

Bất ổn định khớp vai

Môi sụn (labrum) là một viền sụn mềm giúp làm sâu hõm khớp vai nông. Khi môi sụn bị rách — thường xảy ra trong quá trình trật khớp — khớp sẽ mất đi cơ cấu hạn chế chính và bắt đầu cảm thấy không vững chắc.

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 thấy

Bạn có thể cảm thấy vai như bị trật khỏi vị trí hoặc lo sợ rằng khớp vai sẽ bị mất ổn định. Cảm giác này thường xảy ra khi bạn cử động cánh tay ở một số tư thế nhất định, chẳng hạn như vớ tay lên cao hoặc đưa ra sau lưng. Có những ngày, khớp vai cảm thấy ổn định. Vào những thời điểm khác, khớp vai cảm thấy lỏng lẻo hoặc thiếu vững chắc. Bạn có thể nhận thấy rằng các hoạt động đơn giản, chẳng hạn như cài áo vào trong quần hoặc cài dây áo ngực, trở nên khó khăn hoặc gây khó chịu.

Đau là một triệu chứng phổ biến, đặc biệt nếu có tổn thương tiềm ẩn đối với các mô mềm bên trong khớp. Cơ đau có thể cảm thấy sâu bên trong khớp vai hoặc lan xuống cánh tay. Cơ đau thường bùng phát sau khi vận động hoặc khi bạn nằm ngủ nghiêng về phía bên đó. Thức dậy với khớp vai cứng hoặc đau cũng là tình trạng thường gặp. Cơ đau có thể trở nên nghiêm trọng hơn nếu bạn cố gắng nâng vật nặng hoặc thực hiện các cử động lặp đi lặp lại trên đầu.

Trong một số trường hợp, bạn có thể trải qua tình trạng mất ổn định nhẹ mà không bị trật khớp hoàn toàn. Tình trạng này đôi khi được gọi là mất ổn định vi thể (microinstability). Bạn có thể cảm thấy đau mơ hồ trong quá trình vận động, ngay cả khi khớp vai không bị bật ra ngoài một cách rõ ràng. Điều này có thể khó xác định vì các triệu chứng rất nhỏ và dễ bị bỏ qua. Bạn có thể không nhận ra rằng các cử động nhỏ đang gây thêm căng thẳng cho khớp.

Nếu bạn đã từng bị trật khớp trước đó, tình trạng đau và mất ổn định có thể trở nên thường xuyên hơn. Các vấn đề tái phát có thể khiến cuộc sống hàng ngày trở nên khó khăn. Bạn có thể tránh một số hoạt động nhất định để ngăn ngừa tình trạng trật khớp xảy ra lần nữa. Điều này có thể hạn chế khả năng tham gia các môn thể thao hoặc duy trì thói quen thông thường của bạn.

Điều quan trọng là phải chú ý đến những dấu hiệu này. Cơ đau có thể cho thấy tổn thương nghiêm trọng hơn bên trong khớp vai, chẳng hạn như rách sụn chêm (vòng sụn giúp ổn định khớp). Việc đánh giá chuyên môn giúp xác định hướng điều trị tốt nhất. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ xem xét các triệu chứng cụ thể, độ tuổi và mức độ hoạt động của bạn để định hướng điều trị. Chẩn đoán sớm và chính xác giúp tối ưu hóa quá trình phục hồi và sức khỏe khớp vai lâu dài của bạn.

Những gì thực sự đang xảy ra

Vai của bạn là một khớp cầu và hốc. Phần cầu là đầu trên của xương cánh tay trên. Phần hốc là một hốc nông trên xương bả vai. Một lớp bao dày gọi là bao khớp bao quanh khớp này để giữ cho khớp ổn định. Bên trong, sụn trơn phủ lên các đầu xương giúp chúng trượt dễ dàng. Một vòng sụn gọi là sụn môi (labrum) hoạt động như một vòng đệm để làm sâu thêm hốc.

Khi bạn bị mất ổn định, hệ thống này bị suy yếu. Bao khớp có thể bị giãn hoặc rách. Sụn môi có thể bị tách khỏi xương. Điều này cho phép phần cầu trượt ra khỏi vị trí, một phần hoặc hoàn toàn. Sự trượt này là nguyên nhân gây đau và cảm giác như vai của bạn có thể bị tuột ra. Đôi khi, chính các xương thay đổi hình dạng. Nếu hốc quá nông hoặc bị mòn, phần cầu có ít không gian hơn để nằm ổn định. Điều này làm tăng căng thẳng lên sụn và khiến trật khớp dễ xảy ra hơn.

