

Rối loạn Màng Khớp Xoay

MRI của rách chóp xoay toàn phần. Vệt sáng ở phần trên của đầu xương cánh tay là dị chất tràn vào khoảng trống do gân rách để lại.

Kieran Hirpara © ① ③ 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 thấy

Bệnh lý vòng xoay chóp (rotator cuff) rất phổ biến và tỷ lệ mắc bệnh tăng theo tuổi tác. Bạn có thể nhận thấy đau ở vai, thường cảm thấy ở phía trước. Sự khó chịu này có thể là nguồn gốc gây suy giảm chức năng đáng kể. Bạn cũng có thể gặp phải các triệu chứng cơ học chủ quan, chẳng hạn như cảm giác kẹt hoặc ma sát ở vai bị ảnh hưởng. Những cảm giác này là những phàn nàn phổ biến khi nghi ngờ có bệnh lý vòng xoay chóp.

Cơn đau của bạn thường bùng phát sau khi vận động hoặc khi bạn thức dậy. Nhiều người thấy khó ngủ ở bên vai bị tổn thương. Các hoạt động hàng ngày đòi hỏi phải vớ tay có thể trở nên khó khăn. Bạn có thể gặp khó khăn khi nhét áo vào quần hoặc vớ tay ra sau lưng để cài khuy áo ngực. Nâng vật thể lên quá đầu hoặc thậm chí ở tầm vai có thể kích hoạt cơn đau nhói hoặc yếu cơ. Những hạn chế này ảnh hưởng đến cách bạn di chuyển và hoạt động trong suốt cả ngày.

Thời gian tồn tại của các triệu chứng không phải lúc nào cũng tương ứng với mức độ nghiêm trọng của tình trạng bệnh. Một số người có vết rách nhưng không biểu hiện triệu chứng, trong khi những người khác lại cảm thấy đau đáng kể. Sức khỏe tâm thần đóng vai trò mạnh mẽ trong cách bạn cảm nhận cơn đau vai và chức năng, đôi khi còn nhiều hơn cả kích thước của vết rách. Kỳ vọng của bạn cũng ảnh hưởng trực tiếp đến kết quả điều trị. Nếu chẩn đoán vẫn chưa rõ ràng sau khi khám, bác sĩ phẫu thuật có thể tập trung vào các triệu chứng cụ thể của bạn, chẳng hạn như 'đau vai', để định hướng chăm sóc. Cách tiếp cận này giúp ngăn ngừa các thủ thuật xâm lấn không cần thiết.

Các vấn đề liên quan có thể góp phần gây khó chịu cho bạn. Các rối loạn của gân đầu dài cơ nhị đầu (biceps) thường tồn tại cùng với các vấn đề về vòng xoay chóp. Những tình trạng này tương tác với các mô mềm xung quanh, tạo ra các kiểu đau phức tạp. Trong một số trường hợp, các nguyên nhân tinh vi như rách sụn môi

(labral tears) có thể khó chẩn đoán bằng lâm sàng. Việc nhận biết và điều trị các bệnh lý liên quan này là cần thiết để cải thiện chức năng và giảm đau. Cho dù bạn chọn điều trị phẫu thuật hay không phẫu thuật, cả hai lựa chọn đều có thể hiệu quả trong việc quản lý bệnh lý vòng xoay chóp.

Những gì thực sự đang xảy ra

Bệnh lý vòng xoay chóp (rotator cuff) rất phổ biến và trở nên thường gặp hơn khi bạn già đi. Vai của bạn dựa vào một nhóm gân để nâng và xoay cánh tay của bạn. Khi những gân này bị rách, chuyển động trơn tru của khớp của bạn bị gián đoạn. Quá trình hao mòn này có thể dẫn đến viêm khớp nếu không được điều trị.

Hãy tưởng tượng khớp vai của bạn giống như một khớp cầu và hốc với một lớp lót đệm. Các gân vòng xoay chóp hoạt động như những sợi dây thừng chắc chắn giữ quả cầu cố định trong hốc. Khi một vết rách xảy ra, những sợi dây này bị xơ hoặc đứt. Không có sự hỗ trợ này, quả cầu có thể dịch chuyển lên trên hoặc trượt ra khỏi vị trí. Sự sai lệch này gây đau và hạn chế khả năng di chuyển cánh tay của bạn một cách tự do.

Bác sĩ phẫu thuật của bạn giải thích rằng cả điều trị phẫu thuật và không phẫu thuật đều có thể hiệu quả cho tình trạng này. Mục tiêu là khôi phục vị trí và chức năng bình thường của khớp. Trong một số trường hợp, các thủ thuật như tái tạo bao khớp trên sử dụng mô hiến tặng để xây dựng lại các cấu trúc hỗ trợ. Điều này giúp giảm sự di chuyển lên trên của quả cầu và khôi phục các lực khớp bình thường hơn.

