

Viêm gân vôi hóa

Khôi phục chuyển động thoải mái sau điều trị viêm gân vôi hóa.

Kieran Hirpara © ⓘ ⓘ 4.0



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

Giao thức này bao gồm quá trình phục hồi chức năng sau **phẫu thuật nội soi cắt bỏ lắng đọng canxi** với Bác sĩ Kieran Hirpara tại Bệnh viện tư nhân Mater Rockhampton: phẫu thuật xâm lấn tối thiểu để loại bỏ lắng đọng canxi từ gân rotator cuff, đôi khi kết hợp với giải phóng dưới mỏm cùng vai để tạo thêm không gian cho gân. Hãy mang theo trang web này hoặc file PDF của nó đến buổi vật lý trị liệu đầu tiên để quá trình phục hồi chức năng của bạn được phối hợp nhịp nhàng. Quá trình phục hồi chức năng của bạn sẽ được điều chỉnh cá nhân hóa bởi bác sĩ vật lý trị liệu thông qua các giai đoạn dưới đây, tùy thuộc vào tiến triển của vai bạn.

Nếu bạn có bất kỳ lo ngại nào về vết mổ sau phẫu thuật, hãy liên hệ với phòng khám. Thường thì việc chụp ảnh vết mổ và gửi email để xem xét sẽ rất hữu ích.

Nếu việc loại bỏ lắng đọng canxi đòi hỏi phải sửa chữa gân rotator cuff (lắng đọng canxi đôi khi để lại một lỗ hổng trong gân cần được khâu kín), quá trình hồi phục của bạn sẽ tuân theo các quy định dành cho sửa chữa gân rotator cuff, và **giao thức sửa chữa gân rotator cuff** sẽ được ưu tiên hơn so với trang này. Bác sĩ Hirpara sẽ thông báo cho bạn sau phẫu thuật nếu trường hợp này áp dụng cho bạn.

Những điều cần biết

Cả hai phương pháp đều là các phác đồ vận động sớm. Trừ khi gân xoay cuff cần được sửa chữa, không có bất kỳ đường khâu nào cần được bảo vệ trong nhiều tháng; mục tiêu của điều trị là loại bỏ nguồn gốc gây đau,

và mục tiêu của phục hồi chức năng là làm giảm đợt bùng phát đau sau điều trị, duy trì cử động của khớp vai để tránh cứng khớp, và sau đó xây dựng lại sức mạnh.

- **Sau khi cắt bỏ bằng nội soi** một nang được cung cấp chỉ để tăng sự thoải mái. Nó được đeo trong thời gian ngắn, thường là vài ngày và hiếm khi vượt quá hai tuần, và nên được tháo ra càng nhiều càng tốt. Bạn không cần phải ngủ với nó. Thời gian hồi phục để quay lại hoạt động bình thường, không hạn chế thường mất khoảng ba tháng.

Không lái xe trong ít nhất sáu tuần sau bất kỳ phẫu thuật vai nào, ngay cả khi đã tháo nang; bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ cho phép lái xe, thường là tại cuộc hẹn kiểm tra sáu tuần.

Với bất kỳ phương pháp điều trị nào, khớp vai có thể mất thời gian để ổn định hoàn toàn. Sự khó chịu thường cải thiện theo từng giai đoạn chứ không phải cùng một lúc, và sau phẫu thuật có thể mất vài tháng (đôi khi lên đến chín tháng) để các triệu chứng trước điều trị biến mất hoàn toàn. Cải thiện ổn định, chứ không phải thoải mái tức thì, là mô hình dự kiến.

Đây là phẫu thuật nội soi qua ngày, thực hiện qua nhiều vết rạch nhỏ. Màng lỏng động vôi được xác định bên trong gân xoay cuff và được loại bỏ, và giải phóng dưới mòm cùng vai thường được thực hiện cùng lúc để tạo thêm không gian cho gân. Băng vết thương có thể thấm nước – bạn có thể tắm qua chúng từ ngày thứ 1 – và chúng sẽ được giữ nguyên cho đến khi vết thương được kiểm tra tại cuộc hẹn hậu phẫu đầu tiên, khoảng một đến mười ngày sau phẫu thuật.

