

Giải phóng bao khớp cho vai đông cứng

Khớp vai nằm bên trong một bao xơ chắc chắn (được hiển thị giãn nở ở đây). Trong trường hợp vai đông cứng, bao này co lại và thắt chặt; việc giải phóng bao khớp cắt bỏ các mô co rút để giải phóng khớp.

Kieran Hirpara © 2019 4.0



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

Lý do phẫu thuật này được đề xuất

Tại phòng khám của chúng tôi, Bác sĩ Kieran Hirpara tiếp cận thủ thuật này bằng cách xem xét cẩn thận tiền sử bệnh và kết quả chẩn đoán hình ảnh của bạn. Phẫu thuật được chỉ định cho tình trạng viêm bao khớp dính, còn được gọi là vai đông cứng, trong đó bao khớp trở nên căng và cứng.

Bạn sẽ không bị yêu cầu phải chịu đựng tình trạng này trong một khoảng thời gian cố định trước khi phẫu thuật. Bác sĩ Hirpara sẵn sàng thực hiện giải phóng bao khớp ngay khi tình trạng vai đông cứng được chẩn đoán. Trong thực hành lâm sàng, bác sĩ thường sẽ đề xuất tiêm corticosteroid trước, vì đối với nhiều người, phương pháp này giúp kiểm soát cơn đau đủ tốt để bạn có thể tiếp tục sinh hoạt – nhưng nếu việc tiêm không mang lại sự giảm đau đầy đủ, bác sĩ sẽ đề xuất phẫu thuật giải phóng bao khớp thay vì yêu cầu bạn chờ đợi. Lý do cho cách tiếp cận này rất đơn giản: lời khuyên trước đây cho rằng vai đông cứng sẽ tự khỏi một cách đáng tin cậy trong vòng một đến hai năm không được bằng chứng y khoa hỗ trợ mạnh mẽ như cách nó thường được mô tả, và không có lý do chính đáng nào để phải chịu đựng cơn đau trong nhiều tháng chỉ để chờ đợi kết quả.

Chúng tôi thực hiện thủ thuật này dưới nội soi khớp, sử dụng hai hoặc ba vết rạch nhỏ và một camera nhỏ bên trong khớp. Điều này cho phép chúng tôi giải phóng bao khớp bị căng để khôi phục tầm vận động. Trong ngắn hạn, bạn có thể mong đợi sự giảm đau và các triệu chứng gần như ngay lập tức. Bạn cũng sẽ thấy những cải thiện rõ rệt về tầm vận động, điều thường không đạt được chỉ với tiêm thuốc hoặc vật lý trị liệu. Lợi ích chính mà phẫu thuật này hướng đến là giảm đau đáng kể và cải thiện chức năng của vai.

Trước khi phẫu thuật

Bác sĩ phẫu thuật sẽ sắp xếp chụp X-quang, chụp cộng hưởng từ (MRI), xét nghiệm máu và đánh giá gây mê để xác định khả năng phù hợp của bạn cho thủ thuật nội soi khớp này. Phẫu thuật xâm lấn tối thiểu này sử dụng hai hoặc ba vết rạch nhỏ và một camera siêu nhỏ bên trong khớp. Vui lòng nhịn ăn trước khi phẫu thuật và ngừng một số loại thuốc theo hướng dẫn của bác sĩ phẫu thuật, người sẽ cung cấp các chỉ dẫn cụ thể. Mang theo danh sách đầy đủ các loại thuốc hiện tại của bạn. Mặc trang phục thoải mái khi đến bệnh viện. Bạn phải sắp xếp phương tiện đưa về nhà, vì bạn không thể lái xe ngay sau thủ thuật.

Vào ngày phẫu thuật

Bạn sẽ đến bệnh viện và được nhập khoa. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ gặp bạn để xác nhận thông tin và trả lời bất kỳ câu hỏi cuối cùng nào. Sau đó, bạn sẽ được đưa đến phòng phẫu thuật. Phẫu thuật này được thực hiện dưới gây mê toàn thân kết hợp với phong bế thần kinh vùng. Bạn sẽ hoàn toàn bất tỉnh trong suốt quá trình phẫu thuật, và phong bế thần kinh – một mũi tiêm gây tê các dây thần kinh chi phối cánh tay trước khi bạn tỉnh dậy – giúp giảm đau trong 12 đến 24 giờ đầu sau phẫu thuật. Bác sĩ gây mê sẽ gặp bạn trước khi phẫu thuật và giải thích chi tiết về cả hai phần này.