Sức khỏe tâm thần đóng một vai trò đáng kể trong cách bạn trải nghiệm cơn đau vai. Kỳ vọng của bạn cũng ảnh hưởng trực tiếp đến kết quả điều trị. Điều quan trọng là phải có những mục tiêu thực tế. Hơn 90% bệnh nhân trải qua thay khớp vai ngược (reverse shoulder arthroplasty) do viêm khớp với vòng xoay chóp nguyên vẹn trải qua lợi ích lâm sàng đáng kể. Tuy nhiên, thủ thuật cụ thể này chỉ dành cho các trường hợp phức tạp nơi mà các sửa chữa tiêu chuẩn không thể thực hiện được.

Chúng tôi tập trung vào việc khôi phục cơ sinh học bình thường để mang lại kết quả lâm sàng tích cực. Dù thông qua sửa chữa hoặc các phương pháp điều trị thay thế, mục tiêu là giảm đau và cải thiện chức năng. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ đánh giá kích thước vết rách và nhu cầu cụ thể của bạn để xác định hướng đi tốt nhất.

Những gì chúng tôi có thể làm về vấn đề này

Cách tiếp cận của Bác sĩ Kieran Hirpara, một bác sĩ phẫu thuật chi trên tại Bệnh viện Tư nhân Mater Rockhampton, trong phòng khám của chúng tôi là thông qua một kế hoạch rõ ràng, từng bước. Hành trình của bạn thường bắt đầu với lời giới thiệu từ bác sĩ đa khoa hoặc nhà vật lý trị liệu của bạn. Chúng tôi bắt đầu bằng một đánh giá toàn diện để hiểu rõ vết rách cụ thể và mức độ đau của bạn. Đối với hầu hết các vấn đề do hao mòn hoặc kéo dài, chúng tôi khuyến nghị thử điều trị không phẫu thuật trước tiên. Điều này giúp cơ thể bạn có cơ hội chữa lành và thích nghi mà không cần phẫu thuật.

Bước đầu tiên của bạn là tự quản lý và vật lý trị liệu. Chúng tôi tập trung vào việc thay đổi các hoạt động gây đau và tăng cường các cơ xung quanh vai của bạn. Điều này giúp hỗ trợ khớp và cải thiện chức năng hàng ngày của bạn. Đối với nhiều người, phương pháp này hoạt động rất tốt. Sau 13 năm kể từ khi chẩn đoán, khoảng 90% bệnh nhân được điều trị bảo tồn cho vết rách gân xoay cuff không có hoặc chỉ đau nhẹ. Khoảng 70% không bị xáo trộn trong các hoạt động sinh hoạt hàng ngày. Nếu bạn có vết rách mạn tính, điều trị không phẫu thuật vẫn là một lựa chọn khả thi cho nhiều người. Chúng tôi cũng có thể sử dụng các phác đồ vật lý trị liệu cụ thể, có hiệu quả trong việc điều trị vết rách toàn bộ độ dày của gân xoay cuff không do chấn thương ở khoảng 75% bệnh nhân được theo dõi trong 2 năm.

Quản lý y tế có thể giúp kiểm soát cơn đau trong khi bạn xây dựng sức mạnh. Chúng tôi thảo luận về thuốc giảm đau và thuốc chống viêm để giữ cho bạn cảm thấy thoải mái. Về việc tiêm, chúng tôi thận trọng với corticosteroid. Có rất ít bằng chứng tái lập để hỗ trợ hiệu quả lâu dài của chúng, và chúng tôi trì hoãn việc tiêm nếu phẫu thuật sửa chữa gân xoay cuff sẽ được thực hiện trong vòng 6 tháng tiếp theo. Tiêm huyết tương giàu tiểu cầu (PRP) là một lựa chọn khác, nhưng bằng chứng hiện tại cho thấy rằng trong ngắn hạn, các mũi tiêm PRP có thể không mang lại lợi ích. Chúng tôi điều chỉnh những lựa chọn này dựa trên sức khỏe tổng thể của bạn, vì sức khỏe tâm thần và các tình trạng khác có thể ảnh hưởng mạnh mẽ đến cơn đau và chức năng của bạn.

