CQ HAND + UPPER LIMB
SPECIALIST ORTHOPAEDIC SURGEON

PATIENT INFORMATION

Phục hồi sụn khớp gối

Trang này được dị ch bằng máy và chưa được bác sĩ kiểm tra. **Bản tiếng Anh** là bản chính thức.

Lý do phẫu thuật này được đề xuất

Phẫu thuật phục hồi sụn là việc kích thích hoặc đặt sụn mới vào vùng sụn bị mòn hoặc tổn thương trong khớp gối. Phương pháp này thường được áp dụng cho những người trẻ tuổi, có lối sống năng động và chỉ bị tổn thương ở một vùng sụn cụ thể, chứ không phải trường hợp viêm khớp do mòn sụn lan rộng. Trước tiên, chúng tôi thường thử các phương pháp điều trị không phẫu thuật như thay đổi thói quen vận động, vật lý trị liệu, sử dụng nẹp hoặc tiêm thuốc. Phẫu thuật chỉ được cân nhắc khi những biện pháp này không mang lại hiệu quả đáng kể. Mục đích của ca phẫu thuật là giảm đau và cải thiện chức năng khớp gối trong sinh hoạt hàng ngày cũng như khi vận động thể thao.

Trước khi phẫu thuật

Trong những ngày trước khi phẫu thuật, chúng tôi xác nhận kế hoạch điều trị dựa trên kết quả khám lâm sàng và các hình ảnh chẩn đoán như X-quang hoặc chụp MRI. Hầu hết bệnh nhân không cần làm thêm các xét nghiệm nào khác. Nếu bạn mắc các bệnh lý khác, bạn có thể cần làm xét nghiệm máu hoặc được bác sĩ gây mê – người chịu trách nhiệm về việc gây mê – đánh giá lại tình trạng sức khỏe. Bạn sẽ nhận được hướng dẫn rõ ràng về các loại thuốc đang dùng, bao gồm cả những loại cần ngưng sử dụng và thời điểm ngưng. Bạn không được ăn uống trong vòng bảy giờ trước khi phẫu thuật. Chúng tôi yêu cầu thời gian bảy giờ thay vì sáu giờ để có thể sắp xếp lịch phẫu thuật sớm hơn nếu danh sách bệnh nhân chờ phẫu thuật giảm bớt. Hãy nhờ ai đó đưa bạn về nhà sau phẫu thuật vì bạn không được tự lái xe. Vào ngày phẫu thuật, hãy mặc quần áo rộng rãi, thoải mái và mang theo danh sách các loại thuốc hiện đang dùng.

CQ HAND + UPPER LIMB
Dr Kieran Hirpara — Specialist Orthopaedic Surgeon
Suite 2, Level 1, Mater Private Hospital Rockhampton, 31 Ward Street, The Range, QLD 4700
Phone 07 4863 6556 · office@cqupperlimb.com.au · cqupperlimb.com.au

Vào ngày phẫu thuật

Bạn đến đơn vị tiếp nhận bệnh nhân phẫu thuật của bệnh viện, nơi bạn sẽ được làm thủ tục nhập viện và chuẩn bị cho ca mổ. Sau đó, bạn sẽ gặp bác sĩ gây mê – người sẽ tiến hành gây mê cho bạn. Ca phẫu thuật này được thực hiện dưới gây mê toàn thân. Đôi khi người ta còn sử dụng phương pháp chặn dây thần kinh vùng để giảm đau sau phẫu thuật; bác sĩ gây mê sẽ trao đổi với bạn về vấn đề này vào ngày hôm đó. Sau đó, bạn sẽ được đưa vào phòng mổ để tiến hành ca phẫu thuật.

Bạn tỉnh dậy tại khu vực hồi sức, nơi các điều dưỡng viên theo dõi sát sao tình trạng của bạn cho đến khi tác dụng của thuốc mê hết. Khi tình trạng sức khỏe ổn định, tùy thuộc vào loại phẫu thuật và diễn biến hồi phục, bạn sẽ được chuyển đến khu nội trú hoặc cho về nhà.

Quy trình phẫu thuật

Có nhiều phương pháp khác nhau để sửa chữa vùng sụn bị tổn thương; phương pháp phù hợp với bạn phụ thuộc vào kích thước vùng bị tổn thương, liệu xương bên dưới có bị ảnh hưởng hay không, độ tuổi của bạn, và mục tiêu hoạt động mà bạn mong muốn sau phẫu thuật.

Một số phương pháp sửa chữa được thực hiện qua những vết rạch nhỏ dạng nội soi có sử dụng camera. Một kỹ thuật nội soi phổ biến là tạo ra những vết nứt nhỏ trên xương nằm dưới vùng sụn bị tổn thương; điều này giúp giải phóng các tế bào từ tủy xương, tạo thành cục máu đông dần dần biến thành mô sửa chữa mới. Các phương pháp khác lại sử dụng chính các tế bào của bệnh nhân, thường thông qua một vết mổ mở nhỏ; quy trình này gồm hai bước: trước tiên lấy một mẫu nhỏ sụn khỏe mạnh từ cơ thể bạn, sau đó nuôi cấy các tế bào đó trong phòng thí nghiệm rồi đưa trở lại vùng sụn bị tổn thương; đôi khi còn dùng thêm khung nâng đỡ để cố định chúng.

