

Khớp vai kêu lục cục, bật tiếng và mất vững

Tiếng kêu lách cách, tiếng bật hoặc cảm giác vai bị trượt có thể là dấu hiệu của sự mất ổn định cần được đánh giá.

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 nhận thấy tiếng kêu lách cách, bật tiếng hoặc cảm giác mài mòn ở vai. Điều này thường xảy ra khi khớp cảm thấy lỏng lẻo hoặc không ổn định. Cơn đau thường sâu trong khớp vai và có thể lan xuống cánh tay. Cơn đau thường bùng phát sau khi bạn nâng vật nặng hoặc với tay lên cao. Bạn cũng có thể cảm thấy khó chịu khi nằm ngủ nghiêng về phía bên đó, khiến việc nghỉ ngơi vào ban đêm trở nên khó khăn.

Các hoạt động hàng ngày có thể trở nên khó khăn. Những cử động đơn giản như với tay ra sau lưng để cài áo ngực hoặc nhét áo vào quần có thể gây ra cơn đau nhói hoặc cảm giác vai bị trượt khỏi vị trí. Việc với tay lấy đồ trên kệ cao có thể kích hoạt cảm giác mất ổn định. Bạn có thể tránh sử dụng cánh tay một cách đầy đủ vì sợ rằng khớp vai sẽ bị trật. Sự do dự này có thể khiến bạn cảm thấy yếu hoặc kém phối hợp trong các hoạt động thường ngày.

Ở một số người, các triệu chứng trở nên trầm trọng hơn với các môn thể thao hoặc hoạt động thể chất cụ thể. Nếu bạn bị mất ổn định đa hướng, khớp vai của bạn có thể cảm thấy lỏng lẻo theo nhiều hướng khác nhau. Trong các trường hợp nghiêm trọng, khớp có thể bị trật một phần hoặc toàn bộ. Đây là một tình trạng khẩn cấp về y tế, đòi hỏi sự chú ý ngay lập tức. Nếu bạn trải qua cơn đau dữ dội đột ngột và không thể di chuyển khớp vai, hãy tìm kiếm sự chăm sóc y tế ngay lập tức.

Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ dựa vào một cuộc khám lâm sàng toàn diện để hiểu rõ các triệu chứng cụ thể của bạn. Các xét nghiệm hình ảnh như MRI có thể cho thấy các vấn đề về cấu trúc, nhưng trải nghiệm lâm sàng của bạn là yếu tố hướng dẫn quan trọng nhất cho việc điều trị. Dù bạn bị mất ổn định hướng trước hay hướng

sau, mục tiêu là giảm bớt những cảm giác khó chịu này và khôi phục sự ổn định. Việc hiểu rõ những yếu tố kích hoạt các triệu chứng của bạn giúp bác sĩ phẫu thuật lập kế hoạch điều trị phù hợp với nhu cầu của bạn.

Những gì thực sự đang xảy ra

Vai của bạn là một khớp cầu và hốc. Phần đầu là phần trên cùng của xương cánh tay trên. Phần hốc là một hốc nông ở xương bả vai. Một vòng sụn được gọi là môi sụn (labrum) bao quanh hốc này. Hãy tưởng tượng môi sụn giống như một vòng đệm hoặc một bộ giảm xóc. Nó làm sâu thêm hốc để đầu xương luôn nằm cố định. Nó cũng tạo ra một lớp niêm phong kín giúp giữ khớp ổn định.

Khi bạn gặp phải tình trạng kêu lục cục, bật tiếng lách cách hoặc mất ổn định, có nghĩa là một phần trong hệ thống này không khớp đúng vị trí. Trong một số trường hợp, hình dạng của xương bả vai khác biệt. Điều này có thể khiến khớp kém ổn định hơn. Bản thân môi sụn có thể bị rách hoặc giãn rộng. Nếu môi sụn bị tổn thương, nó không thể giữ chặt đầu xương. Điều này cho phép đầu xương trượt hoặc bật ra khỏi vị trí. Bạn có thể cảm nhận điều này như một sự dịch chuyển đột ngột hoặc cảm giác ma sát.

Đôi khi, vấn đề liên quan đến các dây chằng. Đây là những dải mô chắc chắn hoạt động như những sợi dây giữ khớp lại với nhau. Nếu một dây chằng bị rách khỏi xương, vai sẽ trở nên lỏng lẻo. Điều này có thể xảy ra sau một đợt trật khớp. Nó cũng có thể xảy ra nếu sụn bị mòn theo thời gian. Khi lớp phủ trơn tru trên xương bị mất đi, các bề mặt cọ xát vào nhau. Điều này gây ra đau đớn và âm thanh lục cục mà bạn nghe thấy.

