

Rách rỗ sụn chêm

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

Những cảm giác bạn đang trải qua

Rách rỗ sụn chêm xảy ra tại chỗ mà sụn chêm – tấm đệm đàn hồi trong khớp gối – gắn vào xương. Khi chỗ gắn này bị rách, tấm đệm không còn khả năng phân tán lực lên khớp như bình thường nữa. Cơn đau thường xuất hiện dọc theo khe khớp, tức là dài đau khi ấn ở mép trong hoặc mép ngoài đầu gối, hoặc sâu phía sau khớp gối.

Các triệu chứng này có thể dễ bị bỏ qua. Nhiều người bị loại rách này không bao giờ có những dấu hiệu điển hình của vấn đề sụn chêm; đó là lý do tại sao tình trạng này thường không được chẩn đoán trong thời gian dài. Bạn có thể nhận thấy tình trạng sưng nề xuất hiện rồi biến mất, hoặc sưng ngày càng nhiều vài giờ sau khi bị chấn thương. Khoảng một nửa đến hai phần ba số người bị rách sụn chêm gặp phải tình trạng sưng nề. Một số người cảm thấy khớp gối bị vướng, tức là khớp hơi “mắc kẹt” khi gấp lại, hoặc bị khóa, tức là không thể duỗi thẳng ra được. Từ 12% đến 69% người bị rách sụn chêm gặp phải các triệu chứng cơ học này. Thỉnh thoảng, người bệnh có thể nghe thấy hoặc cảm nhận được tiếng “pop” ngay lúc bị chấn thương.

Cơn đau thường trở nên dữ dội hơn khi bạn vận xoắn đầu gối đang chịu lực hoặc gấp sâu, ví dụ như khi ngồi xổm xuống lấy đồ dưới tủ thấp hoặc quỳ gối làm vườn. Nếu đầu gối đang sưng, việc gấp sâu sẽ gây cảm giác căng cứng. Việc duỗi thẳng đầu gối hoàn toàn có thể bị cản trở nếu một mảnh sụn chêm lỏng lẻo gấp vào trong khớp. Những hoạt động thường ngày đòi hỏi đầu gối phải gấp, như ngồi dậy từ ghế thấp, bước xuống cầu thang hoặc ngồi xổm, thường trở nên khó khăn hơn. Việc đi bộ trên mặt phẳng thường ít gây vấn đề, và chuyển động khớp gối thường vẫn bình thường giữa các đợt đau.

Nếu chấn thương của bạn xuất phát từ việc vận xoắn hoặc gấp sâu, cơn đau có thể xuất hiện ngay lúc đó. Nếu cơn đau xuất hiện dần dần mà không có chấn thương rõ ràng, có thể đây là hậu quả của sự hao mòn sụn chêm; tình trạng sưng và cảm giác vướng có thể lúc có lúc không trong nhiều tuần. Dù là trường hợp nào, nếu các triệu chứng này trùng khớp với tình trạng của bạn, bạn nên đưa đầu gối đi khám kỹ lưỡng.

Chuyện gì đang thực sự xảy ra

Sụn chêm là những miếng đệm hình nêm nằm giữa hai xương chính của đầu gối. Mỗi đầu gối có hai miếng sụn chêm: một ở phía trong và một ở phía ngoài. Chúng đóng vai trò như lớp đệm giữa các xương, giúp phân bổ đều trọng lượng cơ thể lên khớp và giữ cho khớp ổn định khi vận động.

Mỗi miếng sụn chêm được gắn chặt vào xương ở phía trước và phía sau nhờ những điểm kết nối chắc chắn gọi là “rãnh sụn chêm”. Hãy hình dung những rãnh này giống như hai đầu của sợi dây được buộc vào cọc. Khi rãnh sụn chêm bị rách, sợi dây sẽ tách khỏi cọc; lúc đó miếng đệm sụn chêm có thể trượt ra khỏi vị trí ban đầu và toàn bộ cấu trúc này mất đi chức năng.

