

Thoái hóa khớp do rách vòng xoay

Thoái hóa khớp vai do rách chóp xoay: viêm khớp sau rách chóp xoay kéo dài.

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 đang trải qua cơn đau âm ỉ, sâu trong khớp vai, không thuyên giảm khi nghỉ ngơi. Cơn đau này thường bắt nguồn từ viêm xương khớp do hao mòn kết hợp với rách chóp xoay, một tình trạng được gọi là thoái hóa khớp vai kèm rách chóp xoay. Sự khó chịu có thể cảm thấy như xuất phát từ sâu bên trong khớp hoặc lan xuống cánh tay trên của bạn. Bạn có thể nhận thấy rằng cơn đau trở nên nghiêm trọng hơn vào ban đêm, khiến bạn khó đi vào giấc ngủ hoặc khó duy trì giấc ngủ. Nằm nghiêng về phía bên bị ảnh hưởng thường gây đau đớn, vì vậy bạn có thể thấy mình phải ngủ ngửa hoặc nằm nghiêng về phía bên kia.

Các hoạt động hàng ngày đòi hỏi phải nâng cánh tay trở nên khó khăn một cách khó chịu. Bạn có thể gặp khó khăn khi với tay lên cao, chẳng hạn như lấy đĩa từ tủ trên cao hoặc chải tóc. Những cử động đơn giản như cài áo vào trong quần hoặc cài khóa áo ngực phía sau lưng có thể cảm thấy bất khả thi hoặc gây ra cơn đau nhói. Bạn cũng có thể nhận thấy sự suy yếu khi cố gắng nâng ngay cả những vật nhẹ, như một tách cà phê hoặc điều khiển từ xa. Khớp vai có thể cảm thấy cứng, hạn chế phạm vi chuyển động của bạn. Sự cứng khớp này thường khiến bạn khó với tay ra sau lưng hoặc qua ngang cơ thể.

Cơn đau và sự cứng khớp có xu hướng bùng phát sau khi vận động. Việc sử dụng cánh tay cho các nhiệm vụ lặp đi lặp lại có thể khiến khớp cảm thấy đau nhức và sưng trong nhiều giờ sau đó. Bạn cũng có thể cảm thấy một tiếng kẹt hoặc tiếng cọt xát đột ngột trong khớp vai khi các xương cọ xát vào nhau. Theo thời gian, sự hao mòn này có thể dẫn đến mất chức năng, ảnh hưởng đến sự độc lập của bạn. Bạn có thể nhận thấy rằng mình không còn có thể thực hiện các hoạt động thường nhật mà không cần sự hỗ trợ hoặc gây ra sự khó chịu đáng kể.

Điều quan trọng là phải chú ý đến bất kỳ thay đổi đột ngột nào. Nếu bạn trải qua sự gia tăng đột ngột về cơn đau hoặc mất chức năng đột ngột, đây có thể là dấu hiệu của một biến chứng như gãy xương quanh implant. Cơn đau mới xuất hiện ở gốc xương bả vai hoặc cảm giác nhay cảm dọc theo phần trên của vai cần được báo cáo cho bác sĩ phẫu thuật của bạn. Những triệu chứng này có thể cho thấy áp lực lên xương hoặc sự thay đổi trong độ ổn định của khớp. Trong khi nhiều bệnh nhân tìm thấy sự giảm đau thông qua phẫu thuật, việc hiểu rõ các triệu chứng này giúp bạn quản lý tình trạng của mình và chuẩn bị cho việc điều trị. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ đánh giá các dấu hiệu này để xác định hướng đi tốt nhất cho tình trạng cụ thể của bạn.

Những gì thực sự đang xảy ra

Vai của bạn là một khớp cầu và hốc. Đầu cầu nằm trong một hốc nông. Một nhóm gân, được gọi là vòng xoay chóp (rotator cuff), bao quanh đầu cầu để giữ nó ở vị trí trung tâm. Trong bệnh lý khớp vai do rách vòng xoay chóp (cuff arthropathy), những gân này bị rách và mòn đi theo thời gian. Thiếu sự hỗ trợ này, đầu cầu cọ xát vào xương hốc. Điều này gây ra đau và cứng khớp. Lớp sụn trơn láng bao phủ bị mòn đi. Các xương cọ xát vào nhau.

Khi tình trạng tiến triển, hình dạng khớp thay đổi. Đầu cầu có thể trượt lên trên. Điều này tạo ra một khoảng trống nơi lẽ ra không nên có. Vai của bạn mất đi kiểu vận động tự nhiên. Bạn có thể cảm thấy cảm giác mài mòn hoặc nghe thấy tiếng kêu lạo xạo. Các nhiệm vụ đơn giản như với tay lên cao trở nên khó khăn. Cơn đau thường trở nên tồi tệ hơn vào ban đêm. Điều này xảy ra vì cơ học khớp không còn ổn định.