Trong các trường hợp nghiêm trọng, bản thân các xương có thể thay đổi hình dạng. Một vết lõm có thể hình thành trên đầu xương vai do va chạm với hốc. Điều này khiến đầu xương khó trở lại vị trí hơn. Bác sĩ phẫu thuật của bạn xem xét những thay đổi cấu trúc này để hiểu lý do tại sao vai của bạn cảm thấy không ổn định. Họ kiểm tra xem môi sụn, dây chằng hay xương mới là nguyên nhân chính. Hiểu rõ điều này giúp họ lựa chọn phương pháp điều trị phù hợp để khôi phục sự ổn định và ngăn chặn tình trạng bật tiếng lách cách.

Những gì chúng tôi có thể làm về vấn đề này

Tại phòng khám của chúng tôi, Bác sĩ Kieran Hirpara sẽ hướng dẫn bệnh nhân trải qua quy trình này, bắt đầu bằng một đánh giá toàn diện để xác định nguyên nhân gây ra các triệu chứng của bạn. Chúng tôi thường khuyến nghị điều trị không phẫu thuật trước đối với các vấn đề kéo dài, và chỉ dự định phẫu thuật cho các trường hợp mà điều trị bảo tồn không mang lại đủ sự giảm đau.

Hầu hết các sự kiện mất ổn định khớp vai ban đầu được quản lý mà không cần phẫu thuật. Bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể sẽ khuyến nghị điều trị không phẫu thuật, đặc biệt nếu bạn là vận động viên đang trong mùa thi đấu. Cách tiếp cận này cho phép khớp vai của bạn có cơ hội tự lành và ổn định.

Vật lý trị liệu là trọng tâm của phương pháp điều trị này. Nó nhằm mục đích cải thiện tầm vận động và sức mạnh chức năng của khớp vai của bạn. Đối với một số bệnh nhân, việc bổ sung băng dán kinesio vào quá

trình phục hồi chức năng thông thường dẫn đến những cải thiện đáng kể hơn so với chỉ riêng liệu pháp. Bạn nên thử nghiệm phương pháp điều trị bảo tồn này một cách công bằng. Nó cho phép các cơ của bạn học cách bảo vệ khớp trong các hoạt động hàng ngày và thể thao.

Nếu cơn đau vẫn tiếp tục, bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể thảo luận về quản lý bằng thuốc. Điều này thường liên quan đến việc sử dụng thuốc giảm đau và thuốc chống viêm để giảm sưng và khó chịu. Trong một số trường hợp, các loại tiêm như cortisone, axit hyaluronic hoặc huyết tương giàu tiểu cầu (PRP) có thể được đề xuất. Các loại tiêm này có thể giúp làm dịu tình trạng viêm và cung cấp sự giảm đau tạm thời. Thời gian giảm đau này thay đổi tùy theo từng người, nhưng nhìn chung là ngắn hạn. Nó giúp bạn tham gia vào vật lý trị liệu một cách thoải mái hơn.

Phẫu thuật được xem xét khi điều trị bảo tồn đạt đến giới hạn của nó. Điều này thường có nghĩa là bạn đã bị trật khớp tái phát hoặc mất ổn định dai dẳng mặc dù đã trải qua quá trình phục hồi chức năng toàn diện. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ đánh giá giải phẫu cụ thể của bạn, bao gồm mức độ mất xương và vị trí của bất kỳ tổn thương nào. Nếu cần phẫu thuật, mục tiêu là sửa chữa các cấu trúc bị tổn thương và khôi phục sự ổn định. Thủ thuật cụ thể phụ thuộc vào việc mất ổn định là trước hay sau, và liệu có mất xương đáng kể hay không.

Đối với các trường hợp phức tạp với mất xương nghiêm trọng hoặc tổn thương khớp giai đoạn cuối, các lựa chọn phẫu thuật tiên tiến hơn có thể được thảo luận. Những phương pháp này có thể bao gồm các thủ thuật khối xương hoặc, trong các trường hợp giai đoạn cuối hiếm gặp, là hợp nhất khớp hoặc thay thế khớp. Tuy nhiên, đa số bệnh nhân tìm thấy thành công với quản lý không phẫu thuật hoặc phẫu thuật ổn định tiêu chuẩn. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ hướng dẫn bạn qua quá trình ra quyết định dựa trên kết quả khám lâm sàng và hình ảnh học của bạn.

