

Bệnh khuỷu tay tennis

Viêm gân khuỷu tay (Tennis elbow): tình trạng kích ứng tại nơi các gân căng tay bám vào phần ngoài của khuỷu tay.

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 đau ở bên ngoài khuỷu tay. Đây là nơi các gân của cơ căng tay bám vào xương. Sự khó chịu thường bắt đầu một cách từ từ. Cảm giác này có thể giống như một cơn đau âm ỉ hoặc một cơn nhói sắc khi bạn cử động cánh tay. Nhiều người mô tả nó như một cảm giác nóng rát lan xuống cẳng tay về phía cổ tay.

Cơn đau thường trở nên tồi tệ hơn khi bạn sử dụng cánh tay chống lại sức cản. Các hoạt động hàng ngày đơn giản có thể trở nên khó khăn. Bạn có thể gặp khó khăn khi nâng một tách cà phê, xoay tay nắm cửa hoặc bắt tay. Việc vớ tay ra sau lưng để cài áo ngực hoặc nhét áo vào quần có thể kích hoạt cơn đau nhói. Ngay cả việc cầm một vật nhẹ, như điện thoại hoặc sách, cũng có thể trở nên khó chịu nếu bạn giữ nó quá lâu.

Bạn có thể nhận thấy cơn đau trở nên tồi tệ hơn sau khi vận động. Cơn đau thường bùng phát vào sáng hôm sau khi bạn vừa thức dậy. Cứng khớp khuỷu tay là phổ biến sau các giai đoạn nghỉ ngơi. Một số người nhận thấy rằng nằm ngủ nghiêng về phía bên bị ảnh hưởng làm trầm trọng thêm cơn đau. Bạn có thể thức dậy cảm thấy khó chịu hoặc không thể tìm được tư thế nghỉ ngơi thoải mái.

Mặc dù có những triệu chứng này, vẫn có tin tốt. Bệnh khuỷu tay quần vợt là một tình trạng tự giới hạn. Điều này có nghĩa là nó có xu hướng tự khỏi theo thời gian. Các triệu chứng có thời gian bán hủy ổn định là ba đến bốn tháng. Điều này có nghĩa là mức độ nghiêm trọng của cơn đau thường giảm đáng kể trong khoảng thời gian đó. Hầu hết các trường hợp bệnh khuỷu tay quần vợt sẽ khỏi sau sáu tháng, bất kể phương pháp điều trị nào được sử dụng. Khoảng 90% những người bị bệnh khuỷu tay quần vợt không điều trị sẽ khỏi triệu chứng sau một năm.

Xác suất hồi phục vẫn khá ổn định trong khoảng thời gian này. Điều này đúng bất kể bạn đã có triệu chứng bao lâu. Thời gian triệu chứng kéo dài không cho tiên lượng xấu hơn nếu không phẫu thuật. Cơ thể của bạn có thể đang tự chữa lành, ngay cả khi quá trình này cảm thấy chậm chạp.

Tuy nhiên, chẩn đoán chính xác là rất quan trọng. Gần một nửa (46,5%) bệnh nhân đến khám với đau khuỷu tay bên ngoài được chẩn đoán là một tình trạng khác ngoài viêm gân khuỷu tay bên ngoài. Khám thực thể khuỷu tay là một thành phần quan trọng trong việc đưa ra chẩn đoán chính xác. Nếu cơn đau của bạn dai dẳng hoặc trở nên tồi tệ hơn, bác sĩ phẫu thuật sẽ đánh giá bạn để đảm bảo nguyên nhân được xác định đúng. Điều này đảm bảo bạn nhận được hướng dẫn phù hợp cho tình trạng cụ thể của mình.

