

Viêm khớp ngón tay cái gốc

Viêm khớp ở gốc ngón tay cái (khớp cổ-trọng bàn tay).

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 một cơn đau âm ỉ sâu ở gốc ngón tay cái. Đây là nơi ngón tay cái gặp cổ tay. Cơn đau thường khởi phát từ từ và trở nên nặng hơn theo thời gian. Bạn có thể nhận thấy vùng đó rất nhạy cảm khi ấn vào.

Các hoạt động hàng ngày có thể trở nên khó khăn một cách đáng ngạc nhiên. Những hành động đơn giản như xoay chìa khóa, mở nắp lọ hoặc cầm bút có thể gây ra cơn đau nhói. Bạn có thể thấy khó nâng một chiếc chảo nặng hoặc cài áo vào trong quần. Việc vớ tay ra sau lưng để cài móc áo ngực cũng có thể kích hoạt cảm giác khó chịu. Những chuyển động này gây căng thẳng cho khớp bị mòn, dẫn đến viêm và cứng khớp.

Cơn đau thường bùng phát sau khi bạn sử dụng tay trong một thời gian. Bạn có thể cảm thấy cứng khớp khi vừa thức dậy vào buổi sáng. Sự cứng khớp này thường giảm bớt sau khi bạn vận động một chút. Tuy nhiên, nếu nghỉ ngơi quá nhiều, khớp có thể lại cảm thấy cứng. Một số người nhận thấy cơn đau đánh thức họ vào ban đêm, đặc biệt nếu họ ngủ nghiêng và đặt trọng lượng lên bàn tay.

Bạn cũng có thể nhận thấy sưng hoặc cảm giác cọ xát (lạo xạo) trong khớp. Điều này xảy ra do sụn bảo vệ đã bị mòn. Các xương cọ xát vào nhau, gây kích ứng. Theo thời gian, điều này có thể dẫn đến mất sức mạnh. Bạn có thể gặp khó khăn khi kẹp các vật giữa ngón tay cái và ngón tay trỏ.

Cảm thấy thất vọng khi các hoạt động hàng ngày trở nên đau đớn là điều phổ biến. Bạn có thể tránh sử dụng tay để bảo vệ nó, điều này có thể dẫn đến cứng khớp thêm. Hiểu rõ các triệu chứng này giúp bạn quản lý chúng tốt hơn. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ thảo luận về cách tốt nhất để giảm bớt cơn đau này và khôi phục chức năng của bạn.

Những gì thực sự đang xảy ra

Đáy ngón tay cái của bạn là một khớp hình yên ngựa, nơi xương ngón tay cái gặp xương cổ tay. Khớp này cho phép bạn thực hiện động tác bóp và cầm nắm. Theo thời gian, lớp sụn trơn láng bao phủ đầu xương bị mòn. Viêm xương khớp do hao mòn này khiến các xương cọ xát vào nhau. Không gian khớp thu hẹp, và các xương có thể bị lệch khỏi vị trí. Sự không ổn định này là nguyên nhân gây đau và yếu khi bạn cầm nắm đồ vật.

Ngón tay cái của bạn dựa vào các dây chằng mạnh mẽ để duy trì sự ổn định. Các dây chằng này hoạt động như những sợi dây căng giữ các xương tại chỗ. Dây chằng mạnh nhất trong số này là dây chằng lưng-bên. Khi viêm xương khớp tiến triển, các dây chằng này có thể bị giãn hoặc rách. Trong một số trường hợp, dây chằng kéo một mảnh xương nhỏ rời khỏi khớp. Điều này làm cho khớp lỏng lẻo hơn và gây đau nhiều hơn.

Bạn có thể cảm nhận điều này như một cảm giác mài mòn hoặc cơn đau âm ỉ ở đáy ngón tay cái. Các cử động đơn giản như mở lọ hoặc xoay chìa khóa trở nên khó khăn. Khớp mất khả năng chịu lực. Đây là lý do tại sao bác sĩ phẫu thuật có thể khuyến nghị phẫu thuật nếu nghỉ ngơi và nẹp không mang lại hiệu quả. Mục tiêu là khôi phục sự ổn định và giảm đau để bạn có thể sử dụng tay lại.

