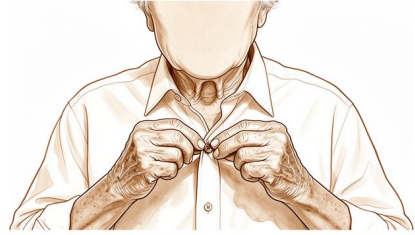


Viêm khớp DIPJ

X-quang viêm khớp DIPJ: khe khớp ở đầu ngón tay bị hẹp và các gai xương nhỏ đang hình thành xung quanh sụn bị mòn — đây là kiểu hình ảnh tạo nên các nốt Heberden.

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 nhận

Bạn có thể nhận thấy tình trạng cứng và đau ở khớp cuối cùng của ngón tay. Đây là khớp liên đốt xa, hay còn gọi là DIPJ. Sự khó chịu thường cảm giác như một cơn đau âm ỉ. Nó có thể khiến các cử động đơn giản trở nên khó khăn. Bạn có thể thấy khó uốn cong hoàn toàn đầu ngón tay. Tình trạng này được gọi là co cứng khớp. Theo thời gian, khớp có thể thay đổi hình dạng. Nó có thể phát triển thành một đường cong được gọi là biến dạng cổ thiên nga.

Đau thường bùng phát sau khi bạn sử dụng tay. Các nhiệm vụ đòi hỏi việc bóp hoặc nắm chặt trở nên mệt mỏi. Bạn có thể gặp khó khăn khi vớ ra sau lưng để cài áo ngực. Việc nhét áo vào quần có thể cảm thấy bất tiện hoặc đau đớn. Một số người cảm thấy cứng khớp khi vừa thức dậy. Điều này thường giảm bớt khi bạn di chuyển tay. Tuy nhiên, cơn đau có thể quay trở lại sau khi hoạt động kéo dài.

Trong một số trường hợp, khớp có thể bị lệch vị trí. Tình trạng này được gọi là bán trật. Nó xảy ra khi bề mặt khớp bị tổn thương. Bạn có thể nhìn thấy hoặc cảm nhận được sự thay đổi trong sự thẳng hàng của ngón tay. Da bao phủ khớp có thể trở nên nhạy cảm. Bạn có thể nhận thấy tình trạng sưng phù xuất hiện rồi biến mất. Đau về đêm ít phổ biến hơn nhưng có thể xảy ra nếu khớp bị viêm.

Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ khám tay để hiểu rõ các triệu chứng này. Họ sẽ kiểm tra mức độ vận động của khớp. Họ có thể tìm kiếm các dấu hiệu của viêm xương khớp do thoái hóa. Tình trạng này còn được gọi là viêm xương khớp. Nó liên quan đến những thay đổi trong sụn và xương. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ giải thích ý nghĩa của những phát hiện này đối với bạn. Họ sẽ thảo luận về các lựa chọn giúp giảm đau và cải thiện chức năng.

Những gì thực sự đang xảy ra

Khớp đầu ngón tay của bạn là một khớp bản lề nhỏ cho phép bạn bóp và nắm. Bên trong, hai đầu xương được bao phủ bởi sụn trơn láng. Sụn này hoạt động như một bộ giảm xóc, cho phép các xương trượt qua nhau mà không có ma sát. Theo thời gian, lớp phủ này có thể bị mòn do tuổi tác, chấn thương hoặc căng thẳng lặp đi lặp lại. Khi lớp sụn mỏng đi, các xương bắt đầu cọ xát trực tiếp vào nhau. Điều này gây ra đau, cứng và sưng. Bạn có thể nhận thấy khớp cảm giác thô ráp hoặc bị khóa khi bạn cố gắng di chuyển nó.

Khớp được giữ chặt bởi một lớp vỏ chắc chắn gọi là bao khớp và được hỗ trợ bởi các dây chằng. Nếu bề mặt khớp bị tổn thương đáng kể, các xương có thể bị lệch khỏi vị trí. Điều này được gọi là trật khớp một phần. Khi điều này xảy ra, khớp mất đi hình dạng và độ ổn định bình thường. Bạn có thể thấy một cục u hoặc biến dạng rõ ràng ở đầu ngón tay. Sự sai lệch này gây thêm căng thẳng cho các mô xung quanh, khiến các nhiệm vụ hàng ngày như cài cúc áo hoặc đánh máy trở nên khó khăn.

