CQ HAND + UPPER LIMB
SPECIALIST ORTHOPAEDIC SURGEON

PATIENT INFORMATION

Hội chứng lạo xạo xương bả vai

Trang này được dị ch bằng máy và chưa được bác sĩ kiểm tra. **Bản tiếng Anh** là bản chính thức.

Những triệu chứng bạn đang gặp phải

Hội chứng lạo xạo xương bả vai có nghĩa là bạn nghe thấy hoặc cảm thấy tiếng lạo xạo, tiếng lục cục hoặc tiếng bật phát ra từ xương bả vai khi xương này chuyển động trên thành ngực. Đôi khi các bác sĩ gọi đây là "hội chứng tấm ván giặt", vì âm thanh này có thể có cảm giác như một bánh xe lăn qua tấm ván giặt. Bản thân tiếng kêu này rất phổ biến. Khoảng một phần ba số người hoàn toàn không có triệu chứng gì vẫn có chút tiếng lạo xạo ở xương bả vai. Nếu chỉ có tiếng kêu mà không đau, tình trạng này không cần điều trị.

Điều thường khiến mọi người đi khám là cơn đau. Cơn đau nằm quanh hoặc bên dưới xương bả vai, thường ở gần bờ trong, phía gần cột sống nhất. Cơn đau thường nặng hơn khi làm các hoạt động đưa tay qua đầu, với tay lên cao hoặc với ngang qua người, và có thể biểu hiện bằng việc giảm thành tích khi chơi thể thao. Cơn đau bắt nguồn từ túi hoạt dịch bị viêm, tức lớp đệm mỏng chứa dịch giúp xương bả vai trượt êm trên các xương sườn, hoặc từ chính hình dạng của xương. Thành ngực hoạt động như một hộp cộng hưởng, vì vậy tiếng kêu bạn nghe thấy to hơn so với chuyển động gây ra nó.

Cơn đau có thể khiến các công việc hằng ngày trở nên khó khăn. Nhấc một chiếc chảo nặng lên kệ cao, phơi quần áo lên dây, hoặc với tay lấy dây an toàn đều có thể gây đau. Một số người thấy đau nhiều nhất sau khi hoạt động chứ không phải trong lúc hoạt động. Cơn đau có thể nặng đến mức làm gián đoạn giấc ngủ hoặc khiến bạn không thể sử dụng cánh tay bình thường.

Nếu các triệu chứng của bạn không thuyên giảm, ngày càng nặng hơn qua nhiều tuần, khiến bạn thức giấc vào ban đêm, hoặc khiến bạn không thể làm việc hay sử dụng cánh tay, hãy đến gặp bác sĩ đa khoa hoặc đề nghị được bác sĩ chuyên khoa khám.

CQ HAND + UPPER LIMB
Dr Kieran Hirpara — Specialist Orthopaedic Surgeon
Suite 2, Level 1, Mater Private Hospital Rockhampton, 31 Ward Street, The Range, QLD 4700
Phone 07 4863 6556 · office@cqupperlimb.com.au · cqupperlimb.com.au

Điều gì đang thực sự xảy ra

Xương bả vai của bạn được thiết kế để trượt. Xương này nằm trên thành ngực và được ngăn cách với thành ngực bằng một lớp mô mỡ mỏng và trơn, hoạt động như một miếng đệm kín giữa hai bề mặt chuyển động. Bốn khớp phối hợp với nhau để cử động vai, và khoảng hai phần ba chuyển động đến từ chính khớp chỏm cầu – ổ chảo, một phần ba còn lại đến từ việc xương bả vai trượt trên các xương sườn. Khi chuyển động trượt này êm ái, bạn sẽ không bao giờ để ý đến nó.

Vấn đề trong hội chứng lạo xạo xương bả vai là có điều gì đó làm xáo trộn chuyển động trượt này. Đôi khi đó là hình dạng của xương: bờ trong của xương bả vai có thể gập góc hoặc cong về phía các xương sườn nhiều hơn bình thường, nên xương nằm sát thành ngực hơn mức cần thiết. Đôi khi đó là một khối xương thừa nhỏ trên xương bả vai. Thường gặp là các cơ quanh xương bả vai hoạt động không đều, khiến xương bả vai không di chuyển êm theo đúng đường khi bạn cử động. Bất kỳ nguyên nhân nào trong số này cũng có thể khiến xương bả vai cọ xát hoặc bị vướng thay vì trượt êm.

