

Chèn ép dưới mỏm cùng vai và viêm bao hoạt dịch

Chèn ép dưới mỏm cùng vai: gân xoay cuff bị kẹt dưới mỏm cùng vai.

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 một cơn đau âm ỉ sâu ở phần trên của vai. Cơn đau này thường lan xuống bên ngoài cánh tay. Nguyên nhân là do chèn ép dưới mỏm cùng vai (subacromial impingement), khiến các mô bị ép vào một khoảng hẹp phía trên khớp của bạn. Bạn cũng có thể bị viêm bao hoạt dịch, tình trạng sưng của túi chứa dịch đệm khu vực này.

Cơn đau thường trở nên nghiêm trọng hơn khi bạn nâng cánh tay lên quá đầu. Các hoạt động đơn giản như với lấy một chiếc cốc trên kệ cao hoặc cài áo vào trong quần áo có thể trở nên khó khăn. Bạn có thể gặp khó khăn khi đưa tay ra sau lưng để cài áo ngực hoặc mặc áo khoác. Những cử động này làm chèn ép các mô bị kích thích, gây ra cảm giác khó chịu nhói lên hoặc đau âm ỉ.

Các triệu chứng của bạn thường bùng phát vào ban đêm. Nhiều bệnh nhân thấy khó ngủ ở bên vai bị ảnh hưởng. Áp lực khi nằm lên vai có thể làm tăng cơn đau, khiến bạn khó duy trì giấc ngủ. Bạn cũng có thể nhận thấy cảm giác cứng khớp khi vừa thức dậy vào buổi sáng.

Tình trạng này thường phát triển chậm. Bạn có thể đã bị đau trong ít nhất sáu tháng trước khi cân nhắc phẫu thuật. Nếu nghỉ ngơi và các phương pháp điều trị chống viêm không mang lại hiệu quả, cơn đau có thể dai dẳng bất chấp những nỗ lực của bạn. Bạn có thể cảm thấy thất vọng khi các hoạt động hàng ngày trở nên khó khăn.

Chúng tôi hiểu rõ tình trạng này ảnh hưởng đến cuộc sống hàng ngày của bạn như thế nào. Mục tiêu của chúng tôi là giảm bớt áp lực này và khôi phục sự thoải mái cho bạn. Bằng cách giải quyết tình trạng chèn ép cơ học ở vai của bạn, chúng tôi hướng đến việc giúp bạn vận động tự do trở lại mà không còn đau đớn.

Những gì thực sự đang xảy ra

Vai của bạn có một khoảng trống nhỏ giữa đầu trên của xương cánh tay và vòm xương nằm phía trên. Trong khoảng không gian này, một gân và một túi chứa dịch trượt mượt mà khi bạn nâng cánh tay lên. Đây được gọi là khoảng dưới mỏm cùng vai. Khi khu vực này trở nên hẹp hoặc viêm, gân bị kẹt. Tình trạng này được gọi là chèn ép dưới mỏm cùng vai. Ma sát gây đau và sưng trong túi hoạt dịch, đây là túi đệm.

Hình dạng của vòm xương đóng một vai trò lớn. Một số người có hình dạng xương cong hoặc móc, làm hẹp khoảng không gian này một cách tự nhiên. Điều này làm tăng áp lực lên gân mỗi khi bạn di chuyển cánh tay. Dây chằng cùng vai - mỏm cùng vai, một dải mô chạy ngang phía trên, cũng có thể co lại và đè xuống gân. Sự chèn ép cơ học này là nguyên nhân gây ra cơn đau nhói khi bạn với tay lên cao hoặc nằm nghiêng sang bên đó.

Chúng tôi thường thấy vấn đề này trở nên tồi tệ hơn nếu gân đã bị kích thích hoặc tổn thương. Viêm mạn tính làm cho các mô cứng hơn và kém linh hoạt hơn. Điều này làm giảm phạm vi chuyển động của bạn, đặc biệt là khi nâng cánh tay ra bên cạnh hoặc xoay vào trong. Bạn có thể cảm thấy yếu hoặc trải qua cơn đau trong các cử động mạnh. Tuy nhiên, không phải ai có những thay đổi này cũng cần phẫu thuật. Nhiều bệnh nhân tìm thấy sự giảm nhẹ thông qua chăm sóc không phẫu thuật trước tiên.

