

PATIENT INFORMATION

Viêm khớp khớp ngón tay thứ hai

Một bàn tay bị ảnh hưởng bởi viêm khớp — sưng và biến dạng rõ rệt ở các khớp ngón tay.

PhilipPirrip / Wikimedia Commons, CC BY 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 khớp giữa của ngón tay. Điều này thường do viêm xương khớp do hao mòn hoặc tổn thương từ một chấn thương trước đó gây ra. Cơn đau có thể sâu và âm ỉ. Nó cũng có thể cảm thấy sắc nhọn khi bạn cử động ngón tay.

Cơn đau thường trở nên nặng hơn sau khi bạn sử dụng tay. Các nhiệm vụ như nâng đồ tạp hóa, mở lọ hoặc đánh máy có thể khiến cơn đau đập thành thịch. Bạn có thể nhận thấy sự cứng khớp khi vừa thức dậy vào buổi sáng. Sự cứng khớp này thường giảm bớt sau khi bạn cử động tay trong vài phút. Tuy nhiên, khớp có thể cảm thấy cứng lại sau một ngày dài hoạt động.

Các hoạt động hàng ngày có thể trở nên khó khăn. Bạn có thể gặp khó khăn khi nhét áo vào quần hoặc vớ ra sau lưng để cài áo ngực. Các động tác cầm nắm đơn giản, như cầm cốc hoặc xoay tay nắm cửa, có thể gây khó chịu. Một số bệnh nhân nhận thấy rằng nằm nghiêng gây áp lực lên khớp, khiến họ khó ngủ hơn.

Trong một số trường hợp, khớp có thể không duỗi thẳng hoàn toàn. Điều này được gọi là co duỗi (flexion contracture). Bạn có thể nhận thấy ngón tay của mình vẫn hơi cong. Nhấn bột tuần tự có thể giúp sửa chữa tình trạng này ở những bệnh nhân được chọn lọc.

Nếu cơn đau của bạn nghiêm trọng và ngăn cản bạn thực hiện các hoạt động bình thường, phẫu thuật có thể là một lựa chọn. Thay khớp PIP là một lựa chọn đáng tin cậy cho viêm xương khớp thoái hóa, sau chấn thương hoặc viêm. Mục tiêu của nó là giảm đau và khôi phục chức năng.

Bạn nên biết rằng tâm vận động có thể thay đổi theo thời gian. Các nghiên cứu cho thấy rằng khả năng vận động có thể suy giảm theo thời gian theo dõi dài hơn. Mặc dù vậy, nhiều bệnh nhân báo cáo giảm đau tốt và sự hài lòng. Hầu hết mọi người trở lại làm việc sau thời gian trung vị là 8 tuần.

Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ đánh giá xem bạn có phải là ứng viên phù hợp hay không. Điều trị ngón tay dài có thể là một chống chỉ định tương đối. Việc chẩn đoán sớm các tình trạng như viêm khớp dạng thấp là rất quan trọng. Việc giới thiệu đến chuyên gia có thể cải thiện kết quả điều trị.

Những gì thực sự đang xảy ra

Các khớp ở bàn tay của bạn được thiết kế để chuyển động một cách trơn tru. Một lớp sụn mỏng đóng vai trò như một bộ giảm xóc giữa các xương. Trong bệnh viêm xương khớp, lớp phủ này bị mòn đi. Các xương bắt đầu cọ xát vào nhau. Điều này gây ra đau đớn và cứng khớp.

Các cơ và gân ở bàn tay của bạn hoạt động như một đội nhóm. Chúng bắc cầu qua nhiều khớp để tạo ra chuyển động. Khi viêm khớp phát triển, sự phối hợp này bị phá vỡ. Bàn tay của bạn mất đi sức mạnh. Các nghiên cứu cho thấy phụ nữ bị viêm khớp bàn tay có lực nắm grip thấp hơn 30% so với phụ nữ khỏe mạnh. Bạn có thể thấy khó khăn hơn khi cầm nắm đồ vật hoặc thực hiện các công việc hàng ngày.

