

PATIENT INFORMATION

Viêm gân vôi hóa

Viêm gân vôi hóa vai: một mảng canxi dạng bột vôi tích tụ bên trong một trong các gân của nhóm cơ xoay vai, thường là gân trên gai, và có thể gây đau dữ dội đột ngột khi làm viêm các mô xung quanh.

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 trải qua tình trạng đau cấp tính hoặc mạn tính ở vai do viêm xung quanh các lắng đọng canxi trong các gân của nhóm cơ xoay vai. Tình trạng hao mòn này có thể ảnh hưởng đáng kể đến chất lượng cuộc sống của bạn và dẫn đến việc phải nghỉ làm. Cơn đau thường có cảm giác sâu và dai dẳng, khiến các cử động hàng ngày trở nên khó khăn.

Những công việc đơn giản như vớ tay ra sau lưng để cài áo ngực hoặc nhét áo vào quần có thể trở nên khó khăn. Bạn có thể thấy khó nâng vật gì đó lên cao hơn đầu hoặc ngủ thoải mái ở bên bị ảnh hưởng. Đau về đêm là phổ biến, thường làm gián đoạn giấc ngủ và khiến bạn cảm thấy mệt mỏi vào ngày hôm sau. Tỉnh dậy với cảm giác cứng khớp cũng là một phần nản thường gặp, đặc biệt nếu tình trạng này đã tồn tại trong một thời gian.

Trong một số trường hợp, cơn đau có thể xuất hiện không điển hình. Bạn có thể cảm thấy khó chịu ở phía sau vai hoặc nhận thấy rằng việc nâng cánh tay lên cao đặc biệt đau đớn do sự tham gia của các cơ nhỏ hơn như cơ tròn nhỏ. Mặc dù những triệu chứng này có thể gây khó chịu, viêm gân vôi hóa có triệu chứng có khả năng cao sẽ hoàn toàn thuyên giảm về lâu dài. Hầu hết bệnh nhân tìm thấy sự giảm đau thông qua các phương pháp điều trị bảo tồn, thường là lựa chọn chính, đặc biệt là trong giai đoạn đầu.

Nếu bạn đang gặp phải những triệu chứng này, bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ đánh giá tình trạng cụ thể của bạn để xác định hướng đi tốt nhất. Dù cơn đau là mới xuất hiện hay đã kéo dài, các phương pháp điều trị hiệu quả đều có sẵn để giúp khôi phục chức năng và giảm bớt khó chịu. Bạn không cần phải chấp nhận cơn đau này là vĩnh viễn. Với sự chăm sóc thích hợp, bạn có thể mong đợi những cải thiện đáng kể về đau vai và chức năng theo thời gian.

Những gì thực sự đang xảy ra

Viêm gân vôi hóa xảy ra khi các lắng đọng canxi tích tụ bên trong các gân của vai bạn. Các gân này là những dải mô chắc khỏe nối cơ với xương. Hãy tưởng tượng chúng giống như các dây cáp của một cây cầu treo. Khi các tinh thể canxi hình thành bên trong các dây này, chúng tạo thành một cục cứng. Cục này kích thích mô xung quanh, gây đau và cứng đáng kể.

Múi xoay là một nhóm cơ và gân giữ khớp vai của bạn tại chỗ. Nó hoạt động như một lớp áo ổn định quanh đầu xương cánh tay trên. Trong nhiều trường hợp, các lắng đọng canxi này hình thành bên trong các gân của múi xoay. Cơ thể đôi khi cố gắng tự chữa lành bằng cách phá vỡ các lắng đọng này, nhưng quá trình này có thể gây đau. Tình trạng viêm do quá trình phá vỡ này gây ra cơn đau nhói mà bạn cảm thấy.

Khớp vai của bạn là một khớp cầu-đáy phức tạp. Đầu dài của gân cơ nhị đầu chạy qua khớp này và giúp duy trì sự ổn định của khớp. Khi bạn bị viêm gân vôi hóa, cơn đau có thể ảnh hưởng đến cách các cấu trúc này phối hợp hoạt động. Bản thân lắng đọng không phải lúc nào cũng gây ra triệu chứng, nhưng khi nó trở nên hoạt động, nó làm gián đoạn chuyển động trơn tru của vai bạn.

