

Viêm khớp vai

Viêm khớp vai trên phim X-quang: sụn đệm giữa đầu xương hình cầu và ổ khớp đã bị mòn hết, khe khớp thu hẹp, và gai xương đã hình thành quanh viền.

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

Viêm khớp vai là một tình trạng phổ biến, trong đó lớp sụn bảo vệ trong khớp vai bị mòn đi. Quá trình hao mòn này khiến các xương cọ xát vào nhau. Bạn có thể sẽ cảm thấy một cơn đau âm ỉ sâu trong khớp vai. Cơn đau thường lan xuống cánh tay trên. Nó cũng có thể lan lên phía cổ.

Cơn đau có xu hướng trầm trọng hơn khi vận động. Các cử động đơn giản như vớ tay lên kệ cao hoặc nâng một túi nặng có thể kích hoạt cơn đau. Các công việc hàng ngày trở nên khó khăn theo thời gian. Bạn có thể gặp khó khăn khi nhét áo vào quần hoặc vớ tay ra sau lưng để cài khóa áo ngực. Ngủ nghiêng về bên bị ảnh hưởng thường gây đau. Nhiều bệnh nhân nhận thấy khớp vai đau nhiều hơn vào ban đêm, làm gián đoạn giấc ngủ của họ.

Cứng khớp là một triệu chứng chính khác. Khớp vai của bạn có thể cảm thấy căng cứng, đặc biệt là vào buổi sáng hoặc sau khi ngồi trong thời gian dài. Sự cứng khớp này có thể hạn chế khả năng nâng tay của bạn. Bạn có thể nhận thấy cảm giác ma sát hoặc nghe thấy tiếng lách cách khi di chuyển. Những cảm giác này xảy ra vì bề mặt khớp trơn láng không còn để giảm xóc cho chuyển động.

Tuổi tác đóng một vai trò đáng kể trong những thay đổi này. Người cao tuổi thường trải qua những thay đổi hình ảnh học và cơn đau rõ rệt hơn. Tuy nhiên, viêm khớp vai có thể ảnh hưởng đến mọi người ở các giai đoạn khác nhau của cuộc đời. Trong một số trường hợp, tình trạng này tiến triển nhanh chóng. Sự phá hủy nhanh chóng này phổ biến hơn ở phụ nữ lớn tuổi và biểu hiện bằng cơn đau âm ỉ, dần dần.

Nếu bạn có tình trạng bán trật sau, nơi đầu xương của khớp vai trượt về phía sau, mô hình cơn đau có thể khác. Trong khi một số dạng viêm khớp phát triển theo mô hình lệch tâm trong vòng một thập kỷ, thì những

dạng khác vẫn cố định ở vị trí của chúng. Việc hiểu rõ loại viêm khớp cụ thể của bạn giúp bác sĩ phẫu thuật cá nhân hóa phương pháp điều trị.

Bạn không đơn độc trong trải nghiệm này. Các chiến lược quản lý liên tục được cải thiện nhờ những tiến bộ trong thiết kế implant. Mặc dù độ bền vẫn là mối quan tâm đối với những bệnh nhân năng động hơn, nhưng có nhiều lựa chọn khác nhau để giảm đau và khôi phục chức năng cho bạn. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ đánh giá các triệu chứng cụ thể và cấu trúc khớp của bạn để xác định hướng đi tốt nhất cho bạn.

Những gì thực sự đang xảy ra

Viêm khớp vai là một tình trạng thoái hóa phổ biến. Nó xảy ra khi lớp phủ trơn tru trên đầu xương, được gọi là sụn, bị phá hủy. Hãy tưởng tượng sụn như một bộ giảm xóc. Khi sụn mòn đi, các xương của bạn cọ xát vào nhau. Điều này gây ra đau đớn và cứng khớp.

Khớp vai của bạn được giữ chặt bởi một lớp vỏ gọi là bao khớp. Bên trong, xương cánh tay trên (humerus) gặp xương bả vai (scapula). Trong một vai khỏe mạnh, các bề mặt này trượt mượt mà. Trong viêm khớp, khoảng cách giữa chúng thu hẹp. Các xương có thể thay đổi hình dạng. Bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể thấy những thay đổi này trên các hình ảnh chụp chiếu.

Đôi khi, vấn đề liên quan đến các gân nâng cánh tay của bạn. Đó là các cơ vòng xoay (rotator cuff). Nếu chúng bị rách, vai của bạn mất đi sự cân bằng tự nhiên. Cơ delta của bạn (cơ lớn ở bên ngoài vai) phải làm việc nhiều hơn để di chuyển cánh tay của bạn. Sự bù trừ này giúp bạn duy trì một số chuyển động, nhưng nó thay đổi cách vai của bạn di chuyển.