Chúng tôi thực hiện thủ thuật này bằng phương pháp nội soi khớp. Điều này có nghĩa là chúng tôi sử dụng hai hoặc ba vết rạch nhỏ, hay còn gọi là vết rạch chìa khóa, thay vì một vết mổ lớn. Một camera nhỏ được đưa vào bên trong khớp để hướng dẫn phẫu thuật. Sau khi hoàn tất thủ thuật, bạn sẽ tỉnh dậy tại khu vực hồi sức, nơi đội ngũ y tế sẽ theo dõi mức độ thoải mái của bạn và đảm bảo rằng hiệu quả giảm đau từ phong bế thần kinh đang hoạt động tốt. Bạn sẽ ở lại bệnh viện để theo dõi trước khi xuất viện với các hướng dẫn chăm sóc.

Thủ thuật phẫu thuật bao gồm

Bác sĩ phẫu thuật của bạn thực hiện thủ thuật này bằng phương pháp nội soi khớp, hay còn gọi là phẫu thuật rạch nhỏ (keyhole). Điều này có nghĩa là chúng tôi tạo hai hoặc ba vết rạch nhỏ, mỗi vết dài khoảng 1 cm, trên vùng vai. Thông qua những vết rạch nhỏ này, chúng tôi đưa một camera nhỏ và các dụng cụ chuyên biệt trực tiếp vào không gian khớp. Điều này cho phép chúng tôi quan sát rõ bên trong trong khi giữ thiểu thiểu tổn thương cho da và cơ của bạn.

Bên trong khớp, chúng tôi xác định bao khớp bị căng và dày lên—mô sợi bao quanh vai của bạn như một chiếc áo tay cứng. Trong các trường hợp vai đông cứng (frozen shoulder), mô này trở thành sẹo và co lại, làm kẹt khớp và ngăn không cho khớp cử động. Chúng tôi cẩn thận giải phóng mô căng này theo một vòng tròn đầy đủ xung quanh khớp. Việc giải phóng theo vòng tròn này là cần thiết vì mỗi phần của bao khớp ảnh hưởng đến cử động theo các hướng khác nhau. Bằng cách nối lỏng toàn bộ chiếc áo này, chúng tôi khôi phục khoảng không gian cần thiết để vai của bạn có thể cử động tự do trở lại.

Chúng tôi thường không khâu kín những vết rạch nhỏ này bằng chỉ. Thay vào đó, chúng tôi sử dụng một loại keo đặc biệt để niêm phong da và áp dụng một băng gạc đơn giản. Toàn bộ thủ thuật được thiết kế để đáng tin cậy và gây khó chịu tối thiểu cho các mô của bạn. Vì chúng tôi làm việc thông qua các cửa nhỏ thay vì tạo một vết rạch lớn, trọng tâm là giải phóng sự cứng khớp mà không gây thêm chấn thương mới cho vai của bạn.

Sau phẫu thuật

Bạn sẽ tỉnh lại tại khu vực hồi sức. Chúng tôi kiểm soát cơn đau của bạn bằng các loại thuốc tiêu chuẩn. Vai của bạn sẽ được cố định trong một chiếc nạng, và các băng gạc sẽ che phủ các vết rạch nhỏ. Bác sĩ phẫu thuật này thực hiện thủ thuật nội soi, sử dụng hai hoặc ba vết rạch nhỏ và một camera siêu nhỏ bên trong khớp. Hầu hết bệnh nhân nằm viện qua đêm sau phẫu thuật này, mặc dù một số có thể về nhà cùng ngày. Bạn cần có người ở bên cạnh trong 24 giờ đầu tiên. Không lái xe trong ít nhất sáu tuần sau bất kỳ phẫu thuật vai nào, bất kể cánh tay nào đã được phẫu thuật. Khi bác sĩ phẫu thuật cho phép, thường là tại cuộc tái khám sáu tuần, bạn có thể tiếp tục lái xe. Xem [Lái xe sau phẫu thuật chi trên](#).

Phục hồi

Bạn có thể sẽ cảm thấy đau và sưng đáng kể trong vài ngày đầu tiên sau khi phẫu thuật giải phóng bao khớp bằng nội soi. Đây là điều bình thường khi cơ thể bạn phản ứng với ca phẫu thuật. Chúng tôi sử dụng các vết rạch nhỏ và một camera để tiếp cận khớp, giúp giảm thiểu chấn thương cho các mô xung quanh. Bạn có thể kiểm soát sự khó chịu này bằng cách dùng thuốc giảm đau theo chỉ định và giữ cánh tay ở tư thế nâng cao. Chườm đá lên vùng xung quanh vai (không chườm trực tiếp lên da) cũng có thể giúp giảm sưng.

Cánh tay của bạn sẽ được đặt trong một chiếc nạng để bảo vệ khớp trong khi quá trình chữa lành ban đầu bắt đầu. Bạn sẽ không thể lái xe trong ít nhất sáu tuần sau bất kỳ ca phẫu thuật vai nào, bất kể cánh tay nào được phẫu thuật. Bạn không được lái xe cho đến khi bác sĩ phẫu thuật cho phép, thường là tại cuộc hẹn kiểm tra sau sáu tuần. Để biết thêm chi tiết, xem hướng dẫn của chúng tôi về [Lái xe sau phẫu thuật chi trên](#).