Nếu cần phẫu thuật, mục tiêu là tạo thêm không gian trong khoảng trống chật hẹp đó. Điều này có thể liên quan đến việc làm mịn vòm xương hoặc loại bỏ một phần dây chằng. Thủ thuật này được gọi là giải phóng chèn ép dưới mỏm cùng vai. Nó nhằm mục đích ngăn chặn sự chèn ép để gân có thể lành lại và di chuyển tự do trở lại. Đối với một số bệnh nhân, điều này cung cấp giảm đau đáng kể và khôi phục chức năng. Đối với những người khác, tổn thương gân cơ bản có thể yêu cầu một cách tiếp cận khác, chẳng hạn như sửa chữa vết rách. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ giúp bạn hiểu tùy chọn nào phù hợp với giải phẫu và triệu chứng cụ thể của bạn.

Những gì chúng tôi có thể làm về vấn đề này

Trang này phản ánh cách Bác sĩ Kieran Hirpara, một bác sĩ phẫu thuật chi trên tại Bệnh viện Tư nhân Mater Rockhampton, tiếp cận vấn đề này trong phòng khám của chúng tôi. Chúng tôi hướng dẫn bạn qua một lộ trình rõ ràng từ tự chăm sóc đến phẫu thuật, chỉ khi cần thiết. Bệnh nhân đến phòng khám của chúng tôi qua giới thiệu của bác sĩ đa khoa hoặc chuyên viên vật lý trị liệu. Một đánh giá tại phòng khám – bao gồm khai thác bệnh sử, khám lâm sàng và chụp hình ảnh khi cần thiết – giúp thiết lập chẩn đoán. Đối với các vấn đề thoái hóa hoặc mãn tính, chúng tôi thường thử điều trị không phẫu thuật trước. Chúng tôi xem xét phẫu thuật khi phương pháp đó không mang lại cải thiện đủ mức. Đối với các vấn đề cấu trúc hoặc cấp tính, phẫu thuật có thể được khuyến nghị ngay lập tức.

Quản lý bảo tồn là phương pháp chính ban đầu để điều trị hội chứng chèn ép dưới mỏm cùng vai. Chúng tôi bắt đầu bằng việc thay đổi hoạt động để tránh các cử động gây đau. Vật lý trị liệu nhằm mục đích tăng cường cơ vai và cải thiện tầm vận động của bạn. Bạn nên dành ít nhất 6 tuần cho phương pháp này để thấy

kết quả. Nếu đau vẫn tiếp diễn, chúng tôi có thể đề xuất tiêm cortisone vào bao hoạt dịch (túi chứa dịch dưới xương vai). Điều này làm giảm viêm và đau. Hiệu quả chỉ mang tính tạm thời nhưng có thể giúp bạn tham gia vật lý trị liệu hiệu quả hơn. Một số bệnh nhân cũng được hưởng lợi từ các tiêm axit hyaluronic hoặc PRP (huyết tương giàu tiểu cầu), mặc dù bằng chứng về các phương pháp này còn khác nhau. Chúng tôi theo dõi tiến triển của bạn một cách chặt chẽ để đảm bảo bạn đang đi đúng hướng.

Phẫu thuật được dành cho các trường hợp mà các biện pháp bảo tồn thất bại. Giải áp dưới mòm cùng vai nội soi là một phương pháp điều trị hợp lệ, giúp giảm đau và cải thiện chất lượng cuộc sống cho những bệnh nhân được lựa chọn theo hướng dẫn quốc gia. Chúng tôi xem xét lựa chọn này nếu bạn đã bị đau ít nhất 6 tháng, có kết quả kiểm tra Hawkins dương tính liên tục (một dấu hiệu khám lâm sàng cụ thể), và có bằng chứng hình ảnh học về chèn ép cơ học. Thủ thuật này loại bỏ gai xương hoặc mô viêm để tạo thêm không gian cho các gân của bạn. Đây là một lựa chọn thay thế cho phẫu thuật mở trong các trường hợp tiến triển. Chúng tôi cũng sử dụng phong bế bao hoạt dịch dưới mòm cùng vai để giảm đau sau phẫu thuật hiệu quả, giúp giảm nhu cầu sử dụng thuốc giảm đau mạnh. Nếu bạn có rách gân xoay cuff, sửa chữa phẫu thuật thường mang lại kết quả tốt hơn đáng kể so với chỉ giải áp. Chúng tôi trình bày các lựa chọn này như một quyết định chung, đảm bảo bạn hiểu rõ lợi ích và hạn chế của từng bước.