Khi bệnh tiến triển, các ngón tay của bạn có thể không di chuyển hết phạm vi chuyển động. Bạn có thể nhận thấy cung chuyển động nhỏ hơn khi cố gắng nắm tay lại hoặc cầm nắm đồ vật. Các gân và các cấu trúc xung quanh thay đổi hình dạng. Những thay đổi này thường là nguyên nhân chính gây ra biến dạng ngón tay, đặc biệt là ở các giai đoạn đầu.

Tại gốc ngón tay cái, khớp phải chịu các lực căng độc đáo. Các lực cắt nén tác động lên khớp này theo thời gian. Điều này có thể dẫn đến viêm xương khớp do hao mòn ở khớp gian bàn ngón cái (trapeziometacarpal joint). Các dây chằng ổn định khớp này trở nên kém hiệu quả. Sự mất ổn định này góp phần gây ra đau đớn và mất chức năng mà bạn cảm thấy ở gốc ngón tay cái.

Hiểu được những thay đổi cơ học này giúp giải thích các triệu chứng của bạn. Cơn đau đến từ ma sát xương trên xương và tình trạng viêm. Sự cứng khớp đến từ những thay đổi cấu trúc ở các gân và khớp. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sử dụng kiến thức này để lập kế hoạch điều trị. Mục tiêu là khôi phục chuyển động trơn tru và giảm đau.

Những gì chúng tôi có thể làm về vấn đề này

Tại Bệnh viện Tư nhân Mater Rockhampton, Tiến sĩ Kieran Hirpara tiếp cận tình trạng này bằng cách điều trị phù hợp với nhu cầu hàng ngày của bạn. Chúng tôi bắt đầu với các phương pháp ít xâm lấn nhất. Bạn có thể thử thay đổi cách sử dụng bàn tay để tránh các cử động gây đau. Các bài tập nhẹ nhàng giúp duy trì tính linh

hoạt của khớp và tăng cường các cơ xung quanh. Chúng tôi thường khuyên dùng nẹp để hỗ trợ khớp trong các hoạt động. Hãy dành ít nhất sáu tuần để xem các biện pháp này có hiệu quả hay không.

Nếu tình trạng đau vẫn tiếp diễn, chúng tôi sẽ thảo luận về các lựa chọn điều trị bằng thuốc. Các loại thuốc giảm đau không kê đơn có thể làm giảm sự khó chịu. Các loại thuốc chống viêm giúp làm giảm sưng trong khớp. Chúng tôi có thể thực hiện tiêm để mang lại sự giảm đau kéo dài hơn. Tiêm cortisone làm giảm viêm và có thể kéo dài trong vài tháng. Tiêm axit hyaluronic nhằm mục đích bôi trơn khớp, mặc dù hiệu quả có thể khác nhau. Tiêm huyết tương giàu tiểu cầu sử dụng các thành phần máu của chính bạn để hỗ trợ quá trình lành vết thương, nhưng bằng chứng về hiệu quả đối với các khớp ngón tay vẫn đang được nghiên cứu thêm. Những phương pháp điều trị này giúp kiểm soát các triệu chứng nhưng không thể đảo ngược bệnh viêm khớp.

Khi các phương pháp điều trị bảo tồn không còn mang lại sự cải thiện đáng kể, chúng tôi sẽ xem xét phẫu thuật. Đây là một quyết định chung dựa trên mức độ đau và chức năng của bạn. Chúng tôi xem xét liệu bệnh viêm khớp có ảnh hưởng đến khả năng làm việc hoặc tham gia các hoạt động hàng ngày của bạn hay không. Nếu bạn đủ điều kiện, chúng tôi có thể thảo luận về thay khớp hoặc hợp nhất khớp. Các thủ thuật này nhằm mục đích giảm đau và khôi phục sự ổn định. Chúng tôi sẽ xem xét các rủi ro và lợi ích với bạn trước khi tiến hành.

