

Bệnh khuỷu tay của người chơi golf

Chống tay golf: các gân gấp cổ tay và ngón tay bám vào một gờ xương ở mặt trong khuỷu tay, và việc sử dụng quá mức gây đau và thoái hóa tại nơi chúng gặp xương.

Kieran Hirpara © ⓘ 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 đau ở mặt trong khuỷu tay. Đây là nơi các cơ căng tay bám vào xương. Sự khó chịu thường bắt đầu từ từ. Cảm giác này có thể là một cơn đau âm ỉ hoặc một cơn nhói sắc. Bạn có thể nhận thấy cơn đau lan xuống căng tay về phía cổ tay và bàn tay.

Cơn đau thường trở nên tồi tệ hơn khi bạn sử dụng cánh tay. Việc nắm giữ các vật thể trở nên khó khăn. Các hoạt động đơn giản như bắt tay hoặc cầm cốc cà phê có thể trở nên khó chịu. Bạn có thể gặp khó khăn với các hoạt động liên quan đến việc xoay căng tay. Việc vớ tay ra sau lưng để cài áo ngực hoặc nhét áo vào quần có thể kích hoạt cơn đau. Nâng ngay cả những vật nhẹ cũng có thể cảm thấy nặng nề hoặc căng thẳng.

Các triệu chứng của bạn thường bùng phát sau khi vận động. Bạn có thể cảm thấy đau nhức vào ngày hôm sau. Cơn đau cũng có thể đánh thức bạn vào ban đêm, đặc biệt nếu bạn ngủ nghiêng về phía đó. Nghỉ ngơi thường giúp làm dịu cơn đau. Tuy nhiên, cơn đau có thể quay trở lại khi bạn tiếp tục các chuyển động thường ngày.

Viêm gân căng tay trong (Golfer's elbow) là một vấn đề phổ biến. Trong hầu hết các trường hợp, tình trạng này tự khỏi sau 6 tháng bất kể phương pháp điều trị. Điều này có nghĩa là cơ thể bạn thường tự chữa lành theo thời gian và chăm sóc. Đối với tỷ lệ nhỏ bệnh nhân không đáp ứng với các phương pháp điều trị bảo tồn, phẫu thuật mang lại tỷ lệ hài lòng gần 90%. Điều này cho thấy rằng đối với những người cần hỗ trợ thêm, thủ thuật này nói chung là hiệu quả.

Cần lưu ý rằng các chấn thương khuỷu tay đơn độc là hiếm gặp. Nếu bạn đã từng bị chấn thương gân dây, các gãy xương nên được diễn giải như là dấu hiệu của các chấn thương phần mềm đi kèm. Điều này có nghĩa là tổn thương xương thường đi kèm với các vấn đề về cơ hoặc gân. Đánh giá đầy đủ khuỷu tay là rất cần thiết để

chẩn đoán chính xác và bắt đầu điều trị thích hợp. Một cách tiếp cận toàn diện trong khám lâm sàng khuỷu tay, bao gồm các xét nghiệm đặc biệt, có thể hỗ trợ cải thiện chẩn đoán bệnh lý khuỷu tay.

Viêm xương khớp sau chấn thương khuỷu tay là một tình trạng hiếm gặp, trong đó các biểu hiện lâm sàng thường khác biệt so với các findings hình ảnh học. Điều này có nghĩa là kết quả chụp X-quang của bạn có thể không giải thích đầy đủ mức độ đau đớn. Tình trạng kẹt mòm trên lõi cầu trong vào khớp thường xảy ra kèm theo trật khớp khuỷu tay và là một yếu tố quan trọng cần xem xét để tránh sai sót trong chẩn đoán.

Các bất thường trên MRI khuỷu tay ở bên chi thống trị là phổ biến ở các vận động viên bóng chày Little League không có triệu chứng và thường tiến triển theo thời gian ba năm, đặc biệt là ở những vận động viên tiếp tục chơi bóng chày. Các vận động viên bóng chày và bóng mềm thường xuyên than phiền về khuỷu tay, cổ tay và bàn tay. Các yếu tố này có thể ảnh hưởng đến cách các triệu chứng của bạn xuất hiện và tiến triển.