Chúng tôi thiết kế các kế hoạch điều trị để giải quyết những thay đổi cụ thể này. Đối với một số bệnh nhân, chúng tôi thay thế các bề mặt bị mòn bằng các bộ phận nhân tạo. Điều này được gọi là thay khớp. Chúng tôi chọn loại thay thế dựa trên tình trạng gân và hình dạng xương của bạn.

Nếu các gân của bạn còn nguyên vẹn, chúng tôi thường sử dụng phương pháp thay thế giải phẫu (anatomic replacement). Phương pháp này mô phỏng hình dạng khớp tự nhiên của bạn. Nếu các gân của bạn bị tổn thương, chúng tôi có thể sử dụng phương pháp thay thế ngược (reverse replacement). Phương pháp này thay đổi hình học dạng cầu-ổ. Nó dựa vào cơ delta của bạn để tạo lực thay vì các gân bị rách.

Cả hai phương pháp đều nhằm khôi phục chuyển động mượt mà. Chúng giảm ma sát giữa xương với xương. Điều này giúp giảm đau và cải thiện chức năng. Chúng tôi điều chỉnh hình dạng implant để phù hợp với giải phẫu độc đáo của bạn. Mục tiêu của chúng tôi là mang lại cho bạn một vai có thể di chuyển thoải mái trở lại.

Những gì chúng tôi có thể làm về vấn đề này

Tại phòng khám của chúng tôi, Bác sĩ Kieran Hirpara tiếp cận viêm khớp vai bằng cách lựa chọn phương pháp điều trị phù hợp với mức độ ảnh hưởng của tình trạng bệnh đến cuộc sống hàng ngày của bạn. Chúng tôi bắt

đầu với các phương pháp ít xâm lấn nhất. Đối với viêm khớp do hao mòn mức độ nhẹ đến trung bình, điều trị không phẫu thuật thường là bước đầu tiên. Điều này giúp vai của bạn có cơ hội ổn định mà không cần phẫu thuật.

Bạn có thể bắt đầu bằng cách điều chỉnh các hoạt động. Tránh nâng vật nặng hoặc các cử động gây đau nhói. Các bài tập căng cơ và tăng cường sức mạnh nhẹ nhàng giúp duy trì tính linh hoạt của khớp. Vật lý trị liệu nhằm cải thiện tầm vận động của bạn và hỗ trợ các cơ xung quanh vai. Chúng tôi thường khuyến nghị nên thử nghiệm phương pháp này trong vài tuần để xem liệu nó có làm giảm bớt khó chịu của bạn hay không.

Nếu việc thay đổi hoạt động không đủ hiệu quả, chúng tôi có thể đề xuất quản lý bằng y khoa. Điều này thường bao gồm thuốc giảm đau hoặc thuốc chống viêm để kiểm soát sưng và đau. Chúng tôi cũng có thể thực hiện tiêm vào khớp vai. Tiêm cortisone có thể giảm viêm và đau trong một khoảng thời gian. Tiêm axit hyaluronic hoặc huyết tương giàu tiểu cầu (PRP) là các lựa chọn khác có thể giúp bôi trơn khớp hoặc hỗ trợ quá trình lành thương. Những phương pháp điều trị này không chữa khỏi bệnh viêm khớp, nhưng chúng có thể giảm bớt khó chịu trong khi bạn tiếp tục thực hiện liệu pháp.

Phẫu thuật được xem xét khi điều trị bảo tồn không mang lại cải thiện đủ mức, hoặc nếu viêm khớp ở mức độ nghiêm trọng. Các thủ thuật như thay khớp vai toàn phần hoặc thay khớp vai đảo chiều có thể khôi phục chức năng và giảm đau. Chúng tôi chỉ thảo luận về các lựa chọn này với bạn sau khi đã thử các phương pháp không phẫu thuật. Việc lựa chọn phẫu thuật phụ thuộc vào tình trạng của nhóm cơ xoay vai và hình dạng xương của bạn. Chúng tôi cùng xem xét các bằng chứng để đảm bảo bạn hiểu rõ lợi ích và rủi ro. Ví dụ, thay khớp bề mặt mang lại kết quả tốt trong dài hạn ở 81,6% bệnh nhân dưới 50 tuổi. Chúng tôi trình bày con số này một cách rõ ràng để bạn có thể đưa ra lựa chọn sáng suốt. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ hướng dẫn bạn qua các bước tiếp theo dựa trên nhu cầu cụ thể của bạn.