Cơ bắp cũng đóng một vai trò quan trọng. Màng xoay (rotator cuff) là một nhóm gân giữ phần cầu nằm trong hốc. Nếu các gân này bị rách, đặc biệt là ở phía trước, phần cầu có thể dịch chuyển về phía trước hoặc lên trên khi chịu tải. Chuyển động bất thường này làm căng khớp thêm. Ngay cả những thay đổi nhỏ trong cách vai của bạn di chuyển cũng có thể làm thay đổi lực tác động lên xương và mô của bạn. Theo thời gian, điều này dẫn đến viêm xương khớp do hao mòn.

Bác sĩ phẫu thuật của bạn đánh giá những thay đổi này để tìm ra nguyên nhân gốc rễ. Họ tìm kiếm các vết rách ở mô mềm hoặc mất xương từ hốc. Hiểu rõ chính xác vấn đề là gì giúp xác định hướng điều trị tốt nhất. Nếu không có sự hỗ trợ thích hợp, vai vẫn dễ bị trượt lặp đi lặp lại.

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 phản ánh cách chúng tôi quản lý tình trạng này. Bệnh nhân đến phòng khám của chúng tôi qua giới thiệu của bác sĩ đa khoa hoặc bác sĩ vật lý trị liệu. Đánh giá tại phòng khám, bao gồm khai thác tiền sử, khám lâm sàng và chụp chiếu khi cần thiết, giúp xác định chẩn đoán. Đối với các vấn đề cấu trúc hoặc cấp tính, phẫu thuật có thể được khuyến nghị ngay lập tức. Đối với các vấn đề thoái hóa hoặc mãn tính, chúng tôi thường thử điều trị không phẫu thuật trước.

Bước đầu tiên của bạn thường là tự quản lý và vật lý trị liệu. Chúng tôi tập trung vào việc tăng cường các cơ xung quanh vai của bạn để cải thiện sự ổn định. Điều này giúp bảo vệ khớp khỏi bị trật lại. Vật lý trị liệu

nhằm khôi phục chuyển động và kiểm soát bình thường. Trong một số trường hợp, điều trị không phẫu thuật có liên quan đến việc trở lại thi đấu nhanh hơn. Tuy nhiên, điều trị không phẫu thuật dường như không đáng tin cậy đối với mất ổn định vai sau. Nếu khả năng mất ổn định tái phát sau điều trị không phẫu thuật của bạn thấp, hoặc nếu bạn e ngại phẫu thuật, đây có thể là chiến lược ưu tiên dành cho bạn.

Quản lý y khoa tập trung vào kiểm soát đau và viêm. Bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể khuyên dùng thuốc giảm đau hoặc thuốc chống viêm để giúp bạn quản lý các hoạt động hàng ngày. Các mũi tiêm, chẳng hạn như cortisone, có thể giảm sưng và đau trong ngắn hạn. Mặc dù bằng chứng không chỉ định chính xác thời gian duy trì của các tác dụng này, chúng thường được sử dụng để lấp đầy khoảng trống trong khi bạn tham gia vật lý trị liệu. Chúng tôi không thường xuyên sử dụng axit hyaluronic hoặc PRP (huyết tương giàu tiểu cầu) cho mất ổn định, vì bằng chứng không hỗ trợ việc sử dụng chúng cho tình trạng cụ thể này.

Phẫu thuật được xem xét khi điều trị bảo tồn không mang lại cải thiện đủ mức, hoặc khi vai của bạn mất ổn định về mặt cấu trúc. Ổn định phẫu thuật dẫn đến giải quyết tình trạng mất ổn định vai nhẹ ban đầu và chèn ép thứ phát. Nó cũng liên quan đến ít sự kiện mất ổn định tái phát hơn và tuổi thọ sự nghiệp dài hơn đối với vận động viên. Chúng tôi không thực hiện phẫu thuật dự phòng chỉ để tăng số trận đấu trong tương lai. Thay vào đó, chúng tôi dựa vào quyết định dựa trên khám lâm sàng toàn diện và đánh giá đúng mức độ mất xương. Nếu bạn có mất ổn định vai trước tái phát kèm theo mất xương, chúng tôi có thể giới thiệu bạn đến các chuyên gia giàu kinh nghiệm để thực hiện phẫu thuật tái tạo. Mục tiêu là khôi phục sự ổn định của khớp trong khi giảm thiểu mất phạm vi chuyển động.