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 tập trung vào một kế hoạch từng bước được cá nhân hóa theo nhu cầu của bạn. Bệnh nhân đến phòng khám của chúng tôi thông qua giới thiệu của bác sĩ đa khoa hoặc chuyên viên vật lý trị liệu. Một đánh giá tại phòng khám, bao gồm khai thác tiền sử, khám lâm sàng và chụp chiếu khi cần thiết, giúp xác định 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. Chúng tôi xem xét phẫu thuật khi các biện pháp này không mang lại sự cải thiện đủ mức.

Bạn có thể bắt đầu bằng cách thay đổi cách sử dụng bàn tay của mình. Tránh các tư thế nắm gây đau và nâng vật nặng giúp giảm căng thẳng lên khớp. Các khớp chỉnh hình (orthotics) cho khớp CMC ngón cái tùy chỉnh cho thấy hiệu quả lâm sàng lớn hơn so với các khớp chỉnh hình sản xuất sẵn trong việc cải thiện chức năng và giảm đau, đặc biệt là ở bàn tay thuận. Cả hai lựa chọn tùy chỉnh và sản xuất sẵn đều mang lại tác động tích cực lên chức năng, đau và sức mạnh. Các nẹp ổn định khớp CMC cải thiện chức năng bàn tay và giảm đau bàn tay mà không làm ảnh hưởng đến sức mạnh của lực kẹp sau bốn tuần sử dụng. Một số cá nhân nhận thấy rằng nẹp Hybrid mang lại giảm đau khiêm tốn nhưng đáng kể hơn so với nẹp Comfort Cool sau bốn tuần sử dụng. Vật lý trị liệu nhằm duy trì tính linh hoạt của ngón cái và tăng cường các cơ xung quanh để hỗ trợ khớp.

Quản lý y khoa tập trung vào kiểm soát đau và viêm. Bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể khuyên dùng các thuốc chống viêm để giúp giảm sưng và khó chịu. Tiêm vào khớp cũng có thể mang lại sự giảm đau. Tiêm cortisone làm giảm viêm và đau, thường kéo dài trong vài tuần đến vài tháng. Tiêm axit hyaluronic nhằm bôi trơn khớp, mang lại sự giảm đau có thể kéo dài hơn so với cortisone ở một số bệnh nhân. Tiêm huyết tương giàu tiểu cầu

(PRP) sử dụng các thành phần máu của chính bạn để thúc đẩy quá trình chữa lành, với hiệu quả thay đổi nhưng thường kéo dài trong vài tháng. Các lựa chọn này giúp kiểm soát các triệu chứng trong khi bạn tham gia vào liệu pháp và điều chỉnh hoạt động.

Phẫu thuật được xem xét khi điều trị bảo tồn đã đạt đến giới hạn và đau hoặc cứng khớp ảnh hưởng đáng kể đến cuộc sống hàng ngày của bạn. Các lựa chọn phẫu thuật của chúng tôi bao gồm loại bỏ xương bị thoái hóa (trapeziectomy), tái tạo khớp bằng dây chằng và gân (tái tạo dây chằng và đặt xen kẽ gân), hoặc thay thế khớp bằng một implant (arthroplasty). Lựa chọn phụ thuộc vào tuổi tác, mức độ hoạt động và mức độ nghiêm trọng của bệnh viêm khớp. Chúng tôi thảo luận về các lựa chọn này với bạn để đảm bảo kế hoạch phù hợp với mục tiêu và lối sống của bạn.

Những điều cần biết

Các triệu chứng của bạn thường xuất hiện rồi biến mất. Nhiều người nhận thấy rằng cơn đau và tình trạng cứng khớp sẽ giảm bớt khi nghỉ ngơi và áp dụng các phương pháp điều trị đơn giản. Nếu các biện pháp này không mang lại hiệu quả, bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể thảo luận về việc phẫu thuật. Mục tiêu là giảm đau và khôi phục khả năng sử dụng bàn tay cho các hoạt động hàng ngày.