Những điều cần biết

Tiên lượng của bạn phụ thuộc phần lớn vào việc tình trạng mất ổn định khớp vai của bạn là một sự kiện đơn lẻ hay là một mẫu hình tái phát. Nếu đây là lần đầu tiên bạn gặp phải tình trạng mất ổn định phía sau, đặc biệt nếu nó xảy ra trong mùa thi đấu, bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể sẽ khuyên dùng phương pháp điều trị không phẫu thuật trước tiên. Cách tiếp cận này mang lại cơ hội tốt nhất để khớp vai của bạn ổn định mà không cần phải phẫu thuật ngay lập tức. Nhiều người nhận thấy rằng các triệu chứng cải thiện với việc nghỉ ngơi và liệu pháp chuyên biệt, cho phép họ quay trở lại các hoạt động của mình một cách an toàn.

Nếu tình trạng mất ổn định của bạn tái phát hoặc nghiêm trọng, phẫu thuật có thể là cần thiết để khôi phục sự ổn định. Đối với nhiều bệnh nhân, cả hai phương pháp phẫu thuật nội soi và phẫu thuật mở đều mang lại kết quả dài hạn tương đương nhau về việc giảm thiểu tình trạng trật khớp và cải thiện chức năng. Tuy nhiên, kết quả điều trị khác nhau tùy thuộc vào bản chất cụ thể của chấn thương của bạn. Ví dụ, nếu bạn bị mất xương đáng kể hoặc một số loại rách sụn chêm nhất định, nguy cơ khớp vai bị trật lại sẽ cao hơn. Trong những trường hợp phức tạp này, các phương pháp sửa chữa đơn độc có thể không mang lại sự ổn định lâu dài, và

kết quả báo cáo bởi bệnh nhân có thể suy giảm theo thời gian. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ xem xét kỹ lưỡng độ tuổi của bạn, loại tổn thương mô và vị trí của chấn thương để dự đoán nguy cơ tái phát cá nhân của bạn.

Quá trình hồi phục là một quá trình dần dần đòi hỏi sự kiên nhẫn. Trong khi nhiều bệnh nhân trải qua kết quả lâm sàng thuận lợi sau khi sửa chữa, thời gian để quay trở lại tham gia thể thao toàn diện vẫn chưa chắc chắn đối với một số thủ thuật. Bạn có thể nhận thấy sự cải thiện đều đặn về sức mạnh và sự tự tin trong vài tháng. Trong các trường hợp liên quan đến các tình trạng phức tạp như hội chứng Ehlers-Danlos hoặc mòn khớp giai đoạn cuối, các thủ thuật mở rộng hơn như hợp nhất khớp hoặc thay thế khớp có thể được thảo luận như những lựa chọn khả thi để loại bỏ đau đớn và ngăn ngừa trật khớp thêm. Một cuộc khám thực thể toàn diện là bước quan trọng nhất trong việc xác định con đường phù hợp nhất cho bạn, vì kết quả hình ảnh học đơn thuần không phải lúc nào cũng kể hết câu chuyện. Bằng cách hiểu rõ các nguy cơ cụ thể của bạn và làm việc chặt chẽ với nhóm chăm sóc sức khỏe của bạn, bạn có thể đặt ra những kỳ vọng thực tế cho một khớp vai ổn định và có chức năng.

Khi nào cần gặp bác sĩ

Hãy yêu cầu đánh giá bởi chuyên gia nếu bạn gặp phải tình trạng đau dai dẳng không cải thiện khi nghỉ ngơi, hoặc nếu vai của bạn cảm thấy yếu và không vững chắc. Hãy gặp bác sĩ đa khoa nếu khớp bị khóa hoặc bị yếu đi trong các hoạt động hàng ngày. Hãy tìm kiếm sự chăm sóc y tế nếu các triệu chứng ảnh hưởng đến giấc ngủ hoặc công việc của bạn. Tình trạng mất ổn định trở nên nghiêm trọng đột ngột cần được chú ý và xử trí kịp thời. Một cuộc khám lâm sàng toàn diện là yếu tố quan trọng nhất để xác định liệu bạn có cần phẫu thuật hay không. Việc nhận biết sớm các vấn đề, chẳng hạn như các trường hợp trật khớp tái phát, là điều thiết yếu để đạt được kết quả chức năng hài lòng. Đừng chờ đợi các triệu chứng tự khỏi nếu chúng vẫn tiếp diễn.