Giai đoạn I – Vận động sớm (tuần 0–2)

Bạn sẽ tỉnh dậy sau phẫu thuật với cánh tay trong một chiếc nang, nhưng chiếc nang chỉ dùng để giảm khó chịu: hãy cố gắng không sử dụng nó càng nhiều càng tốt, và hầu hết mọi người đều bỏ nó trong vòng vài ngày. Bạn có thể sử dụng cánh tay mà không bị hạn chế ở mức thấp hơn vai ngay từ đầu. Nâng cánh tay lên cao hơn vai là được phép và an toàn, mặc dù lúc đầu sẽ gây khó chịu; vài lần mỗi ngày, hãy dùng cánh tay lành để giúp nâng cánh tay đã phẫu thuật lên cao hơn vai như một động tác căng nhẹ, để vai không bị cứng. Tránh mang bất cứ thứ gì nặng hơn khoảng hai kilôgam bằng cánh tay đã phẫu thuật trong những tuần đầu này, vì điều đó sẽ gây đau. Bắt đầu các bài tập càng sớm càng tốt, nhắm đến mười lần lặp lại cho mỗi bài, ba lần mỗi ngày. Dùng thuốc giảm đau trước khi tập, và dùng chườm đá để giảm khó chịu. Không lái xe: việc lái xe chỉ được bắt đầu lại sau khi bác sĩ phẫu thuật cho phép, thường là tại cuộc hẹn kiểm tra sau sáu tuần.

Dành cho nhà vật lý trị liệu của bạn:

Mục tiêu

- Ổn định cơن đầu và sưng sau phẫu thuật
- Khôi phục sớm phạm vi vận động: ưu tiên hàng đầu là ngăn ngừa cứng khớp, những bệnh nhân viêm gân vôi hóa có xu hướng bị cứng khớp

- Sử dụng cánh tay bình thường ở mức thấp hơn vai

Quản lý

- Nặng chỉ dùng để giảm khó chịu; cai nặng nhanh nhất có thể theo mức độ thoải mái, thường là trong vòng vài ngày
- Sử dụng chủ động không hạn chế cánh tay ở mức thấp hơn vai từ ngày thứ nhất
- Nâng chủ động cao hơn vai khi chịu đựng được
- Nâng thụ động và nâng hỗ trợ chủ động cao hơn vai vài lần mỗi ngày (sử dụng cánh tay kia) để ngăn ngừa cứng khớp
- Chương trình tập tại nhà: mười lần lặp lại mỗi bài, ba lần mỗi ngày
- Giảm đau trước khi tập; liệu pháp lạnh để giảm đau khi cần thiết

Cần trọng

- Không mang hoặc nâng bất cứ thứ gì vượt quá khoảng hai kilôgam bằng cánh tay đã phẫu thuật
- Không lái xe trong sáu tuần (điều này áp dụng cho bất kỳ phẫu thuật vai nào)

Tiêu chí để tiến triển

- Đánh giá vết mổ đạt yêu cầu tại cuộc hẹn sau phẫu thuật đầu tiên
- Bỏ nặng và sử dụng cánh tay thoải mái ở mức thấp hơn vai

Giai đoạn II – Khôi phục tầm vận động (tuần 2–8)

Bạn sẽ được tái khám tại phòng khám vào khoảng hai đến ba tuần, khi đó vết mổ và tầm vận động thụ động của bạn sẽ được kiểm tra. Nội dung chính của giai đoạn này là tầm vận động: hãy tiến triển các bài căng duỗi nâng tay lên phía trước và các chuyển động ra hai bên, với sự hướng dẫn của vật lý trị liệu trong việc tiến triển. Các mục tiêu điển hình là nâng tay chủ động ngang bằng vai vào lúc sáu tuần, với tầm vận động hỗ trợ (thụ động) (nâng lên phía trước, ra hai bên và xoay) trở về bình thường vào lúc sáu tuần. Việc lái xe có thể bắt đầu lại từ sáu tuần, sau khi bác sĩ phẫu thuật cho phép và bạn có thể thực hiện phanh gấp một cách an toàn.

Dành cho bác sĩ vật lý trị liệu của bạn:

Mục tiêu

- Chủ động gập và dạng ngang bằng vai đến mức ngang vai vào lúc sáu tuần
- Thụ động gập, dạng và xoay ngoài đến mức bình thường vào lúc sáu tuần
- Tự lập trong các hoạt động hàng ngày

Quản lý

- Tiến triển gấp thụ động và gấp hỗ trợ chủ động; bắt đầu và tiến triển dạng tay
- Tiến triển đến tâm vận động chủ động ở mọi mặt phẳng khi mức độ thoải mái cho phép
- Tiếp tục các bài tập định vị xương bả vai và cải thiện tư thế
- Tiếp tục dùng thuốc giảm đau trước các buổi trị liệu, và dùng chườm nóng hoặc chườm lạnh quanh vùng căng duỗi theo sở thích

Cẩn trọng

- Giữ việc nâng vật nhẹ trong khi tâm vận động được khôi phục; việc tiến triển vẫn dựa trên triệu chứng
- Căng duỗi đến mức khó chịu vừa phải là chấp nhận được; căng duỗi cưỡng bức gây đau dữ dội thì không