Điều này quan trọng hơn bạn tưởng. Khi chân duỗi thẳng, sụn chêm chịu khoảng một nửa tải trọng đi qua khớp gối; khi đầu gối gập, con số này có thể lên tới 90%. Khi rãnh sụn chêm bị rách, khả năng phân bổ tải trọng này bị mất đi; lực tác động sẽ đè trực tiếp lên lớp sụn nhẵn lót bên trong khớp. Áp lực lên lớp sụn tăng vọt, tương tự như tình trạng khi toàn bộ sụn chêm bị loại bỏ. Theo thời gian, áp lực dư thừa này làm mòn lớp sụn và có thể dẫn đến viêm khớp sớm.

Hầu hết các trường hợp rách rãnh sụn chêm xảy ra ở phía sau miếng sụn, nơi nó gắn vào xương. Các vết rách ở phía trong phổ biến hơn so với phía ngoài. Ở những người trên 40 tuổi, chúng thường xuất hiện dần dần do quá trình hao mòn; tuy nhiên một cử động xoắn hoặc gập gối quá sâu cũng có thể gây rách rãnh sụn chêm đột ngột. Các vết rách ở phía ngoài thường đi kèm với rách dây chằng chéo trước (ACL) – dây chằng nằm sâu ở giữa khớp gối.

Những vết rách này rất dễ bị bỏ sót. Ngay cả khi đã rách hoàn toàn, chúng vẫn khó phát hiện qua phương pháp chẩn đoán hình ảnh; vì vậy nhiều trường hợp không được chẩn đoán trong thời gian dài. Nếu vết rách rãnh sụn chêm không được điều trị, miếng đệm sụn chêm có thể trượt ra khỏi khớp, gây tổn thương lớp sụn ngày càng nặng và dẫn đến tình trạng đầu gối cứng, đau đớn.

Những biện pháp chúng tôi có thể áp dụng

Bước đầu tiên thường là các biện pháp điều trị không cần phẫu thuật. Những biện pháp đơn giản như chườm đá có thể giảm sưng, còn thuốc kháng viêm giúp giảm đau. Vật lý trị liệu giúp phục hồi biên độ vận động của khớp gối và tăng cường sức mạnh cho các cơ chân. Chúng tôi thường cho bệnh nhân thử các phương pháp này một thời gian trước khi cân nhắc phẫu thuật, vì phẫu thuật thường chỉ được xem xét khi những biện pháp trên không giúp bạn giảm đau đủ.

Nếu các phương pháp điều trị không phẫu thuật không giúp ích, phẫu thuật có thể là lựa chọn. Mục đích của việc khâu rãnh sụn chêm là neo lại phần sụn chêm bị rách vào xương, để lớp đệm này có thể phân bổ lực lên khớp gối trở lại. Phương pháp này mang lại hiệu quả tốt nhất khi lớp sụn trơn nhẵn lót khớp vẫn còn nguyên vẹn và khớp gối chưa bị tổn thương nặng hay lệch trục. Việc khâu rãnh sụn chêm giúp bảo vệ lớp sụn và giảm nguy cơ phải thay khớp gối về sau, so với việc cắt bỏ một phần sụn chêm. Trong trường hợp không thể khâu,

việc ghép sụn chêm từ mô người hiến đôi khi được cân nhắc cho những bệnh nhân vẫn còn đau đớn hàng ngày sau khi đã phẫu thuật sụn chêm trước đó.

Quyết định phẫu thuật là sự thỏa thuận chung giữa bạn và chúng tôi. Chúng tôi sẽ cùng thảo luận về hình ảnh rách sụn trên phim chụp, khả năng vận động còn lại của khớp gối, cũng như những mục tiêu bạn mong muốn đạt được; từ đó chúng tôi sẽ xác định phương án phù hợp với bạn.