Sự cọ xát này gây kích ứng lớp đệm giữa xương bả vai và các xương sườn. Lớp đệm đó, gọi là túi hoạt dịch, là một túi mỏng chứa dịch, hoạt động như một bộ phận giảm chấn giữa xương và mô mềm. Khi bị viêm, túi này dày lên và đau khi ấn vào, và đó chính là cơn đau bạn cảm thấy ở bên dưới hoặc quanh xương bả vai. Sự ma sát cũng có thể làm chính mô đó dày lên theo kiểu phản ứng, tức là phản ứng của cơ thể trước việc bị cọ xát lặp đi lặp lại.

Điều này giải thích các triệu chứng đã mô tả ở trên. Tiếng kêu phát ra từ các bề mặt bị thô ráp cọ vào nhau, và thành ngực khuếch đại nó như một hộp cộng hưởng. Cơn đau đến từ lớp đệm bị viêm chứ không phải từ bản thân tiếng kêu. Đó là lý do hai vấn đề này được điều trị khác nhau, và vì sao việc điều trị tập trung vào làm dịu tình trạng viêm và tập luyện lại các cơ kiểm soát xương bả vai.

Những biện pháp chúng tôi có thể áp dụng

Bác sĩ Kieran Hirpara, bác sĩ phẫu thuật chi trên tại Bệnh viện tư nhân Mater Rockhampton, sẽ bắt đầu bằng các phương pháp ít xâm lấn nhất phù hợp với tình trạng của bạn. Thông thường, bệnh nhân được bác sĩ đa khoa giới thiệu đến phòng khám chúng tôi; nếu vật lý trị liệu viên khuyên bạn nên đến gặp chúng tôi, bạn vẫn cần có giấy giới thiệu từ bác sĩ đa khoa để được hưởng mức hoàn trả từ chương trình Medicare. Tại phòng khám, chúng tôi sẽ hỏi bệnh sử, khám vai và chỉ định chụp hình ảnh khi cần để tìm ra nguyên nhân gây ra tiếng kêu và cơn đau.

Ở hầu hết mọi người, tình trạng sẽ ổn định mà không cần phẫu thuật, vì vậy việc điều trị bắt đầu bằng các biện pháp không phẫu thuật. Bước đầu tiên là một chương trình vật lý trị liệu nhằm tăng cường sức mạnh cho các cơ kiểm soát xương bả vai, kèm theo kéo giãn các cơ đã bị co cứng. Thay đổi các hoạt động gây ra triệu chứng cũng giúp ích. Hãy kiên trì thử phương pháp này một cách nghiêm túc trong 3 đến 6 tháng trước khi nghĩ đến bất kỳ biện pháp nào khác.

CQ HAND + UPPER LIMB
Dr Kieran Hirpara — Specialist Orthopaedic Surgeon
Suite 2, Level 1, Mater Private Hospital Rockhampton, 31 Ward Street, The Range, QLD 4700
Phone 07 4863 6556 · office@cqupperlimb.com.au · cqupperlimb.com.au

Nếu cơn đau vẫn còn, thuốc có thể giúp làm dịu tình trạng viêm. Thuốc kháng viêm dạng viên, cùng loại mà nhiều người vẫn dùng khi đau nhức cơ, là một phần của giai đoạn này. Chúng tôi cũng có thể tiêm steroid và thuốc gây tê tại chỗ vào túi hoạt dịch bên dưới xương bả vai, dưới hướng dẫn hình ảnh. Mũi tiêm này có hai tác dụng: làm dịu lớp đệm bị viêm, và xác nhận rằng đây chính là nơi gây ra cơn đau của bạn.

Phẫu thuật chỉ được cân nhắc khi cơn đau vẫn tiếp diễn sau vài tháng áp dụng các phương pháp điều trị này và chúng không mang lại đủ sự cải thiện. Ca mổ là phẫu thuật nội soi, được thực hiện qua các vết rạch nhỏ với một camera. Ca mổ loại bỏ túi hoạt dịch bị viêm nằm giữa xương bả vai và các xương sườn. Góc trên trong của xương bả vai chỉ được mài bớt nếu trong lúc mổ phát hiện góc này nhô ra. Ở hầu hết mọi người, cơn đau cải thiện đáng kể sau phẫu thuật, nhưng tiếng lục cục thường vẫn còn. Chúng tôi sẽ cùng bạn trao đổi về ý nghĩa của phẫu thuật đối với bạn và cùng quyết định xem đó có phải là bước phù hợp hay không.