Tiêu chí để tiến triển

- Tâm vận động thụ động ở mức bình thường hoặc gần bình thường
- Nâng chủ động ngang bằng vai hoặc tốt hơn, với cơn đau đã giảm

Giai đoạn III – Tăng cường sức mạnh và trở lại hoạt động bình thường (tuần 8–16)

Bạn thường sẽ được tái khám lại vào khoảng tám tuần. Với tâm vận động đã được khôi phục, quá trình phục hồi chức năng chuyển sang tăng cường sức mạnh cho nhóm cơ xoay vai, thường dưới sự giám sát của chuyên viên vật lý trị liệu, và sử dụng cánh tay tự do ở vị trí cao hơn vai. Mục tiêu là đạt được tâm nâng thẳng trước và dạng chủ động hoàn toàn vào khoảng mười hai tuần. Việc phục hồi sau khi chỉ loại bỏ khối lỏng động thường mất khoảng ba tháng, sau đó không còn hạn chế nào; nếu cần sửa chữa nhóm cơ xoay vai, thời gian phục hồi sẽ dài hơn (thường khoảng năm tháng) và tuân theo phác đồ phục hồi sau phẫu thuật sửa chữa nhóm cơ xoay vai. Đừng lo lắng nếu vẫn còn một số cảm giác âm ỉ kéo dài sau thời điểm này: sau phẫu thuật này, các triệu chứng trước mổ có thể mất tới chín tháng để ổn định hoàn toàn, với xu hướng cải thiện dần dần.

Dành cho chuyên viên vật lý trị liệu của bạn:

Mục tiêu

- Đạt tâm vận động chủ động hoàn toàn (nâng thẳng trước và dạng) vào khoảng mười hai tuần
- Khôi phục dần dần sức mạnh và sức bền của nhóm cơ xoay vai và xương bả vai
- Trở lại hoạt động bình thường, không hạn chế vào khoảng ba tháng

Quản lý điều trị

- Tăng cường sức mạnh nhóm cơ xoay vai tiến triển từ tuần thứ tám: bắt đầu bằng bài tập đẳng trương, tiến tới sử dụng dây đàn hồi và tạ nhẹ, tải trọng thấp và số lần lặp lại cao
- Tiến triển việc sử dụng chủ động cánh tay ở vị trí cao hơn vai
- Tăng dần tải trọng đặc hiệu cho phòng tập, công việc và thể thao khi dung nạp được trong giai đoạn từ tuần thứ mười hai đến mười sáu

Cẩn trọng

- Việc tăng cường sức mạnh không được làm giảm tâm vận động; tiếp tục các bài tập duy trì tâm vận động trong suốt quá trình
- Tăng dần tải trọng nặng và ở vị trí trên đầu; nếu xuất hiện cơn đau bùng phát, cần giảm nhẹ cường độ một bước

Tiêu chí để tiến triển

- Đạt tâm vận động chủ động hoàn toàn với sức mạnh đang hồi phục và triệu chứng tiếp tục ổn định
- Xuất viện khỏi theo dõi định kỳ khi tiến triển tốt, thường từ khoảng tám đến mười sáu tuần

Sau khi hoàn thành phác đồ của bạn

Các giai đoạn trên được điều chỉnh từ các hướng dẫn dành cho bệnh nhân và phác đồ phục hồi chức năng đã được công bố cho thủ thuật này: phác đồ phục hồi chức năng sau cắt bỏ lỏng động canxi của Liên minh Vai London (The London Shoulder Partnership), hướng dẫn dành cho bệnh nhân từ ShoulderDoc (Anh) về phẫu thuật viêm gân vôôi hóa, và hướng dẫn dành cho bệnh nhân của Tiến sĩ Kevin Ko về phẫu thuật nội soi cắt bỏ. Các khoảng thời gian theo tuần mang tính chất điển hình chứ không cố định, và quá trình phục hồi chức năng tiếp theo của bạn được hướng dẫn cá nhân hóa bởi bác sĩ vật lý trị liệu của bạn, phối hợp với phòng khám, dựa trên mức độ hồi phục của vai bạn. Trang này bổ sung cho các lời khuyên chung về phục hồi của phòng khám: xem [quản lý đau sau phẫu thuật](#) và [chăm sóc vết thương](#). Đối với tình trạng bệnh và cách thức hoạt động của các phương pháp điều trị này, xem [viêm gân vôôi hóa](#). Bảng chứng hỗ trợ cho phác đồ này (tiến triển tự nhiên, kỹ thuật barbotage và tài liệu về phẫu thuật cắt bỏ) được tóm tắt trong phần bằng chứng, có sẵn dưới dạng PDF từ đầu trang này.