Khi cơn đau cấp tính giảm bớt, bạn sẽ bắt đầu một chương trình phục hồi chức năng từng bước dưới sự hướng dẫn của bác sĩ vật lý trị liệu. Điều này là bắt buộc để khôi phục tầm vận động. Bạn sẽ bắt đầu với các chuyển động nhẹ nhàng để ngăn ngừa bao khớp bị cứng lại lần nữa. Khi tầm vận động của bạn được khôi phục, bạn sẽ dần dần tăng cường độ các bài tập. Bạn sẽ học các bài kéo dẫn cụ thể để cải thiện tính linh hoạt và sức mạnh.

Các hoạt động hàng ngày của bạn sẽ thay đổi tạm thời. Bạn có thể cần trợ giúp với các nhiệm vụ như mặc quần áo hoặc nấu ăn trong những ngày đầu. Giấc ngủ có thể khó khăn ban đầu; việc kê bạn lên bằng gối thường giúp ích. Các cột mốc dựa trên tiến độ của bạn, không phải theo lịch trình cố định. Bạn sẽ nâng cấp các bài tập của mình khi khả năng vận động cải thiện và cơn đau giảm đi. Thời gian biểu của bạn có thể khác biệt; bác sĩ phẫu thuật và bác sĩ vật lý trị liệu sẽ hướng dẫn bạn qua từng giai đoạn phục hồi.

Những biến chứng có thể xảy ra

Hầu hết bệnh nhân đều hồi phục tốt, nhưng đôi khi có thể xảy ra các vấn đề. Bác sĩ phẫu thuật và đội ngũ y tế sẽ theo dõi bạn chặt chẽ để phát hiện sớm bất kỳ vấn đề nào.

Nếu khớp vai của bạn cảm thấy cứng hoặc căng lại, điều này có thể cho thấy bao khớp đã dày lên hoặc co lại một lần nữa. Tình trạng này được gọi là viêm bao khớp dính hoặc vai đông cứng. Bạn có thể nhận thấy sự quay trở lại của cơn đau và mất khả năng vận động, gây khó khăn cho các hoạt động hàng ngày. Nếu bạn cảm thấy tình trạng cứng này quay trở lại, hãy thông báo cho chúng tôi trong lần tái khám tiếp theo để chúng tôi có thể điều chỉnh kế hoạch chăm sóc của bạn.

Đôi khi, cơn đau không cải thiện như mong đợi sau thủ thuật. Trong khi hầu hết mọi người đều thấy cơn đau giảm nhanh chóng, một số người có thể tiếp tục cảm thấy khó chịu. Bạn có thể nhận thấy một cơn đau âm ỉ sâu không thuyên giảm dù đã dùng thuốc giảm đau thông thường. Nếu các triệu chứng của bạn kéo dài hoặc nặng hơn thay vì cải thiện, vui lòng liên hệ với phòng khám. Chúng tôi có thể kiểm tra xem có cần điều trị thêm hay không.

Trong những trường hợp hiếm gặp, khớp có thể trở nên mất ổn định hoặc cảm thấy lỏng lẻo. Bạn có thể trải nghiệm cảm giác kêu lách cách, ma sát hoặc trượt khi cử động cánh tay. Điều này có thể cho thấy các cấu trúc hỗ trợ khớp không còn giữ vững như dự kiến. Nếu bạn nhận thấy tình trạng mất ổn định đột ngột hoặc cảm giác như vai đang bị sập, hãy tìm kiếm tư vấn y tế ngay lập tức.

Nếu bạn gặp bất kỳ dấu hiệu nào của nhiễm trùng, chẳng hạn như đỏ lan rộng từ các vết rạch nhỏ, cảm giác nóng lên, hoặc mủ chảy ra từ vết thương, hãy liên hệ với phòng khám ngay lập tức. Đây là những dấu hiệu cho thấy cơ thể bạn đang chống lại nhiễm trùng. Việc điều trị sớm rất quan trọng để đảm bảo quá trình hồi phục của bạn diễn ra đúng hướng.

Bảng biến chứng trên trang này liệt kê các tỷ lệ điển hình nếu bạn muốn biết chi tiết.

Khi nào cần gọi cho chúng tôi

Hãy gọi cho chúng tôi nếu bạn bị sốt, vết mổ ngày càng đỏ hoặc có dịch chảy ra, hoặc đau dữ dội đột ngột. Hãy đến khoa cấp cứu nếu bạn nhận thấy sưng bắp chân, khó thở, mất cảm giác hoặc không thể cử động chi. Những dấu hiệu này cần được đánh giá khẩn cấp. Chúng tôi luôn sẵn sàng hỗ trợ bạn để đảm bảo an toàn trong quá trình phục hồi. Vui lòng liên hệ ngay với phòng khám của chúng tôi nếu bất kỳ triệu chứng nào trong số này xuất hiện.