Những điều bạn có thể mong đợi

Ở hầu hết mọi người, tình trạng sẽ ổn định mà không cần phẫu thuật. Việc điều trị bắt đầu bằng vật lý trị liệu để tăng cường sức mạnh cho các cơ kiểm soát xương bả vai, thuốc kháng viêm và thay đổi các hoạt động gây ra triệu chứng. Hãy kiên trì thử các biện pháp này một cách nghiêm túc trong 3 đến 6 tháng. Nhiều người thấy cơn đau dịu đi trong khoảng thời gian này và không bao giờ cần phẫu thuật.

Nếu cơn đau vẫn còn sau vài tháng áp dụng các phương pháp điều trị này, phẫu thuật có thể được cân nhắc. Phẫu thuật nội soi loại bỏ túi hoạt dịch bị viêm nằm giữa xương bả vai và các xương sườn, và chỉ mài bớt góc trên trong của xương bả vai nếu phát hiện góc này nhô ra. Ở hầu hết mọi người, cơn đau cải thiện đáng kể sau phẫu thuật. Tiếng lục cục thường vẫn còn, vì các phương pháp điều trị giúp giảm đau chủ yếu khắc phục cơn đau chứ không khắc phục tiếng kêu. Việc hết hoàn toàn mọi triệu chứng không phải là kết quả thường gặp.

Nếu không được điều trị, các triệu chứng có thể kéo dài và có thể nặng đến mức làm gián đoạn giấc ngủ hoặc khiến bạn không thể sử dụng cánh tay bình thường. Tình trạng này có thể khó nhận biết và khó điều trị, vì vậy bạn nên sớm có chẩn đoán rõ ràng thay vì chờ nó tự khỏi.

Nếu các triệu chứng của bạn không thuyên giảm, ngày càng nặng hơn qua nhiều tuần, khiến bạn thức giấc vào ban đêm, hoặc khiến bạn không thể làm việc hay sử dụng cánh tay, hãy đến gặp bác sĩ đa khoa hoặc đề nghị được bác sĩ chuyên khoa khám.

Khi nào nên đi khám bác sĩ

Chỉ riêng tiếng kêu thì không phải là lý do để lo lắng. Khoảng một phần ba số người hoàn toàn không có triệu chứng gì vẫn có chút tiếng lạo xạo ở xương bả vai, và nếu chỉ có tiếng kêu thì không cần điều trị. Điều quan trọng là cơn đau. Hãy đến gặp bác sĩ đa khoa hoặc đề nghị được bác sĩ chuyên khoa khám nếu bạn bị đau quanh hoặc bên dưới xương bả vai mà không thuyên giảm, ngày càng nặng hơn qua nhiều tuần, khiến bạn thức giấc vào ban đêm, hoặc khiến bạn không thể làm việc hay sử dụng cánh tay. Cũng hãy đề nghị được

CQ HAND + UPPER LIMB
Dr Kieran Hirpara — Specialist Orthopaedic Surgeon
Suite 2, Level 1, Mater Private Hospital Rockhampton, 31 Ward Street, The Range, QLD 4700
Phone 07 4863 6556 · office@cqupperlimb.com.au · cqupperlimb.com.au

khám nếu cơn đau nặng đến mức làm gián đoạn giấc ngủ, nếu thành tích thể thao của bạn giảm sút, hoặc nếu các hoạt động đưa tay qua đầu như với tay lên cao hay với ngang qua người gây ra cơn đau. Hội chứng lạo xạo xương bả vai có thể khó nhận biết, vì vậy việc sớm có chẩn đoán rõ ràng là điều đáng làm.

CQ HAND + UPPER LIMB
Dr Kieran Hirpara — Specialist Orthopaedic Surgeon
Suite 2, Level 1, Mater Private Hospital Rockhampton, 31 Ward Street, The Range, QLD 4700
Phone 07 4863 6556 · office@cqupperlimb.com.au · cqupperlimb.com.au