Những điều cần biết

Tiên lượng của bạn sau khi thay khớp ở ngón tay phụ thuộc vào tình trạng cụ thể và khả năng phục hồi của cơ thể bạn. Đối với nhiều bệnh nhân mắc viêm xương khớp do hao mòn, thủ thuật này mang lại giảm đau đáng tin cậy và lâu dài. Bạn có thể mong đợi khớp vẫn ổn định và hoạt động tốt trong nhiều năm. Các nghiên cứu cho thấy giảm đau tốt và sự hài lòng tổng thể được duy trì trong ít nhất hai năm sau phẫu thuật. Một số bệnh nhân báo cáo rằng họ hầu như không còn đau và hoạt động tốt ngay cả sau nhiều thập kỷ.

Quá trình phục hồi diễn ra dần dần. Hầu hết bệnh nhân trở lại làm việc sau thời gian trung bình là 8 tuần. Trong thời gian này, bạn cần tuân thủ chặt chẽ lời khuyên của bác sĩ phẫu thuật để giảm thiểu biến chứng. Giảm thiểu các vấn đề sau phẫu thuật là chìa khóa để quá trình phục hồi suôn sẻ và giảm chi phí chăm sóc sức khỏe. Mặc dù bạn có thể có phạm vi vận động tốt ban đầu, hãy lưu ý rằng chuyển động của khớp có thể suy giảm theo thời gian. Đây là một xu hướng đã biết ở một số loại implant, đặc biệt là những loại được sử dụng ở khớp liên đốt gần (proximal interphalangeal joint).

Nếu không được điều trị, viêm xương khớp ở khớp này thường dẫn đến đau dai dẳng và cứng khớp. Các lựa chọn quản lý khác nhau. Trong một số trường hợp, các phương pháp không phẫu thuật như nẹp cố định tuân tự có thể giúp cải thiện tình trạng cứng khớp ở một số bệnh nhân được chọn. Đối với những người khác, thay khớp vẫn là một lựa chọn tốt và đáng tin cậy cho viêm xương khớp có triệu chứng. Cần lưu ý rằng việc điều trị ngón tay dài có thể là một chống chỉ định tương đối đối với phẫu thuật này, nghĩa là nó có thể không

phải là lựa chọn tốt nhất cho mọi người. Các yếu tố như tiêu đường hoặc kinh nghiệm của bác sĩ phẫu thuật cũng có thể ảnh hưởng đến nguy cơ biến chứng của bạn.

Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ thảo luận xem bạn có phải là ứng viên phù hợp hay không dựa trên tình huống lâm sàng cụ thể của bạn. Mục tiêu là giảm đau và duy trì chức năng. Mặc dù kết quả nói chung là tích cực, nhưng kết quả cá nhân có thể khác nhau. Bạn nên có những kỳ vọng thực tế về tuổi thọ của implant và khả năng xảy ra những thay đổi trong chuyển động của khớp trong tương lai. Việc theo dõi định kỳ đảm bảo bác sĩ phẫu thuật có thể giám sát tiến triển của bạn và giải quyết mọi lo ngại sớm.

Khi nào cần gặp bác sĩ

Hãy yêu cầu đánh giá bởi chuyên gia nếu bạn có đau dai dẳng ở khớp ngón tay giữa không cải thiện khi nghỉ ngơi. Hãy tìm kiếm chăm sóc y tế nếu bạn nhận thấy yếu, mất ổn định, hoặc nếu khớp bị khóa hoặc đột ngột mất lực. Liên hệ với bác sĩ của bạn nếu các triệu chứng ảnh hưởng đến giấc ngủ hoặc công việc của bạn, hoặc nếu bạn trải qua tình trạng xấu đi đột ngột. Phẫu thuật thay khớp PIP được chỉ định cho viêm xương khớp hoặc viêm khớp sau chấn thương. Đây là một lựa chọn đáng tin cậy cho viêm khớp thoái hóa, sau chấn thương hoặc viêm khớp trong bối cảnh lâm sàng phù hợp. Chúng tôi đề xuất điều trị này một cách ngoại lệ nếu viêm khớp gây ra đau chức năng làm giảm khả năng lao động. Chẩn đoán sớm và quản lý đúng cách có thể giúp bảo tồn chức năng bàn tay của bạn.