Nếu vùng sụn bị tổn thương đi kèm với tình trạng mất xương, bác sĩ phẫu thuật có thể ghép những mảnh sụn và xương khỏe mạnh. Những mảnh này có thể lấy từ vùng đầu gối ít chịu áp lực của chính cơ thể bạn hoặc từ người hiến tặng; các mảnh từ người hiến tặng thường được dùng cho những vùng tổn thương có diện tích lớn hơn. Đôi khi, độ thẳng hàng của chân cũng được điều chỉnh bằng một ca phẫu thuật riêng nhằm thay đổi góc của xương, giúp giảm áp lực lên vùng vừa được sửa chữa trong quá trình hồi phục.

Sau phẫu thuật, các vết rạch được khâu lại bằng chỉ khâu và phủ băng vô trùng. Bạn sẽ tỉnh dậy tại phòng hồi sức với đầu gối đã được băng bó, sẵn sàng cho các bước phục hồi tiếp theo.

Sau phẫu thuật

Bạn sẽ tỉnh dậy tại khu vực hồi sức, sau đó sẽ được chuyển sang phòng bệnh khi đã sẵn sàng. Các điều dưỡng sẽ thường xuyên kiểm tra mức độ đau của bạn và cho dùng thuốc để giúp bạn cảm thấy dễ chịu hơn. Đầu gối

của bạn sẽ được băng bó; ban đầu bạn có thể sử dụng nạng để tập đi lại một cách an toàn. Trong 24 giờ đầu sau khi về nhà, nên có người ở bên cạnh bạn. Đội ngũ y tế sẽ thông báo cho bạn biết là bạn có thể về nhà ngay trong ngày hay phải ở lại bệnh viện qua đêm. Chúng tôi sẽ giữ miếng băng bó này khoảng 10 ngày; xin đừng tháo nó ra trước thời hạn đó trừ khi có chỉ định từ chúng tôi. Chúng tôi sẽ thay hoặc gỡ bỏ miếng băng bó khi khám lại cho bạn.

Quá trình hồi phục

Trong những ngày và tuần đầu sau phẫu thuật, đầu gối của bạn sẽ bị đau và sưng. Đây là một phần bình thường của quá trình lành thương. Việc nghỉ ngơi, chườm đá và dùng thuốc giảm đau theo chỉ định của bác sĩ sẽ giúp giảm cảm giác khó chịu. Việc nâng cao đầu gối khi ngồi hoặc nằm cũng giúp giảm sưng hiệu quả.

Ban đầu, bạn sẽ phải dùng nạng để tập đi lại một cách an toàn. Chuyên viên vật lý trị liệu sẽ hướng dẫn bạn các bài tập nhằm phục hồi vận động và tăng cường sức mạnh cho các cơ quanh đầu gối. Những bài tập này đóng vai trò then chốt trong quá trình hồi phục, vì vậy bạn cần thực hiện đúng theo hướng dẫn. Băng gạc sẽ được giữ lại khoảng 10 ngày; chúng tôi sẽ thay hoặc tháo băng gạc khi khám lại cho bạn. Tại nhà, bạn có thể di chuyển trong phạm vi thoải mái, nhưng cần tránh việc quỳ gối, ngồi xổm và nâng vật nặng cho đến khi bác sĩ phẫu thuật cho phép.

Các mốc hồi phục thường được xác định qua các diễn biến thực tế chứ không phải theo ngày cụ thể. Khi tình trạng sưng giảm đi, việc gập đầu gối sẽ dễ dàng hơn. Khi vận động và sức mạnh cơ thể được phục hồi, việc đi lại sẽ vững vàng hơn và các hoạt động hàng ngày cũng ít gây mệt mỏi. Khi bác sĩ cho phép, bạn có thể lái xe trở lại. Khi lớp sụn vừa được phẫu thuật lành lại đủ mức, chuyên viên vật lý trị liệu và bác sĩ phẫu thuật sẽ cùng bạn lên kế hoạch từ từ trở lại công việc và các hoạt động thể thao, từng bước một.

Quá trình hồi phục có thể khác nhau tùy từng người. Lộ trình phục hồi của bạn có thể khác đi; bác sĩ phẫu thuật và chuyên viên vật lý trị liệu sẽ luôn hỗ trợ và hướng dẫn bạn trong suốt quá trình này.

Những biến chứng có thể xảy ra

Hầu hết bệnh nhân đều hồi phục tốt, nhưng đôi khi vẫn có thể gặp phải các vấn đề. Bác sĩ phẫu thuật và đội ngũ y tế sẽ theo dõi sát sao để phát hiện sớm bất kỳ dấu hiệu bất thường nào.

Nhiễm trùng là biến chứng thường gặp nhất sau phẫu thuật nội soi khớp gối. Hãy chú ý quan sát vết mổ: nếu thấy vùng da quanh vết mổ bị đỏ lan rộng, đau tăng lên, nóng hơn hoặc có dịch rỉ ra qua băng gạc, hãy gọi ngay cho phòng khám thay vì chờ đến lần tái khám tiếp theo.