Chúng tôi sử dụng phẫu thuật thay khớp vai ngược để khắc phục tình trạng này. Chúng tôi hoán đổi vị trí của đầu cầu và hốc. Đầu cầu kim loại được gắn vào xương cánh tay của bạn. Hốc nhựa được gắn vào xương bả vai. Thiết kế này không dựa vào vòng xoay chóp bị rách của bạn. Thay vào đó, nó sử dụng cơ delta của bạn để nâng cánh tay. Khớp mới vận động khác với khớp tự nhiên. Bạn sẽ sử dụng nhiều hơn xương bả vai để di chuyển cánh tay. Điều này bù đắp cho các gân bị thiếu.

Phẫu thuật khôi phục sự ổn định và giảm đau. Nó cho phép bạn nâng cánh tay trở lại. Tuy nhiên, khớp này không giống hết một khớp khỏe mạnh. Nó đòi hỏi vận động cẩn thận để bảo vệ các bộ phận mới. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ hướng dẫn quá trình hồi phục để đảm bảo cấy ghép tồn tại lâu dài. Mục tiêu là mang lại cho bạn một khớp vai chức năng, không đau cho cuộc sống hàng ngày.

Những gì chúng tôi có thể làm về vấn đề này

Hướng dẫn này phản ánh cách tiếp cận của Bác sĩ Kieran Hirpara, một bác sĩ phẫu thuật chi trên tại Bệnh viện Tư nhân Mater Rockhampton, đối với tình trạng này tại phòng khám của chúng tôi. Bệnh nhân đến phòng khám của chúng tôi qua giới thiệu của bác sĩ đa khoa hoặc chuyên viên vật lý trị liệu. Đánh giá tại phòng khám giúp xác định chẩn đoán. Đối với các vấn đề thoái hóa hoặc mãn tính, chúng tôi thường thử điều trị không phẫu thuật trước tiên. Điều này bao gồm thay đổi hoạt động, vật lý trị liệu và tiêm thuốc. Chúng tôi xem xét

phẫu thuật khi những phương pháp này không mang lại sự cải thiện đủ mức. Đối với các vấn đề cấu trúc hoặc cấp tính, phẫu thuật có thể được khuyến nghị ngay lập tức.

Bạn có thể bắt đầu với việc tự quản lý và vật lý trị liệu. Mục tiêu của chúng tôi là giảm đau và duy trì khả năng vận động. Vật lý trị liệu nhằm tăng cường các cơ xung quanh vai của bạn để hỗ trợ khớp. Bạn nên dành thời gian cho phương pháp này phát huy tác dụng. Nếu cơn đau của bạn nghiêm trọng, bạn có thể cần dùng thuốc. Chúng tôi khuyến cáo nên thử hết các lựa chọn giảm đau khác trước khi sử dụng thuốc giảm đau nhóm opioid. Thuốc chống viêm có thể giúp giảm sưng và đau. Các mũi tiêm cũng có thể mang lại sự giảm đau. Tiêm cortisone giúp giảm viêm và có thể kéo dài trong vài tháng. Tiêm axit hyaluronic nhằm bôi trơn khớp. Tiêm huyết tương giàu tiểu cầu (PRP) sử dụng chính các tế bào máu của bạn để thúc đẩy quá trình chữa lành. Những hiệu quả khác nhau tùy theo từng người.

Phẫu thuật được xem xét khi điều trị bảo tồn đã đạt đến giới hạn. Lựa chọn chính là thay khớp vai toàn phần ngược. Thủ thuật này thay thế đầu xương và hõm khớp để khôi phục chức năng. Nó đặc biệt hữu ích khi gân xoay cuff bị tổn thương hoặc khi có viêm khớp nghiêm trọng. Thiết kế ngược cho phép cơ delta nâng cánh tay của bạn, ngay cả khi gân xoay cuff không hoạt động đúng cách. Điều này tạo ra một điểm xoay ổn định cho chuyển động.

Chúng tôi thảo luận về các rủi ro và lợi ích với bạn. Ví dụ, thay khớp vai toàn phần ngược tái phát cho thấy tỷ lệ sống sót của implant là 85% sau mười năm. Tuy nhiên, bệnh nhân dưới 60 tuổi có tỷ lệ biến chứng phẫu thuật trong 90 ngày cao hơn đáng kể so với bệnh nhân lớn tuổi. Nếu bạn đã từng thay khớp vai trước đó nhưng thất bại, kết quả có thể kém hơn so với phẫu thuật lần đầu. Chúng tôi cũng lưu ý rằng bệnh nhân có kết quả tốt sau lần thay khớp vai toàn phần ngược đầu tiên có thể được tư vấn về phẫu thuật cho khớp vai còn lại sớm nhất là 3 tháng sau phẫu thuật.