Chúng tôi thường thấy rằng hình dạng của xương vai hoặc độ dày của gân có thể ảnh hưởng đến quá trình này. Tuy nhiên, vấn đề chính là bản thân lắng đọng canxi. Nó tạo ra một chướng ngại vật cơ học và phản ứng viêm. Đây là lý do tại sao bạn có thể cảm thấy đau ngay cả khi không cử động cánh tay mạnh. Lắng đọng chèn ép vào các dây thần kinh và mô nhạy cảm trong một không gian chật hẹp.

Hiểu điều này giúp giải thích tại sao nghỉ ngơi đơn thuần có thể không đủ. Cơ thể cần thời gian để tái hấp thu canxi, hoặc chúng tôi có thể cần hỗ trợ loại bỏ nó. Đối với hầu hết mọi người, các phương pháp điều trị bảo tồn như vật lý trị liệu hoặc liệu pháp sóng xung kích có thể giúp kiểm soát cơn đau và khôi phục chức năng. Các phương pháp điều trị này hỗ trợ quá trình chữa lành tự nhiên của cơ thể bạn. Nếu lắng đọng lớn hoặc dai dẳng, chúng tôi có thể thảo luận về việc loại bỏ bằng phẫu thuật. Điều này liên quan đến việc làm sạch cẩn thận canxi để giảm áp lực lên gân của bạn.

Những gì chúng tôi có thể làm về vấn đề này

Tiến sĩ Kieran Hirpara, một bác sĩ phẫu thuật chi trên tại Bệnh viện Tư nhân Mater Rockhampton, tiếp cận tình trạng này bằng cách bắt đầu với các phương pháp ít xâm lấn nhất. Hầu hết bệnh nhân cải thiện mà không cần phẫu thuật. Chúng tôi bắt đầu với việc tự chăm sóc và vật lý trị liệu. Bạn có thể thử thay đổi hoạt động để tránh các cử động gây đau. Vật lý trị liệu nhằm khôi phục tầm vận động và sức mạnh của vai bạn. Chúng tôi thường khuyến nghị nên thử nghiệm phương pháp này một cách nghiêm túc trước khi xem xét các bước khác.

Nếu cơn đau vẫn tiếp diễn, chúng tôi chuyển sang quản lý bằng y học. Các loại thuốc chống viêm uống giúp giảm sưng và đau. Tiêm corticosteroid có thể mang lại sự giảm đau đáng kể cho nhiều bệnh nhân. Liệu pháp sóng xung kích ngoài cơ thể là một lựa chọn an toàn, không xâm lấn khác. Nó sử dụng sóng âm để phá vỡ các

lắng đọng canxi và cải thiện chức năng. Phương pháp điều trị này có tỷ lệ thành công cao trong việc giảm đau với các biến chứng không đáng kể. Cả kỹ thuật chọc dò dưới hướng dẫn siêu âm và liệu pháp sóng xung kích đều đã được chứng minh là loại bỏ các lắng đọng canxi và cải thiện kết quả lâm sàng.

Phẫu thuật chỉ được xem xét khi việc điều trị bảo tồn không mang lại sự cải thiện đủ mức. Chúng tôi tìm kiếm các dấu hiệu cụ thể cho thấy phẫu thuật có thể có lợi. Ví dụ, bệnh nhân có các tổn thương canxi hóa lớn hơn 1 cm có khả năng cần điều trị phẫu thuật cao hơn 2,8 lần. Việc loại bỏ canxi hóa bằng nội soi khớp dẫn đến cải thiện kết quả lâm sàng trong các trường hợp mạn tính. Các điểm số chức năng ở những bệnh nhân này cải thiện chậm, đạt hơn 75% sau sáu tháng phẫu thuật. Đa số bệnh nhân trải qua quản lý phẫu thuật để loại bỏ lắng đọng canxi hóa sẽ cần phải sửa chữa đồng thời gân quay. Phẫu thuật này mang lại những cải thiện đáng kể về đau vai và chức năng. Chúng tôi thảo luận về các lựa chọn này với bạn để quyết định hướng đi tốt nhất tiếp theo.