Những gì thực sự đang xảy ra

Lo golfer (viêm gân trụ khuỷu) là một tổn thương do hao mòn ở các gân nằm ở mặt trong khuỷu tay. Các gân này kết nối các cơ cẳng tay với phần xương nhô ra ở mặt trong khuỷu tay, gọi là lõi cầu trong. Hãy tưởng tượng các gân này như những sợi dây thừng chắc chắn giúp bạn gấp cổ tay và nắm giữ các vật.

Khi bạn lặp đi lặp lại các động tác nâng, xoay hoặc nắm giữ đồ vật, các “sợi dây” này bị căng và kéo giãn. Theo thời gian, những vết rách nhỏ có thể hình thành trong các sợi gân. Điều này gây ra viêm và đau tại điểm bám của gân. Mô trở nên kích ứng và kém khả năng chịu tải trọng bình thường.

Bác sĩ phẫu thuật của bạn giải thích rằng đây không phải là một vết đứt đột ngột, mà là sự tích tụ căng thẳng dần dần. Điểm bám chung của các cơ gấp (common flexor origin) là vị trí cụ thể nơi các gân này bám vào. Khi khu vực này bị quá tải, nó không thể lành nhanh bằng tốc độ bị tổn thương. Điều này dẫn đến cơn đau âm ỉ mà bạn cảm thấy khi nâng hoặc xoay bàn tay.

Phẫu thuật giải phóng gân qua da điểm bám chung của các cơ gấp là một phương pháp điều trị an toàn và hiệu quả cho tình trạng này. Thủ thuật này liên quan đến việc nối lỏng nhẹ nhàng các mô gân bị co rút để giảm áp lực. Bệnh nhân thường thấy những cải thiện đáng kể và bên vững về giảm đau và chức năng trong giai đoạn theo dõi 1 năm. Thủ thuật này giúp khôi phục chuyển động bình thường mà không cần phẫu thuật lớn.

Chúng tôi tập trung vào việc khôi phục khả năng sử dụng cánh tay của bạn một cách thoải mái. Bằng cách giải quyết tình trạng co rút tại điểm bám gân, chúng tôi giúp giảm căng thẳng lên khớp khuỷu tay của bạn. Điều này cho phép mô ổn định và lành lại đúng cách. Mục tiêu của chúng tôi là giúp bạn quay trở lại các hoạt động hàng ngày với ít đau đớn hơn và chức năng tốt hơn.

Những gì chúng tôi có thể làm về vấn đề này

Cách tiếp cận của Bác sĩ Kieran Hirpara, một bác sĩ phẫu thuật chi trên tại Bệnh viện Tư nhân Mater Rockhampton, trong phòng khám của chúng tôi phản ánh một lộ trình rõ ràng cho việc chăm sóc sức khỏe của bạn. Bạn đến phòng khám của chúng tôi thông qua giới thiệu của bác sĩ đa khoa hoặc chuyên viên vật lý trị liệu. Đánh giá tại phòng khám, bao gồm khai thác bệnh sử, khám lâm sàng và chụp chiếu khi cần thiết, giúp thiết lập chẩn đoán. Đối với các vấn đề thoái hóa hoặc kéo dài, chúng tôi thường thử điều trị không phẫu thuật trước tiên. Điều này bao gồm thay đổi hoạt động, vật lý trị liệu hoặc trị liệu tay, nẹp cố định và tiêm thuốc. Chúng tôi xem xét phẫu thuật khi những phương pháp này không mang lại sự cải thiện đủ mức. Đối với các vấn đề về cấu trúc hoặc cấp tính, phẫu thuật có thể được khuyến nghị ngay lập tức, mà không cần thử nghiệm điều trị không phẫu thuật trước đó.

