế hoạch từng bước phù hợp với nhu cầu hàng ngày của bạn. Chúng tôi bắt đầu với các lựa chọn đơn giản nhất và chỉ chuyển sang phẫu thuật nếu bạn cần giảm đau nhiều hơn. Lộ trình này cho phép bạn thử các phương pháp chăm sóc ít rủi ro trước.

Bước đầu tiên của bạn là tự quản lý và vật lý trị liệu. Chúng tôi khuyên bạn nên thay đổi cách sử dụng cánh tay để tránh các cử động gây đau. Một chuyên gia vật lý trị liệu hoặc chuyên gia trị liệu bàn tay có thể hướng dẫn bạn các bài tập nhẹ nhàng để giữ cho khuỷu tay vận động trơn tru. Họ cũng có thể sử dụng nẹp để hỗ trợ khớp trong lúc nghỉ ngơi. Hãy dành cho phương pháp này một cơ hội thử nghiệm công bằng trong vài tuần. Nhiều người nhận thấy rằng việc thay đổi hoạt động và bài tập được hướng dẫn có thể làm giảm cứng khớp và đau đớn trong giai đoạn đầu của viêm xương khớp do hao mòn.

Nếu việc vận động đơn thuần không đủ, chúng tôi sẽ thảo luận về quản lý y khoa. Điều này bao gồm các loại thuốc giảm đau và thuốc chống viêm để làm giảm sưng. Chúng tôi cũng có thể cung cấp các mũi tiêm vào khớp.

Tiêm cortisone có thể làm giảm viêm và đau trong một thời gian ngắn. Các mũi tiêm axit hyaluronic hoặc huyết tương giàu tiểu cầu (PRP) nhằm mục đích đệm cho khớp và hỗ trợ quá trình chữa lành. Những phương pháp điều trị này không chữa khỏi viêm xương khớp, nhưng chúng có thể giúp bạn duy trì hoạt động trong khi xây dựng sức mạnh thông qua liệu pháp.

Phẫu thuật được xem xét khi các phương pháp điều trị bảo tồn không mang lại sự cải thiện đủ mức. Chúng tôi xem xét độ tuổi của bạn, mức độ nghiêm trọng của sự hao mòn và những gì bạn cần ở cánh tay của mình. Nếu bạn bị viêm xương khớp từ nhẹ đến trung bình, chúng tôi có thể khuyên nên thực hiện một thủ thuật được gọi là nạo vét. Thủ thuật này liên quan đến việc làm sạch các gai xương và mô lỏng lẻo để cải thiện tầm vận động và giảm đau. Đối với các trường hợp nghiêm trọng nơi khớp bị hư hỏng nặng, chúng tôi sẽ thảo luận về phẫu thuật thay thế khuỷu tay toàn phần hoặc phẫu thuật tạo hình khớp xen kẽ. Những lựa chọn này thay thế hoặc tái tạo bề mặt khớp để khôi phục chức năng. Chúng tôi sẽ xem xét tất cả các rủi ro và lợi ích với bạn trước khi quyết định.

Những gì cần mong đợi

Hành trình của bạn với bệnh viêm xương khớp do hao mòn khuỷu tay thường bắt đầu bằng điều trị không phẫu thuật. Đây là bước đầu tiên tiêu chuẩn cho các triệu chứng ở giai đoạn sớm. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ điều chỉnh phương pháp này dựa trên độ tuổi, mức độ nghiêm trọng của tình trạng hao mòn và những yêu cầu vận động của cánh tay bạn. Đối với nhiều người, việc quản lý bảo thủ này mang lại sự giảm đau đáng kể ở các giai đoạn đầu.

Nếu các triệu chứng vẫn tiếp diễn hoặc trở nên nghiêm trọng hơn, các lựa chọn phẫu thuật sẽ được đưa ra thảo luận. Lựa chọn phù hợp phụ thuộc vào việc bệnh viêm xương khớp của bạn là do chấn thương trong quá khứ hay do hao mòn tự nhiên. Đối với các trường hợp từ nhẹ đến trung bình, phẫu thuật nội soi cắt bỏ gai xương và bao khớp (làm sạch gai xương và làm chặt bao khớp) là một lựa chọn an toàn và hiệu quả. Thủ thuật này thường cải thiện tình trạng đau đớn và tầm vận động với nguy cơ biến chứng thấp hoặc ít cần phẫu thuật thêm. Cạo rửa mở mang lại kết quả tương tự cho những bệnh nhân cần đến phương pháp này.

Đối với các trường hợp nghiêm trọng mà cơn đau ảnh hưởng đến toàn bộ tầm vận động của khớp, việc thay khớp có thể được thảo luận. Thay khớp khuỷu tay toàn phần là một lựa chọn khả thi cho bệnh viêm xương khớp nghiêm trọng, đặc biệt ở những bệnh nhân lớn tuổi hoặc ít vận động. Tuy nhiên, phương pháp này thường không được khuyến nghị cho những người năng động do tỷ lệ biến chứng cao hơn và độ bền hạn chế. Trong các trường hợp cụ thể liên quan đến bệnh nhân trẻ mắc bệnh viêm xương khớp sau chấn thương giai đoạn cuối, việc thay khớp một phần hoặc tái tạo dây chằng có thể được xem xét để khôi phục sự ổn định, mặc dù những phương pháp này có tỷ lệ phẫu thuật lại cao hơn.

Quá trình hồi phục cảm thấy khác nhau tùy thuộc vào con đường bạn lựa chọn. Với điều trị không phẫu thuật, bạn có thể trải qua những giai đoạn giảm đau xen kẽ với các đợt bùng phát triệu chứng. Với phẫu thuật nội soi cạo rửa, hầu hết bệnh nhân trải qua quá trình hồi phục thuận lợi với chức năng thỏa đáng và giảm đau trong

ngắn hạn đến trung hạn. Mặc dù tâm vận động có thể giảm nhẹ giữa các đợt theo dõi ngắn hạn và trung hạn, nhưng kết quả tổng thể vẫn khả quan. Các phẫu thuật mở cũng mang lại khớp không đau và khả năng phục hồi chức năng tốt cho hầu hết mọi người.

Cuối cùng, triển vọng là tích cực khi việc điều trị phù hợp với tình trạng cụ thể của bạn. Dù bạn bắt đầu với các biện pháp bảo thủ hay chuyển sang phẫu thuật, mục tiêu là khôi phục chức năng và giảm đau. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ hướng dẫn bạn qua những lựa chọn này, đảm bảo kế hoạch điều trị phù hợp với lối sống và sức khỏe lâu dài của bạn.

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 gặp tình trạng yếu cơ, mất ổn định hoặc kẹt khớp. Các triệu chứng ảnh hưởng đến giấc ngủ hoặc công việc cũng cần được chú ý. Tình trạng đau tăng đột ngột là một lý do khác để tìm kiếm sự chăm sóc y tế. Thoái hóa khớp khuỷu tay nguyên phát thường biểu hiện bằng đau và hạn chế vận động. Bệnh chủ yếu ảnh hưởng đến nam giới trung niên làm các công việc nặng nhọc bằng tay. Tiền sử chấn thương khuỷu tay làm tăng nguy cơ mắc bệnh. Tuổi cao và giới tính nam cũng là các yếu tố nguy cơ đáng kể. Điều trị không phẫu thuật là bước đầu tiên trong quản lý giai đoạn sớm. Các lựa chọn không phẫu thuật có thể giúp giảm triệu chứng ở các giai đoạn đầu. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ điều chỉnh phương pháp điều trị phù hợp với nhu cầu cụ thể của bạn.