Những điều cần biết

Viêm gân vôi hóa là tình trạng canxi tích tụ trong các gân vai. Sự tích tụ này gây viêm và đau. Diễn biến của tình trạng này khác nhau ở mỗi người. Đối với nhiều người, các triệu chứng sẽ biến mất hoàn toàn về lâu dài. Tuy nhiên, quá trình này có thể kéo dài. Bạn có thể trải qua tình trạng đau nhức xuất hiện và biến mất trong nhiều tháng. Sự dai dẳng này có thể dẫn đến việc phải nghỉ làm và giảm chất lượng cuộc sống.

Nếu bạn chọn phương pháp điều trị không phẫu thuật, vai của bạn có thể tự ổn định. Điều trị bảo tồn thường là lựa chọn chính, đặc biệt là trong giai đoạn đầu. Một số bệnh nhân tìm thấy sự giảm đau thông qua liệu pháp sóng xung kích hoặc các thủ thuật dùng kim. Những phương pháp điều trị này nhằm mục đích phá vỡ các lắng đọng canxi hoặc làm trôi chúng ra. Chúng mang lại tỷ lệ thành công cao trong việc giảm đau với rất ít biến chứng. Nếu lắng đọng canxi của bạn nhỏ hoặc đã tồn tại trong ít hơn mười tháng, bạn có nhiều khả năng sẽ thấy nó biến mất với những phương pháp này.

Nếu các triệu chứng không cải thiện, việc loại bỏ phẫu thuật lắng đọng canxi là một lựa chọn. Phẫu thuật nội soi khớp cho phép bác sĩ phẫu thuật của bạn loại bỏ sự vôi hóa thông qua các vết rạch nhỏ. Hầu hết các bệnh nhân trải qua thủ thuật này cũng cần sửa chữa gân xoay (rotator cuff) cùng lúc. Điều này là do gân thường bị suy yếu do sự tích tụ canxi. Bạn có thể mong đợi những cải thiện đáng kể về đau vai và chức năng sau phẫu thuật.

Quá trình hồi phục diễn ra từ từ. Các điểm số chức năng cải thiện chậm theo thời gian. Thông thường phải mất ít nhất sáu tháng để những cải thiện này trở nên rõ ràng hoàn toàn. Sáu tháng sau phẫu thuật, hơn 75% bệnh nhân báo cáo kết quả chức năng tốt. Đa số bệnh nhân đạt được kết quả thỏa đáng tại lần tái khám cuối cùng. Trong khi một số người hồi phục nhanh chóng, những người khác cần nhiều thời gian hơn. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ hướng dẫn bạn qua giai đoạn này dựa trên tiến triển cụ thể của bạn.

Khi nào cần gặp bác sĩ

Hãy gặp bác sĩ đa khoa nếu bạn bị đau vai không cải thiện sau khi nghỉ ngơi. Hãy yêu cầu đánh giá bởi bác sĩ chuyên khoa nếu các triệu chứng ảnh hưởng đến giấc ngủ hoặc công việc của bạn. Viêm gân vôi hóa là một tình trạng cấp tính hoặc mạn tính do viêm quanh các lắng đọng canxi trong các gân của nhóm cơ xoay vai. Các triệu chứng có thể kéo dài trong thời gian dài. Hãy tìm kiếm sự chăm sóc y tế nếu bạn nhận thấy yếu cơ, mất ổn định hoặc kẹt khớp. Sự gia tăng đột ngột của cơn đau cũng là lý do để đặt lịch hẹn. Đánh giá sớm giúp ngăn ngừa các xét nghiệm không cần thiết. Hầu hết bệnh nhân đều cải thiện đáng kể với điều trị bảo tồn. Bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể hướng dẫn bạn thực hiện đúng các bước để khôi phục chức năng và giảm đau.