Những gì thực sự đang xảy ra

Viêm gân ngoài khuỷu tay (tennis elbow) là một tổn thương do hao mòn của các gân ở mặt ngoài khuỷu tay. Các gân này kết nối các cơ cẳng tay với phần xương nhô ra ở mặt ngoài khuỷu tay. Tình trạng này còn được gọi là viêm lõi cầu ngoài. Cơn đau xuất phát từ những vết rách nhỏ và tình trạng viêm trong các gân này.

Gân chính liên quan bám vào cơ duỗi cổ tay quay ngắn (extensor carpi radialis brevis). Cơ này giúp bạn duỗi cổ tay và các ngón tay. Khi bạn cầm nắm vật thể hoặc nâng đồ vật, gân này chịu nhiều áp lực. Theo thời gian, căng thẳng lặp đi lặp lại khiến các sợi gân bị xơ. Cơ thể gặp khó khăn trong việc sửa chữa tổn thương này đủ nhanh. Điều này dẫn đến đau và yếu ở cẳng tay và khuỷu tay.

Quá trình chữa lành tự nhiên của cơ thể khá chậm. Các triệu chứng của viêm gân ngoài khuỷu tay có thời gian bán hủy ổn định là ba đến bốn tháng. Điều này có nghĩa là phải mất bấy lâu để cơn đau giảm đi một nửa, ngay cả khi không điều trị. Khoảng 90% người bị viêm gân ngoài khuỷu tay không điều trị đã đạt được sự biến mất của triệu chứng sau 1 năm. Xác suất hồi phục duy trì ở mức khá ổn định trong khoảng thời gian một năm bất kể thời gian tiền sử triệu chứng trước đó.

Vì hầu hết các trường hợp tự khỏi, phẫu thuật không phải lúc nào cũng cần thiết. Viêm gân ngoài khuỷu tay thường khỏi sau 6 tháng trong hầu hết các trường hợp bất kể phương pháp điều trị nào được sử dụng. Hầu hết các trường hợp viêm lõi cầu ngoài đáp ứng với các phác đồ điều trị bảo tồn phù hợp. Bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể sẽ bắt đầu bằng nghỉ ngơi, vật lý trị liệu hoặc nẹp cố định.

Nẹp đối lực (counterforce bracing) giúp giảm đáng kể tần suất và mức độ nghiêm trọng của cơn đau trong ngắn hạn (2-12 tuần) so với nẹp giả dược (placebo brace). Nẹp đối lực cải thiện chức năng tổng thể của khuỷu tay sau 26 tuần so với nẹp giả dược. Các biện pháp bảo tồn này cho gân của bạn thời gian để chữa lành.

Phẫu thuật chỉ được xem xét nếu các phương pháp này thất bại. Các triệu chứng viêm gân ngoài khuỷu tay dai dẳng là một chỉ định kém cho phẫu thuật vì đa số bệnh nhân trải qua sự biến mất của triệu chứng mà không cần phẫu thuật. Các bác sĩ phẫu thuật không thể dự đoán một cách đáng tin cậy ai sẽ hoặc sẽ không cải thiện với điều trị bảo tồn viêm gân ngoài khuỷu tay mạn tính. Đối với tỷ lệ nhỏ bệnh nhân không đáp ứng với các phương pháp bảo tồn, phẫu thuật cung cấp tỷ lệ hài lòng gần 90%.

Mục tiêu của phẫu thuật giải phóng viêm gân ngoài khuỷu tay nội soi là loại bỏ mô bị tổn thương. Điều này cho phép mô khỏe mạnh phát triển trở lại. Các thủ thuật giải phóng ngoài nội soi và mổ mở là khác biệt, với các thủ thuật nội soi cung cấp khả năng đánh giá toàn diện khớp khuỷu tay từ bên trong khớp. Phẫu thuật giải phóng viêm gân ngoài khuỷu tay nội soi mang lại cải thiện triệu chứng ở hầu hết các bệnh nhân bị viêm lõi cầu ngoài.