Quá trình hồi phục cảm thấy khác nhau tùy thuộc vào thủ thuật được chọn. Một số ca phẫu thuật liên quan đến việc loại bỏ xương bị mòn và sử dụng mô của chính bạn để tạo ra một khoảng trống khớp mới. Các phương pháp khác sử dụng một khớp nhân tạo bằng kim loại hoặc carbon để thay thế bề mặt khớp. Một lựa chọn thứ ba liên quan đến việc ghép xương lại với nhau để ngăn chặn chuyển động tại khớp đó. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ khuyến nghị phương pháp phù hợp nhất với độ tuổi, mức độ sử dụng bàn tay và sức khỏe tổng thể của bạn.

Bạn có thể mong đợi cảm thấy giảm đau đáng kể trong hầu hết các trường hợp. Sức mạnh và tầm vận động thường được cải thiện, cho phép bạn nắm các vật thể chắc chắn hơn. Tuy nhiên, một số người vẫn không hài lòng với kết quả. Khoảng 20% bệnh nhân báo cáo sự không hài lòng kéo dài sau phẫu thuật. Điều này có nghĩa là trong khi hầu hết mọi người đều được hưởng lợi, một thiểu số có thể tiếp tục trải qua khó chịu hoặc chức năng hạn chế.

Nếu bạn chọn không phẫu thuật, các triệu chứng của bạn có thể dai dẳng hoặc chậm dần trở nên nghiêm trọng hơn theo thời gian. Viêm xương khớp là một tình trạng do hao mòn và không tự đảo ngược. Bạn có thể thấy khó mở lọ, xoay chìa khóa hoặc cầm điện thoại hơn. Trong khi một số người quản lý tốt với chăm sóc không phẫu thuật trong nhiều năm, những người khác cuối cùng tìm kiếm sự giảm nhẹ thông qua can thiệp.

Kết quả khác nhau tùy theo kỹ thuật. Thay khớp toàn phần có thể mang lại sức mạnh và chuyển động tốt hơn so với việc loại bỏ xương đơn giản sau một năm. Tuy nhiên, cả hai phương pháp đều cung cấp điểm số chức năng bàn tay tổng thể tương tự. Ghép xương cung cấp lực kẹp mạnh nhưng hạn chế khả năng mở rộng bàn tay của bạn để cầm các vật thể lớn. Các khớp nhân tạo có nguy cơ cần phẫu thuật thêm cao hơn một chút so với việc sử dụng mô của chính bạn.

Quá trình hồi phục của bạn là một quá trình. Vận động sớm thường được khuyến khích để ngăn ngừa cứng khớp, nhưng bạn phải bảo vệ khớp trong khi nó lành lại. Hãy tuân thủ chặt chẽ lời khuyên của bác sĩ phẫu thuật. Hãy kiên nhẫn với quá trình lành bệnh. Cần có thời gian để bàn tay của bạn khôi phục tiềm năng tối đa.

Khi nào cần gặp bác sĩ

Hãy yêu cầu đánh giá từ bác sĩ chuyên khoa nếu bạn có tình trạng đau dai dẳng ở gốc ngón tay cái không cải thiện khi nghỉ ngơi. Hãy tìm kiếm sự giúp đỡ nếu bạn nhận thấy tình trạng yếu cơ, mất ổn định, hoặc cảm giác bị khóa hoặc đột ngột mất sức. Những triệu chứng này có thể ảnh hưởng đến giấc ngủ hoặc các nhiệm vụ lao động hàng ngày. Tình trạng đau tăng lên đột ngột cũng là lý do để đặt lịch hẹn. Việc đánh giá sớm giúp xác định xem các phương pháp không phẫu thuật như nẹp chỉnh hình tùy chỉnh có phù hợp hay không. Nếu điều trị bảo tồn không hiệu quả, bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể thảo luận về các lựa chọn phẫu thuật như tái tạo dây chằng hoặc thay khớp để khôi phục chức năng và giảm khó chịu.