Những điều cần biết

Tiên lượng dài hạn của khớp vai phụ thuộc rất nhiều vào loại mất ổn định mà bạn mắc phải và việc bạn có chọn phẫu thuật hay không. Đối với trường hợp trật khớp chấn thương lần đầu, diễn biến tự nhiên thường liên quan đến các đợt tái phát tiếp theo. Nếu không được điều trị, các cơn trật khớp này có thể dẫn đến viêm xương khớp do hao mòn theo thời gian. Phẫu thuật cho tình trạng mất ổn định khớp vai trước do chấn thương lần đầu làm giảm tỷ lệ tái phát so với điều trị không phẫu thuật sau 10 năm theo dõi. Điều này cho thấy can thiệp sớm có thể mang lại khả năng bảo vệ bền vững hơn trước các cơn trật khớp trong tương lai.

Nếu bạn bị mất ổn định khớp vai sau, phương pháp điều trị nội soi khớp hiện đại mang lại con đường phục hồi đáng tin cậy và lâu dài. Các dữ liệu mới nổi ủng hộ khả năng bảo vệ bền vững trước tình trạng mất ổn định tái phát và duy trì khả năng tham gia các hoạt động thể thao. Đối với tình trạng mất ổn định khớp vai trước tái phát, đặc biệt là khi có mất xương, các thủ thuật như sửa chữa Latarjet cho thấy lợi ích lâu dài. Các lợi ích của thủ thuật này bền vững, khiến nó trở thành một lựa chọn khả thi cho tình trạng mất ổn định khớp vai trước. Tuy nhiên, ngay cả khi sửa chữa bao-chêm-môi khớp vai trước bằng nội soi thành công, tỷ lệ mất ổn định khớp vai tái phát là 30% ở giai đoạn theo dõi trung hạn trong một nghiên cứu. Điều này có nghĩa là bạn phải nhận thức được rằng một số bệnh nhân có thể trải qua tình trạng mất ổn định một lần nữa.

Đối với những bệnh nhân có tình trạng mất ổn định nặng và kéo dài dẫn đến thoái hóa khớp, thay khớp vai toàn phần (thay khớp) có thể cải thiện chức năng. Những bệnh nhân có tiền sử mất ổn định khớp vai trước thực hiện thủ thuật này có thể mong đợi sự cải thiện liên tục về chức năng so với các giá trị trước phẫu thuật. Kết quả tương đương với những bệnh nhân không có tiền sử mất ổn định. Trong các trường hợp suy giảm bao khớp nghiêm trọng, phẫu thuật mở tái tạo có thể khiến 45% khớp vai hoàn toàn ổn định sau 3,8 năm.

Quá trình phục hồi không phải lúc nào cũng diễn ra theo đường thẳng. Kết quả theo dõi sau 1 đến 2 năm sau phẫu thuật mất ổn định có thể cho thấy kết quả tương tự, nhưng việc theo dõi dài hạn gần như chắc chắn sẽ cho thấy các kết quả báo cáo bởi bệnh nhân giảm sút khi tỷ lệ tái phát tăng lên. Đánh giá chính xác tình trạng mất xương là yếu tố quyết định tốt nhất các chỉ định phẫu thuật và kết quả điều trị. Việc quản lý nên dựa trên chỉ định lâm sàng, chứ không chỉ dựa trên mong muốn trở lại thi đấu thể thao. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ điều chỉnh kế hoạch dựa trên giải phẫu cụ thể và nhu cầu vận động của bạn để mang lại cơ hội tốt nhất cho một khớp vai ổn định và có chức năng.

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, hoặc nếu bạn cảm thấy yếu và mất ổn định. Hãy yêu cầu đánh giá bởi bác sĩ chuyên khoa nếu vai của bạn bị khóa hoặc bị tuột, đặc biệt là sau một lần trật khớp. Các triệu chứng ảnh hưởng đến giấc ngủ hoặc công việc cần được chú ý. Sự gia tăng đột ngột của cơn đau có thể cho thấy tổn thương sụn chêm nặng hơn. Việc đánh giá chính xác tình trạng mất xương giúp xác định có cần phẫu thuật hay không. Khám lâm sàng toàn diện là yếu tố quan trọng nhất trong việc quyết định phương pháp điều trị. Đừng bỏ qua tình trạng mất ổn định kéo dài, vì nó có thể dẫn đến viêm xương khớp do hao mòn theo thời gian. Chẩn đoán sớm giúp tối ưu hóa sức khỏe và chức năng của vai bạn trong dài hạn.