Những gì chúng tôi có thể làm về vấn đề này

Tại Bệnh viện Tư nhân Mater Rockhampton, Tiến sĩ Kieran Hirpara tiếp cận bệnh khuỷu tay quần vợt với trọng tâm là khả năng tự hồi phục. Hầu hết các trường hợp đều tự cải thiện. Khoảng 90% bệnh nhân thấy các triệu chứng của họ biến mất trong vòng một năm, ngay cả khi không điều trị. Tình trạng này có thời gian bán hủy ổn định là ba đến bốn tháng, nghĩa là các triệu chứng sẽ dần dần giảm dần theo thời gian. Chúng tôi thường khuyến nghị bắt đầu bằng việc tự quản lý và vật lý trị liệu. Bạn có thể thử nghỉ ngơi cánh tay và điều chỉnh các hoạt động gây đau. Vật lý trị liệu nhằm mục đích tăng cường các cơ cẳng tay và cải thiện tính linh hoạt. Hầu hết bệnh nhân hồi phục trong vòng sáu tháng bằng các biện pháp bảo thủ tiêu chuẩn này.

Nếu cơn đau vẫn tiếp diễn, chúng tôi có thể thảo luận về các lựa chọn quản lý bằng y học. Những lựa chọn này bao gồm thuốc giảm đau đơn giản và thuốc chống viêm. Tiêm là một lựa chọn khác, mặc dù bằng chứng cho thấy chúng chỉ mang lại giảm đau ít ỏi và có thể làm tăng nguy cơ tác dụng phụ. Các phương pháp điều trị như tiêm huyết tương giàu tiểu cầu hoặc máu tự thân không làm giảm đau hoặc cải thiện chức năng cho tình trạng này. Tiêm cortisone có thể mang lại giảm đau trong thời gian ngắn, nhưng hiệu quả thường mờ dần khi gân gốc bị tổn thương lành lại chậm. Chúng tôi giải thích rõ ràng các lựa chọn này để bạn có thể chọn phương án phù hợp nhất với mình.

Phẫu thuật chỉ được xem xét khi chăm sóc không phẫu thuật không mang lại đủ sự cải thiện sau một thời gian thử nghiệm hợp lý. Các triệu chứng dai dẳng là một chỉ định không tốt cho phẫu thuật vì hầu hết bệnh nhân đều tự khỏi mà không cần phẫu thuật. Chúng tôi không thể dự đoán một cách đáng tin cậy ai sẽ hoặc sẽ không cải thiện với điều trị không phẫu thuật. Nếu cần phẫu thuật, việc giải phóng khuỷu tay quần vợt nội soi mang lại cải thiện triệu chứng cho hầu hết bệnh nhân. Đối với tỷ lệ nhỏ bệnh nhân không đáp ứng với các phương pháp không phẫu thuật, phẫu thuật mang lại tỷ lệ hài lòng gần 90%. Chúng tôi xem đây là một quyết định chung, đảm bảo bạn hiểu rõ lợi ích và rủi ro trước khi tiến hành.

Những điều cần biết

Chấn thương khuỷu tay quần vợt (Tennis elbow) là tình trạng thường tự cải thiện. Khoảng 90% bệnh nhân thấy các triệu chứng thuyên giảm trong vòng một năm, ngay cả khi không điều trị đặc hiệu. Quá trình lành bệnh diễn ra theo một quy luật ổn định. Các triệu chứng có thời gian bán hủy từ ba đến bốn tháng, nghĩa là chúng giảm dần theo thời gian. Thời gian biểu này đúng bất kể bạn đã bị đau trong bao lâu. Thời gian triệu

chứng kéo dài không dự đoán tiên lượng xấu hơn. Hầu hết các trường hợp ổn định sau sáu tháng, bất kể phương pháp điều trị nào được áp dụng.