Đối với các gãy xương cấp tính, thay khớp vai toàn phần ngược mang lại kết quả chức năng vượt trội so với điều trị bảo tồn. Đây cũng là lựa chọn ưu tiên cho các gãy xương phức tạp ở bệnh nhân lớn tuổi. Phương pháp này mang lại kết quả nhất quán và dự đoán được hơn so với các phương pháp khác. Chúng tôi điều chỉnh kế hoạch dựa trên giải phẫu và sức khỏe cụ thể của bạn. Bạn sẽ cùng chúng tôi đưa ra quyết định chung về hướng đi tốt nhất tiếp theo.

Những điều cần biết

Tiên lượng cho khớp vai của bạn phụ thuộc phần lớn vào việc đây là lần phẫu thuật đầu tiên hay là phẫu thuật chỉnh hình (revision). Nếu bạn đang thực hiện thay khớp vai ngược lần đầu, phần lớn bệnh nhân sẽ cải thiện đáng kể về lâu dài. Implant tồn tại ở 85% các trường hợp sau mười năm. Bạn sẽ đạt đến mức cải thiện y khoa tối đa sau một năm phẫu thuật. Giảm đau và chức năng tiếp tục cải thiện trong năm đầu tiên.

Nếu bạn đang thực hiện phẫu thuật chỉnh hình sau một ca thay khớp vai trước đó thất bại, quá trình này phức tạp hơn. Kết quả điều trị thường kém hơn so với phẫu thuật lần đầu. Bạn có thể trải qua giảm đau ít hơn,

mức độ hài lòng thấp hơn và phạm vi vận động vai bị hạn chế. Nguy cơ cần phẫu thuật thêm cũng cao hơn. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ thảo luận về những rủi ro cụ thể này với bạn dựa trên tiền sử bệnh.

Quá trình hồi phục cảm thấy khác nhau ở mỗi người. Khoảng 84% bệnh nhân nhận thấy cơn đau giảm xuống mức rất thấp chỉ trong hai tuần. Tuy nhiên, việc phục hồi hoàn toàn chức năng cần có thời gian. Bạn có thể bắt đầu đi bộ và bơi lội sớm. Việc quay lại chơi thể thao là phổ biến, nhưng thời điểm thay đổi tùy theo độ tuổi và ca phẫu thuật trước đó. Bạn thường có thể lái xe lại sau sáu đến mười hai tuần kể từ khi thực hiện thủ thuật.

Nếu không được điều trị, viêm khớp do rách gân xoay cuff thường dẫn đến đau dai dẳng và yếu cơ. Quản lý bảo tồn hiếm khi khôi phục hoàn toàn sức mạnh hoặc loại bỏ cơn đau. Phẫu thuật mang lại cơ hội tốt nhất cho sự thay đổi chức năng có ý nghĩa. Mức cải thiện chín điểm trong điểm số vai của bạn đánh dấu một thay đổi có ý nghĩa về mặt lâm sàng. Mức cải thiện hai mươi ba điểm báo hiệu một lợi ích đáng kể trong cuộc sống hàng ngày của bạn.

Bệnh nhân trẻ tuổi, đặc biệt là những người dưới sáu mươi tuổi, đối mặt với tỷ lệ biến chứng cao hơn trong chín mươi ngày đầu. Bất ổn định là một lý do phổ biến cho phẫu thuật chỉnh hình ở những bệnh nhân dưới năm mươi lăm tuổi. Mặc dù có những rủi ro này, thay khớp vai ngược vẫn là một lựa chọn linh hoạt để khôi phục chức năng khi các phương pháp điều trị khác thất bại. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ điều chỉnh kế hoạch dựa trên giải phẫu và mục tiêu cụ thể của bạn.

Khi nào cần gặp bác sĩ

Hãy gặp bác sĩ đa khoa nếu bạn có đau vai dai dẳng không cải thiện khi nghỉ ngơi. Hãy yêu cầu đánh giá bởi bác sĩ chuyên khoa nếu bạn nhận thấy yếu cơ mới xuất hiện, cảm giác mất vững khớp, hoặc cảm giác kẹt khớp hoặc sập khớp. Những triệu chứng này có thể ảnh hưởng đến giấc ngủ hoặc khả năng làm việc. Sự gia tăng đau đột ngột hoặc mất chức năng có thể là dấu hiệu của biến chứng, chẳng hạn như gãy xương hoặc nhiễm trùng. Điều này đặc biệt quan trọng nếu bạn đã phẫu thuật trong vòng hai năm qua. Đau mới xuất hiện ở gốc xương bả vai hoặc đau khi ấn dọc theo xương nên nghi ngờ phản ứng do căng thẳng. Đừng bỏ qua những dấu hiệu này. Đánh giá sớm giúp bảo vệ khớp của bạn và đảm bảo bạn nhận được sự chăm sóc thích hợp một cách nhanh chóng.