Các gân cũng đóng một vai trò quan trọng trong cách ngón tay của bạn di chuyển. Những gân này giống như những sợi dây chắc chắn kéo ngón tay của bạn vào tư thế cong. Nếu một gân bị tổn thương hoặc khớp không ổn định, sự cân bằng của các lực thay đổi. Điều này có thể dẫn đến các kiểu cong bất thường, chẳng hạn như biến dạng cổ thiên nga, trong đó khớp bị cong quá mức. Hiểu những thay đổi cơ học này giúp giải thích tại sao việc nghỉ ngơi đơn thuần thường không đủ. Sự hao mòn cấu trúc đòi hỏi điều trị nhằm mục tiêu để khôi phục chức năng và giảm đau.

Những gì chúng tôi có thể làm về vấn đề này

Phương pháp tiếp cận tại phòng khám của chúng tôi 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. Chúng tôi bắt đầu bằng việc chăm sóc bảo tồn để kiểm soát cơn đau và duy trì chức năng. Nẹp khớp liên đốt xa giúp giảm đau và cải thiện khả năng duỗi mà không gây cứng khớp hoặc hạn chế tâm vận động. Chúng tôi cũng khuyến nghị thay đổi hoạt động và vật lý trị liệu tay để duy trì sự linh hoạt của khớp. Xin lưu ý rằng việc cố định khớp này làm giảm lực nắm tổng thể, với hiệu ứng trở nên rõ rệt hơn từ ngón trỏ đến ngón út. Chúng tôi thường thử điều trị không phẫu thuật cho các vấn đề thoái hóa và chỉ xem xét phẫu thuật nếu phương pháp này không mang lại đủ sự cải thiện.

Nếu các biện pháp đơn giản không đủ hiệu quả, chúng tôi sẽ thảo luận về các lựa chọn quản lý bằng thuốc. Bạn có thể dùng thuốc giảm đau hoặc thuốc chống viêm để kiểm soát sự khó chịu. Tiêm cũng có thể giúp ích. Tiêm cortisone giúp giảm viêm để cung cấp sự giảm đau tạm thời. Tiêm axit hyaluronic nhằm bôi trơn khớp, trong khi tiêm huyết tương giàu tiểu cầu (PRP) sử dụng các thành phần máu của chính bạn để hỗ trợ quá trình lành bệnh. Thời gian giảm đau khác nhau tùy theo từng cá nhân và loại tiêm. Đối với bệnh nhân có co rút khớp, tiêm collagenase có thể là một lựa chọn, mặc dù chúng tôi cân nhắc cẩn thận nguy cơ tái phát. Đánh giá

tại phòng khám của chúng tôi, bao gồm tiền sử, khám lâm sàng và hình ảnh học khi cần thiết, giúp chúng tôi xác định lựa chọn nào phù hợp nhất với tình trạng cụ thể của bạn.

Phẫu thuật được xem xét khi chăm sóc bảo tồn đã đạt đến giới hạn và cơn đau ảnh hưởng đáng kể đến cuộc sống hàng ngày của bạn. Chúng tôi cung cấp nhiều lựa chọn phẫu thuật khác nhau tùy thuộc vào tình trạng khớp của bạn. Đối với cơn đau nghiêm trọng ở cả khớp giữa và khớp cuối của cùng một ngón tay, chúng tôi có thể điều trị cả hai cùng lúc. Nếu bạn muốn duy trì khả năng vận động, chúng tôi có thể thực hiện cắt chồi xương (cheilectomy) để loại bỏ gai xương hoặc sử dụng cắt dây thần kinh để giảm tín hiệu đau. Đối với những người ưa chuộng một khớp ổn định và không đau, phẫu thuật dính khớp (arthrodesis) là một lựa chọn phổ biến. Chúng tôi cũng cung cấp phẫu thuật thay thế bằng miếng đệm silicone, một lựa chọn bảo tồn vận động, mang lại sự giảm đau xuất sắc và tầm vận động từ 30–40 độ với tỷ lệ biến chứng tổng thể thấp là 5%. Chúng tôi trình bày các lựa chọn này như một quyết định chung, đảm bảo bạn hiểu rõ lợi ích và sự đánh đổi của mỗi phương pháp.