Thỉnh thoảng, ống nội soi có thể chạm vào các bề mặt trơn khác bên trong khớp gối. Khi đó, bạn có thể cảm thấy tiếng lục cục hoặc tiếng cọ xát, hoặc xuất hiện cơn đau do khớp bị kẹt. Hãy báo lại cho bác sĩ tại lần khám tiếp theo để được đánh giá.

CQ HAND + UPPER LIMB
Dr Kieran Hirpara — Specialist Orthopaedic Surgeon
Suite 2, Level 1, Mater Private Hospital Rockhampton, 31 Ward Street, The Range, QLD 4700
Phone 07 4863 6556 · office@cqupperlimb.com.au · cqupperlimb.com.au

Một số ca phẫu thuật sử dụng những mảnh sụn và xương nhỏ lấy từ vùng ít chịu lực của khớp gối. Vùng được lấy mẫu có thể bị đau sau đó, thậm chí kéo dài trong một thời gian. Nếu cơn đau không thuyên giảm, hãy thông báo cho đội ngũ y tế để họ điều chỉnh chương trình phục hồi chức năng cho bạn.

Việc sử dụng mô hiến tặng trong phẫu thuật có nguy cơ nhỏ là cơ thể bạn phản ứng lại. Các dấu hiệu gồm sưng, nóng và đau ngày càng tăng thay vì giảm dần. Hãy báo ngay cho phòng khám nếu có những triệu chứng này.

Các mô được tái tạo từ tế bào của chính bạn đôi khi phát triển quá mức, khiến vùng vá mô trở nên lồi hoặc sần sùi. Bạn có thể cảm thấy khớp bị kẹt, cứng hoặc có cảm giác đầy tức ở gối. Hãy đề cập vấn đề này tại lần tái khám; nếu cần, bác sĩ có thể tiến hành thủ thuật nhỏ để điều chỉnh.

Sau một số ca phẫu thuật, đặc biệt là khi kết hợp sửa chữa sụn với tái tạo dây chằng, tình trạng cứng khớp do mô sẹo hình thành là điều có thể xảy ra. Nếu gối không thể gập hoặc duỗi thẳng hết mức như dự kiến, hoặc việc vận động trở nên khó khăn hơn thay vì dễ dàng, hãy liên hệ với phòng khám sớm. Việc điều trị sớm luôn hiệu quả hơn so với điều trị muộn.

Nguy cơ hình thành cục máu đông ở chân tăng lên ở những ca phẫu thuật kéo dài, đặc biệt ở những người thừa cân, đã từng bị huyết khối, đang dùng thuốc tránh thai hoặc ít vận động sau chấn thương. Hãy chú ý nếu thấy cẳng chân đột nhiên sưng và đau nhức; nếu có hiện tượng này, hãy đi khám ngay trong ngày.

Một số người sau phẫu thuật bị đau toàn thân kéo dài, mức độ đau không tương xứng với mức độ can thiệp. Nếu cơn đau tiếp tục lan rộng hoặc không thuyên giảm, hãy báo cho đội ngũ y tế.

Trong trường hợp phương pháp sửa chữa thất bại, cơn đau và sưng có thể tái phát. Khoảng 1/4 số bệnh nhân phải phẫu thuật lại tại cùng vị trí đó sẽ gặp phải biến chứng tương tự. Nếu điều này xảy ra, bác sĩ phẫu thuật sẽ trao đổi với bạn về các phương án điều trị.

Bảng các biến chứng dưới đây liệt kê tỷ lệ xuất hiện của từng vấn đề; bạn có thể tham khảo nếu muốn biết thông tin cụ thể.

Khi nào nên gọi cho chúng tôi

Hầu hết các vấn đề đều xuất hiện từ sớm; việc xử lý kịp thời sẽ giúp điều trị dễ dàng hơn. Hãy gọi cho chúng tôi nếu bạn bị sốt, hoặc vùng da bị đỏ và có dịch chảy ra từ vết thương ngày càng nặng hơn. Hãy gọi nếu cơn đau đột nhiên trở nên dữ dội, hoặc đầu gối ngày càng sưng, nóng và đau thay vì giảm dần. Hãy đến phòng cấp cứu nếu bạn bị sưng hoặc đau nhức ở vùng bắp chân, hoặc khó thở; những triệu chứng này có thể là dấu hiệu của huyết khối. Hãy đến phòng cấp cứu nếu bạn mất cảm giác ở chân hoặc bàn chân, hoặc không thể cử động chúng. Nếu không chắc chắn, hãy gọi cho phòng khám. Chúng tôi thà nhận được cuộc gọi từ bạn còn hơn để bạn phải chờ đợi.

CQ HAND + UPPER LIMB
Dr Kieran Hirpara — Specialist Orthopaedic Surgeon
Suite 2, Level 1, Mater Private Hospital Rockhampton, 31 Ward Street, The Range, QLD 4700
Phone 07 4863 6556 · office@cqupperlimb.com.au · cqupperlimb.com.au