Những điều bạn có thể mong đợi

Tình trạng rách rỗ sụn chêm thường không tự lành được. Do mô neo giữ sụn bị rách, lớp đệm sụn liên tục phải chịu tải trọng không đều; áp lực dư thừa này theo thời gian sẽ làm mòn sụn. Nếu không được điều trị, tình trạng rách rỗ sụn chêm có thể dẫn đến viêm khớp sớm: lớp đệm sụn bị dịch chuyển ra khỏi khớp, khoảng cách giữa các xương thu hẹp lại, gây ra nhiều vấn đề lâu dài ở đầu gối. Quá trình tổn thương diễn ra từ từ nên nhiều người có xu hướng trì hoãn điều trị; tuy nhiên, sự mòn sụn vẫn tiếp diễn ngay cả khi bạn chờ đợi.

Với phương pháp điều trị, tiên lượng sẽ khác đi. Việc khâu rỗ sụn chêm giúp bảo vệ sụn khớp, giảm nguy cơ viêm khớp tiến triển và giảm khả năng phải thay khớp gối sau này, so với việc không điều trị hoặc cắt bỏ một phần sụn chêm. Phương pháp này mang lại hiệu quả tốt nhất khi lớp sụn lót khớp vẫn còn khỏe mạnh; khi đó, việc sửa chữa có thể làm chậm hoặc ngăn chặn sự tiến triển của viêm khớp, đồng thời cải thiện cảm giác và chức năng của khớp gối.

Quá trình hồi phục diễn ra từ từ; thực tế là kết quả điều trị còn tùy từng người. Một số người cảm nhận được sự cải thiện rõ rệt ở đầu gối sau vài tháng; số khác lại thấy kết quả không như mong đợi. Có một tỷ lệ nhất định những người vẫn chỉ có cải thiện khiêm tốn nhiều năm sau khi được phẫu thuật. Tiến triển hồi phục còn phụ thuộc vào đặc điểm của vết rách: vết rách rỗ sụn chêm có thể ảnh hưởng đến khả năng lành thương của sụn chêm cũng như thời gian duy trì hiệu quả của phẫu thuật. Bác sĩ phẫu thuật sẽ giải thích rõ những gì các hình ảnh chụp chiếu cho thấy về tình trạng khớp gối của bạn; điều này sẽ giúp xác định mức độ thành công có thể đạt được từ việc điều trị.

Có vài điều bạn nên biết khi cân nhắc phương pháp điều trị này. Tuổi tác riêng lẻ không làm tăng nguy cơ phẫu thuật thất bại trong vòng 5 năm; vì vậy việc trên 40 tuổi không phải là lý do để loại trừ phương pháp này. Các hình ảnh chụp chiếu sau nhiều năm cho thấy nhiều khớp gối đã được điều trị thành công vẫn hầu như không có dấu hiệu viêm khớp. Ngay cả khi phẫu thuật sửa chữa không thành công, việc phải phẫu thuật thêm trên sụn chêm cũng không phổ biến; điều này cho thấy hiệu quả bền vững của các ca điều trị này theo thời gian.

Khi nào nên đi khám bác sĩ

Rách rỗ sụn chêm rất dễ bị bỏ sót và thường không được chẩn đoán trong thời gian dài. Vì vậy, việc biết những dấu hiệu nào cho thấy loại rách này thay vì chỉ là cơn đau thông thường là rất quan trọng. Hãy đến gặp

bác sĩ đa khoa nếu bạn bị đau dọc theo đường khớp hoặc ở vùng sâu phía sau đầu gối, và cơn đau này tái diễn thường xuyên, đặc biệt là khi vận xoắn hoặc gập đầu gối sâu. Bạn nên nhờ bác sĩ chuyên khoa khám nếu đầu gối liên tục bị sưng, có cảm giác “vướng” hoặc “khóa” lại, hoặc không thể duỗi thẳng hoàn toàn. Việc sưng phù xuất hiện vài giờ sau khi bị vận xoắn gối cũng là dấu hiệu cho thấy sụn chêm có thể đã bị rách. Nếu lúc bị chấn thương đầu gối khuỵu xuống kèm tiếng “pop”, hoặc nếu đầu gối có cảm giác mất vững kèm theo cơn đau, đừng đợi hàng tuần mới đi khám. Việc phát hiện rách rứt sụn chêm càng sớm thì bạn càng có nhiều phương án để bảo vệ sụn khớp.