Những điều cần biết

Tiền lượng của bạn phụ thuộc vào mức độ tiến triển của bệnh viêm khớp và lựa chọn phương pháp điều trị. Nếu không được điều trị, tình trạng này thường diễn biến theo quá trình thoái hóa tự nhiên. Nếu bạn từng bị gãy ngón tay búa (mallet finger), viêm khớp do hao mòn có thể phát triển ở khớp. Bạn có thể nhận thấy khả năng gập ngón tay giảm đi. Tuy nhiên, sự mất vận động này thường không ảnh hưởng đáng kể đến chức năng hàng ngày hoặc mức độ hài lòng của bạn với bàn tay.

Nếu viêm khớp nặng và gây đau, tình trạng này có xu hướng kéo dài và có thể trở nên nghiêm trọng hơn theo thời gian. Trong một số trường hợp, khớp có thể phát triển biến dạng “cổ thiên nga” (swan neck), khiến ngón tay gập theo một cách bất thường. Sự tiến triển này được thúc đẩy bởi tình trạng cứng khớp và co rút khớp ngày càng tăng. Nếu cả khớp giữa và khớp cuối của cùng một ngón tay đều đau dữ dội, bác sĩ phẫu thuật có thể khuyến nghị xử lý cả hai cùng lúc để khôi phục sự cân bằng và chức năng.

Với việc điều trị, bạn có thể mong đợi giảm đau đáng kể. Nếu bạn chọn phẫu thuật dính khớp (fusion), mục tiêu là loại bỏ cơn đau bằng cách nối các xương lại với nhau. Phương pháp này thường rất hiệu quả. Nếu bạn muốn giữ lại một số vận động, các lựa chọn thay thế như thay khớp bằng silicone hoặc cắt dây thần kinh kèm mài xương (denervation with bone shaving) có sẵn. Ví dụ, thay khớp bằng silicone thường mang lại giảm đau xuất sắc và cho phép phạm vi vận động từ 30–40 độ. Tỷ lệ biến chứng tổng thể cho thủ thuật cụ thể này là thấp, ở mức 5%.

Quá trình hồi phục cảm thấy khác nhau tùy thuộc vào thủ thuật. Nẹp khớp có thể giảm đau và cải thiện khả năng duỗi thẳng mà không gây cứng khớp hoặc không tuân thủ điều trị. Đối với những người thực hiện phẫu thuật dính khớp, kết quả thường khả quan, với sự liên xương đáng tin cậy và mức độ hài lòng cao của bệnh nhân. Ngay cả khi cấy ghép silicone trước đó thất bại, việc ghép xương tùy chỉnh có thể xử lý tình trạng mất xương và đạt được sự liên xương đáng tin cậy. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ giúp bạn cân nhắc các lựa chọn

này dựa trên nhu cầu cụ thể của bạn, đảm bảo bạn hiểu rõ các lợi ích và hạn chế thực tế của từng phương pháp.

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 khớp đầu ngón tay không cải thiện khi nghỉ ngơi. Hãy tìm kiếm sự chăm sóc y tế nếu bạn nhận thấy tình trạng yếu cơ, mất ổn định, hoặc cảm giác khóa khớp hoặc sập khớp. Những triệu chứng này có thể cho thấy tình trạng biến dạng ngày càng nặng, chẳng hạn như biến dạng cổ thiên nga, hoặc tổn thương khớp đáng kể. Sự xấu đi đột ngột của các triệu chứng cũng là lý do để tìm kiếm sự giúp đỡ. Việc đánh giá sớm giúp bác sĩ phẫu thuật hiểu rõ sự tiến triển của viêm xương khớp do hao mòn hoặc các thay đổi liên quan đến chấn thương. Điều này cho phép quản lý kịp thời để duy trì chức năng và sự thoải mái của bàn tay. Đừng bỏ qua các dấu hiệu cho thấy các hoạt động hàng ngày của bạn đang trở nên khó khăn do các vấn đề về khớp.