Phẫu thuật được xem xét khi điều trị bảo tồn không mang lại đủ sự cải thiện hoặc nếu bạn có vấn đề về cấu trúc hoặc cấp tính. Phẫu thuật sửa chữa gân xoay cuff nội soi được ưu tiên để cải thiện chức năng vai và dường như là một lựa chọn hiệu quả và an toàn. Nó mang lại kết quả lâm sàng thành công bền vững theo thời gian. Đối với một số bệnh nhân có vết rách lớn hoặc không thể sửa chữa, chúng tôi có thể thảo luận về việc sửa chữa một phần hoặc tuberoplasty để khôi phục sự cân bằng và giảm đau. Trong các trường hợp có viêm xương khớp đi kèm với vết rách lớn, khớp vai nhân tạo đảo chiều có thể được dự trữ để điều trị. Chúng tôi xem lại hình ảnh học và triệu chứng của bạn để quyết định xem bước này có phù hợp với bạn hay không.

Những điều cần biết

Bệnh lý gân xoay cuff phổ biến và thường trở nên nghiêm trọng hơn theo tuổi tác. Bạn có thể nhận thấy cơn đau xuất hiện và biến mất, hoặc tình trạng cứng khớp khiến các hoạt động hàng ngày trở nên khó khăn. Thời gian xuất hiện triệu chứng không dự đoán chính xác tình trạng khớp vai của bạn trong dài hạn. Một số người có thể bị đau nhẹ trong nhiều năm mà không ảnh hưởng đến cuộc sống hàng ngày. Khoảng 90% những người được điều trị không phẫu thuật không có hoặc chỉ có đau nhẹ sau 13 năm. Tương tự, khoảng 70% báo cáo không bị cản trở trong các hoạt động hàng ngày tại thời điểm đó.

Nếu bạn chọn không phẫu thuật, khớp vai của bạn có thể duy trì ổn định. Tuy nhiên, các vết rách mạn tính không được điều trị cuối cùng có thể dẫn đến thoái hóa khớp, là tình trạng viêm khớp do hao mòn trong khớp. Điều này có thể hạn chế khả năng vận động và gây khó chịu. Mặc dù điều trị không phẫu thuật giúp ích cho nhiều người, nhưng nó không phải lúc nào cũng ngăn ngừa vết rách thay đổi theo thời gian.

Phẫu thuật mang lại một hướng đi khác. Nó có thể giảm đau đáng kể và cải thiện chức năng, ngay cả đối với những người đã từng được sửa chữa trước đó. Đối với các vết rách nhỏ đến trung bình, việc sửa chữa bằng phẫu thuật thường mang lại kết quả dài hạn tốt hơn so với vật lý trị liệu đơn thuần, với lợi ích kéo dài đến 15 năm. Bạn sẽ nhận thấy sự cải thiện ổn định trong vài tháng đầu tiên. Hầu hết bệnh nhân đạt được khoảng 60% quá trình hồi phục cuối cùng sau ba tháng và 75% sau sáu tháng.

Điều quan trọng là phải có kỳ vọng thực tế. Phẫu thuật không đảm bảo khả năng vận động hoàn hảo. Ở những bệnh nhân từ 50 tuổi trở xuống, phẫu thuật thường làm giảm đau nhưng có thể không cải thiện đáng kể tâm vận động, và một tỷ lệ lớn những bệnh nhân này báo cáo kết quả dài hạn không hài lòng. Sức khỏe tinh thần của bạn cũng đóng vai trò quan trọng trong cách bạn cảm nhận cơn đau và chức năng, đôi khi còn mạnh hơn cả kích thích của vết rách.

Các biến chứng ngắn hạn từ việc sửa chữa là không phổ biến. Tuy nhiên, một năm sau phẫu thuật là chưa đủ thời gian để đánh giá kết quả cuối cùng. Thành công dài hạn phụ thuộc vào nhiều yếu tố, bao gồm tuổi tác và tiền sử gia đình của bạn. Chúng tôi tập trung giúp bạn hiểu rõ những khả năng này để bạn có thể đưa ra lựa chọn sáng suốt về việc chăm sóc sức khỏe của mình.

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, mất vững khớp, hoặc cảm giác kẹt khớp hoặc sập khớp. Những triệu chứng này có thể ảnh hưởng đến giấc ngủ hoặc công việc của bạn. Sự gia tăng đau đột ngột cũng là lý do để tìm kiếm sự giúp đỡ. Bệnh lý vòng xoay chóp xoay thường gặp và tăng theo tuổi tác. Cả phương pháp điều trị phẫu thuật và không phẫu thuật đều có thể hiệu quả. Các vết rách không được điều trị có thể dẫn đến viêm xương khớp do hao mòn trong khớp. Đánh giá sớm giúp ngăn ngừa tổn thương lâu dài. Bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể xác định xem có cần điều tra thêm để loại trừ các nguyên nhân khác gây đau vai hay không.