Tự quản lý và vật lý trị liệu là những bước đầu tiên cho hầu hết các trường hợp. Quản lý bảo tồn là điểm bắt đầu tiêu chuẩn cho các vấn đề khuỷu tay đơn giản. Chuyên viên vật lý trị liệu của bạn sẽ hướng dẫn bạn thực hiện các bài tập để khôi phục phạm vi chuyển động và sức mạnh. Mục tiêu là đưa bạn trở lại các hoạt động trên đầu ở mức độ cao một cách an toàn. Đối với các tình trạng phổ biến như khuỷu tay quần vợt, các triệu chứng thường biến mất sau 6 tháng trong hầu hết các trường hợp, bất kể phương pháp điều trị nào được sử dụng. Chúng tôi yêu cầu bạn dành thời gian cho cách tiếp cận này. Nếu bạn có khuỷu tay không ổn định, chúng tôi có thể sử dụng một thiết bị cố định ngoài khớp có bản lề. Đây là một khung bên ngoài cánh tay giữ khớp tại chỗ trong khi nó lành lại, cho phép vận động sớm.

Quản lý y khoa tập trung vào việc giảm đau và viêm. Nếu tự chăm sóc không đủ, chúng tôi có thể thảo luận về các mũi tiêm. Những mũi tiêm này có thể bao gồm cortisone, axit hyaluronic hoặc huyết tương giàu tiểu cầu (PRP). Cortisone giảm sưng và đau nhanh chóng nhưng hiệu quả chỉ mang tính tạm thời. Axit hyaluronic hoạt động như một chất bôi trơn để cải thiện chuyển động trơn tru. PRP sử dụng các tế bào máu của chính bạn để thúc đẩy quá trình lành vết thương. Đối với tỷ lệ nhỏ bệnh nhân không đáp ứng với các phương pháp không phẫu thuật này, phẫu thuật mang lại tỷ lệ hài lòng gần 90%. Chúng tôi trình bày đây là một quyết định chung, để con số tự nói lên tất cả.

Phẫu thuật được xem xét khi điều trị bảo tồn đã đạt đến giới hạn hoặc khi khuỷu tay không ổn định về mặt cấu trúc. Chúng tôi phẫu thuật để khôi phục sự ổn định, loại bỏ mô bị tổn thương hoặc thay thế bề mặt khớp bị mòn. Ví dụ, cắt bỏ gốc duỗi chung qua da là một lựa chọn an toàn và hiệu quả cho khuỷu tay người đánh golf, mang lại những cải thiện đáng kể về đau đớn và chức năng trong vòng 1 năm theo dõi. Trong các trường hợp viêm khớp nghiêm trọng, thay khớp một phần (hemiarthroplasty) có thể mang lại sự cải thiện dự đoán được về phạm vi chuyển động, với 57% bệnh nhân đạt điểm tốt đến xuất sắc. Chúng tôi tùy chỉnh lựa chọn phẫu thuật cho phù hợp với chấn thương cụ thể và mục tiêu của bạn.

Những điều cần biết

Bệnh khuỷu tay của người chơi golf là tình trạng mòn và hư hỏng ảnh hưởng đến các gân ở mặt trong khuỷu tay của bạn. Nếu bạn chọn điều trị không phẫu thuật, các triệu chứng thường dao động. Bạn có thể trải qua những giai đoạn giảm đau, sau đó là các đợt bùng phát khi bạn cầm nắm hoặc nâng vật. Nếu không được điều trị, chu kỳ này có thể kéo dài nhiều tháng hoặc thậm chí nhiều năm, gây khó khăn cho các hoạt động hàng ngày và sở thích.

Khi bạn thực hiện thủ thuật giải phóng gốc cơ gấp phổ biến, mục tiêu là phá vỡ chu kỳ này. Bằng chứng cho thấy thủ thuật này mang lại những cải thiện đáng kể và bền vững về giảm đau và chức năng trong giai đoạn theo dõi 1 năm. Hầu hết mọi người nhận thấy sự giảm đau ổn định khi gân lành lại. Sự cải thiện không phải lúc nào cũng diễn ra ngay lập tức, nhưng nó có xu hướng kéo dài nếu bạn tuân thủ kế hoạch phục hồi chức năng.