Những điều cần biết

Viêm khớp vai là một tình trạng thoái hóa phổ biến. Tình trạng này thường gây ra đau đớn và cứng khớp dai dẳng, không tự thuyên giảm. Mặc dù các chiến lược quản lý điều trị không ngừng được cải tiến, việc không điều trị thường dẫn đến sự khó chịu kéo dài và mất dần khả năng vận động.

Khi được điều trị bằng phẫu thuật thay khớp, hầu hết bệnh nhân đều trải qua những cải thiện đáng kể về giảm đau và chức năng vận động. Bạn có thể mong đợi quá trình hồi phục ổn định trong vài tháng. Dữ liệu lâm sàng cho thấy bệnh nhân thường đạt được những tiến bộ ý nghĩa trong các hoạt động hàng ngày trong vòng hai năm đầu tiên sau phẫu thuật. Tuy nhiên, điều quan trọng cần lưu ý là sức mạnh cơ bắp có thể không trở lại mức bình thường ở tất cả mọi người. Ví dụ, sức mạnh của cơ dưới gai chỉ trở lại mức bình thường ở một thiểu số bệnh nhân tại thời điểm hai năm.

Tuổi thọ của implant (cấy ghép) vẫn là một yếu tố cần xem xét kỹ lưỡng, đặc biệt nếu bạn là người năng động. Độ bền của các implant vai là mối quan tâm đối với những bệnh nhân có mức độ hoạt động cao. Một số

nghiên cứu chỉ ra rằng một nhóm đáng kể bệnh nhân có thể gặp phải tình trạng đau kéo dài hoặc xói mòn xương sau mười năm đối với một số loại thay khớp nhất định.

Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ thảo luận về phương pháp tiếp cận tốt nhất cho giải phẫu học cụ thể của bạn. Ví dụ, những bệnh nhân có dấu hiệu viêm khớp nhẹ có khả năng cao gặp bảy lần không đạt được sự khác biệt quan trọng về mặt lâm sàng tối thiểu sau khi thay khớp vai toàn bộ giải phẫu so với những bệnh nhân có viêm khớp nặng. Ngược lại, phẫu thuật thay khớp vai đảo chiều mang lại kết quả tối ưu với tỷ lệ biến chứng thấp trong ngắn hạn đối với những bệnh nhân có bao hoạt dịch xoay (rotator cuff) còn nguyên vẹn.

Chúng tôi nhằm mục tiêu tối ưu hóa kết quả điều trị cho bạn bằng cách lựa chọn thủ thuật phù hợp với nhu cầu của bạn. Dù bạn trải qua thay khớp vai giải phẫu hay thay khớp vai đảo chiều, mục tiêu là giảm đau hiệu quả và cải thiện chức năng. Mặc dù thay khớp vai toàn bộ không mang lại lợi thế quan trọng về mặt lâm sàng so với thay khớp một nửa (hemiarthroplasty) trong một số so sánh rộng rãi, nhưng các yếu tố cá nhân như mất xương hoặc tình trạng nguyên vẹn của bao hoạt dịch xoay sẽ định hướng lựa chọn của chúng tôi. Chúng tôi sẽ giúp bạn hiểu rõ những kỳ vọng thực tế đối với cơ thể và lối sống 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 tìm kiếm đánh giá của bác sĩ chuyên khoa nếu bạn gặp phải tình trạng yếu cơ, mất ổn định, hoặc cảm giác kẹt khớp hoặc sập khớp. Những triệu chứng này thường cản trở giấc ngủ hoặc công việc. Tình trạng đau tăng đột ngột cần được chú ý và xử trí kịp thời. Viêm khớp vai là tình trạng phổ biến, và tuổi tác tăng cao là yếu tố chính thúc đẩy đau đớn và những thay đổi trên hình ảnh X-quang. Nếu bạn còn trẻ và năng động, tuổi thọ của implant vẫn là mối quan tâm, do đó việc đánh giá sớm giúp quản lý kỳ vọng. Viêm khớp phá hủy nhanh có thể xảy ra ở phụ nữ lớn tuổi với cơn đau âm ỉ. Viêm khớp do gút hoặc do di căn ung thư cần được xem xét nếu các triệu chứng không điển hình hoặc phim X-quang cho thấy các quá trình phá hủy. Chẩn đoán sớm đảm bảo bạn nhận được sự chăm sóc phù hợp nhất cho tình trạng cụ thể của mình.