Vì cơ thể thường tự lành bệnh theo cách này, phẫu thuật hiếm khi là bước đầu tiên. Bác sĩ phẫu thuật không thể dự đoán chính xác ai sẽ cải thiện với điều trị không phẫu thuật và ai sẽ không. Do đó, việc điều trị không phẫu thuật thất bại đơn thuần không phải là lý do mạnh mẽ để lựa chọn phẫu thuật. Chúng tôi tập trung vào kiểm soát các triệu chứng của bạn trong khi cơ thể tự phục hồi. Đau dai dẳng là một chỉ số kém cho thấy bạn cần phẫu thuật, vì đa số bệnh nhân hồi phục mà không cần can thiệp này.

Đối với tỷ lệ nhỏ bệnh nhân không đáp ứng với các phương pháp không phẫu thuật, phẫu thuật mang lại một hướng đi rõ ràng. Trong những trường hợp này, bạn có thể mong đợi tỷ lệ hài lòng gần 90%. Các can thiệp phẫu thuật được coi là lựa chọn tùy ý. Chúng chỉ nên được lựa chọn nếu chúng mang lại lợi ích vượt quá quá trình lành bệnh tự nhiên hoặc hiệu ứng giả dược (placebo). Khi điều trị không phẫu thuật không thành công, các lựa chọn phẫu thuật cung cấp tỷ lệ thành công cao cho những người vẫn còn đau dai dẳng.

Nguy cơ biến chứng nói chung là thấp và tương tự nhau giữa các kỹ thuật phẫu thuật khác nhau. Tỷ lệ thất bại đòi hỏi phẫu thuật sửa chữa (revision surgery) chỉ là 1,5%. Ba hoặc nhiều hơn các mũi tiêm trước phẫu thuật là yếu tố nguy cơ đáng kể nhất cho việc cần phẫu thuật sửa chữa. Các kỹ thuật phẫu thuật mở mang lại kết quả xuất sắc với tỷ lệ biến chứng thấp trong theo dõi dài hạn. Bạn có thể được tư vấn rằng nguy cơ biến chứng nhiễm trùng của bạn cao hơn một chút với kỹ thuật giải phóng mở so với các kỹ thuật khác.

Quá trình hồi phục cảm thấy khác nhau ở mỗi người. Một số bệnh nhân trải qua sự gia tăng đáng kể chức năng trong một khoảng thời gian phục hồi ngắn. Những người khác có thể nhận thấy một hạn chế nhẹ trong tâm vận động hoặc, hiếm gặp, là cốt hóa dị vị (sự phát triển xương trong mô mềm) sau các thủ thuật nội soi khớp. Việc tập trung vào các đoạn trên của cánh tay, ngoài khuỷu tay, là rất cần thiết để quản lý toàn diện. Chúng tôi nhằm mục đích giúp bạn trở lại các hoạt động hàng ngày với sự gián đoạn tối thiểu và giảm đau lâu dài.

Khi nào cần gặp bác sĩ

Hãy gặp bác sĩ đa khoa nếu cơn đau khuỷu tay của bạn không cải thiện sau vài tuần nghỉ ngơi. Hầu hết mọi người đều hồi phục trong vòng sáu tháng mà không cần phẫu thuật. Khoảng 90% số người thấy các triệu chứng của họ thuyên giảm sau một năm, ngay cả khi không được điều trị. Khả năng cải thiện vẫn ổn định, bất kể bạn đã bị đau trong bao lâu. Hãy yêu cầu đánh giá bởi bác sĩ chuyên khoa nếu bạn nhận thấy yếu cơ, mất ổn định, hoặc nếu cơn đau làm bạn thức giấc vào ban đêm. Tình trạng xấu đi đột ngột cũng cần được khám lại. Bác sĩ phẫu thuật sẽ khám khuỷu tay của bạn để xác nhận chẩn đoán. Khám thực thể này là rất quan trọng vì gần một nửa số bệnh nhân bị đau khuỷu tay bên ngoài có một tình trạng khác với bệnh khuỷu tay quần vợt.