Phục hồi là một quá trình, không phải một sự kiện. Bạn có thể mong đợi sự cải thiện dự đoán được trong tâm vận động của khuỷu tay trong vài tháng đầu. Đối với nhiều người, những tiến bộ nhanh nhất xảy ra trong vòng 2 đến 4 tháng đầu tiên. Sau đó, tiến triển tiếp tục chậm hơn. Chúng tôi bắt đầu chương trình phục hồi chức năng cho bạn ngay sau phẫu thuật vì sự cải thiện đáng kể về tâm vận động xảy ra chủ yếu trong giai đoạn sớm này. Bạn sẽ cần tiếp tục các bài tập này trong ít nhất 6 tháng để duy trì những tiến bộ đạt được.

Điều quan trọng là phải có kỳ vọng thực tế. Trong khi hầu hết bệnh nhân đạt được giảm đau và chức năng tốt, kết quả điều trị có sự khác biệt. Trong các trường hợp liên quan đến các vấn đề khớp phức tạp hơn, chẳng hạn như viêm khớp sau chấn thương, khoảng 57% bệnh nhân có cây ghép tồn tại đạt được điểm số chức năng từ khá đến xuất sắc. Điều này có nghĩa là trong khi nhiều người rất tốt, một phần bệnh nhân có thể vẫn gặp một số hạn chế hoặc khó chịu.

Nếu bạn bị chấn thương khuỷu tay phức tạp, triển vọng dài hạn ít chắc chắn hơn. Kết quả dài hạn với quản lý phẫu thuật các chấn thương khuỷu tay phức tạp là chưa biết. Tuy nhiên, đối với bệnh khuỷu tay của người chơi golf thông thường, con đường phục hồi nhìn chung rõ ràng. Bạn sẽ cần tránh cầm nắm nặng và các chuyển động lặp đi lặp lại của cổ tay trong giai đoạn đầu. Thời gian nghỉ thi đấu ít nhất 1 tháng là yêu cầu tối thiểu để phòng ngừa ở vận động viên trẻ, nhưng đối với người lớn, việc trở lại hoạt động một cách dần dần là chìa khóa.

Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ hướng dẫn bạn khi nào an toàn để tiếp tục các hoạt động cụ thể. Quay lại quá sớm có thể gây ra các bất thường về hình thái của môm trên lõi cầu trong hoặc làm chậm quá trình lành vết thương. Sự kiên nhẫn là rất quan trọng. Phần lớn các khuỷu tay được điều trị cho tình trạng này đạt được tâm vận động chức năng và kết quả báo cáo từ bệnh nhân hợp lý. Bạn nên cảm thấy tự tin rằng với việc chăm sóc thích hợp, bạn có thể trở lại cuộc sống bình thường với ít đau đớn hơn.

Khi nào cần gặp bác sĩ

Cùi chỏ của người chơi golf thường cải thiện trong vòng 6 tháng với chế độ nghỉ ngơi. Tuy nhiên, bạn nên yêu cầu đánh giá từ bác sĩ chuyên khoa nếu cơn đau kéo dài vượt quá thời gian này. Hãy tìm kiếm sự chăm sóc y tế ngay lập tức nếu bạn trải qua tình trạng đau tăng đột ngột, yếu cơ hoặc mất ổn định. Hiện tượng khóa khớp hoặc cảm giác khớp bị trượt/lỏng cũng cần được đánh giá kịp thời. Những triệu chứng này có thể cho thấy các tổn thương mô mềm đi kèm cần được chẩn đoán chính xác. Nếu các phương pháp điều trị không phẫu thuật không mang lại hiệu quả, phẫu thuật mang lại tỷ lệ hài lòng gần 90%. Bác sĩ phẫu thuật sẽ khám khuỷu tay của bạn để xác định hướng điều trị tốt nhất. Đừng bỏ qua các triệu chứng ảnh hưởng đến giấc ngủ hoặc công việc hàng ngày. Đánh giá sớm giúp ngăn ngừa các biến chứng lâu dài và đảm bảo bạn nhận được phương pháp điều trị phù hợp cho tình trạng cụ thể của mình.