Những điều cần biết

Ở nhiều người, đau vai do chèn ép và viêm bao hoạt dịch sẽ thuyên giảm với điều trị không phẫu thuật. Liệu pháp tập luyện đặc hiệu có hiệu quả và làm giảm nhu cầu phẫu thuật. Những kết quả này được duy trì sau 10 năm. Nếu cơn đau của bạn vẫn tiếp diễn, quản lý bảo tồn vẫn là phương pháp chính ban đầu, với phẫu thuật được dành riêng cho các trường hợp không cải thiện.

Phẫu thuật thường được xem xét nếu bạn đã bị đau ít nhất 6 tháng, có dấu hiệu chèn ép cơ học khi khám, và không đáp ứng với các biện pháp khác. Khi đáp ứng các tiêu chí cụ thể này, kết quả thường tích cực. Bạn có thể mong đợi sự cải thiện về chức năng vai và chất lượng cuộc sống. Lợi ích này vẫn đúng ngay cả khi bạn đang đối mặt với trầm cảm nền hoặc các triệu chứng trầm cảm.

Nếu bạn trải qua phẫu thuật giải phóng chèn ép dưới mòm vai nội soi, quá trình hồi phục của bạn sẽ diễn ra theo một lộ trình dự đoán được. Hơn 90% bệnh nhân có thể quay lại lái xe trong vòng 4 tuần và trở lại làm việc trong vòng 6 tuần theo các nghiên cứu được công bố; tuy nhiên, lời khuyên tiêu chuẩn của chúng tôi vẫn là không lái xe trong sáu tuần sau bất kỳ phẫu thuật vai nào, cho đến khi được bác sĩ cho phép tại buổi tái khám. Nếu thủ thuật của bạn liên quan đến việc loại bỏ các lắng đọng canxi, bạn có thể cần nhiều thời gian hơn để quay lại hoạt động không hạn chế mà không đau. Việc phục hồi chức năng vai chủ quan mất gần 3 tháng trung bình nếu các lắng đọng canxi mạn tính được loại bỏ mà không có mổ mòm vai.

Điều quan trọng là phải biết rằng phẫu thuật này không phải lúc nào cũng cần thiết hoặc có lợi cho mọi vấn đề về vai. Không có bằng chứng mạnh mẽ nào ủng hộ phẫu thuật giải phóng chèn ép dưới mòm vai chỉ riêng cho viêm gân xoay cuff. Hơn nữa, nếu bạn cần phẫu thuật sửa chữa xoay cuff, phẫu thuật giải phóng chèn ép dưới

mỏm vai chính thức không dẫn đến kết quả lâm sàng được cải thiện cho đến 2 năm sau khi sửa chữa. Trong một số trường hợp, kết quả đáng kể cao hơn khi phẫu thuật sửa chữa xoay cuff được thực hiện mà không có giải phóng chèn ép.

Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ giúp bạn quyết định xem phẫu thuật có phù hợp với bạn hay không dựa trên việc lựa chọn bệnh nhân cẩn thận. Nếu bạn không cần phẫu thuật, liệu pháp tập luyện cung cấp một con đường hợp lệ để giảm đau. Nếu bạn tiến hành phẫu thuật, mục tiêu là giảm đau và khôi phục chức năng. Tiên lượng của bạn phụ thuộc vào mức độ phù hợp của tình trạng của bạn với các tiêu chí cho thủ thuật cụ thể này.

Khi nào nên gặp bác sĩ

Hãy yêu cầu đánh giá từ bác sĩ chuyên khoa nếu bạn bị đau vai không cải thiện sau sáu tháng nghỉ ngơi và các biện pháp điều trị không phẫu thuật khác. Bạn cũng nên tìm kiếm sự giúp đỡ nếu gặp phải tình trạng yếu cơ, mất ổn định khớp, hoặc nếu các triệu chứng cản trở giấc ngủ hoặc công việc của bạn. Phẫu thuật thường được xem xét khi có bằng chứng rõ ràng về tình trạng chèn ép cơ học. Bác sĩ phẫu thuật sẽ sử dụng khám lâm sàng để kiểm tra các dấu hiệu cụ thể, chẳng hạn như nghiệm pháp Hawkins dương tính, nhằm xác định nguyên nhân. Điều này giúp đảm bảo bạn được lựa chọn điều trị phù hợp. Đánh giá sớm có thể làm rõ liệu việc tiếp tục chăm sóc bảo tồn hay một thủ thuật như giải phóng chèn ép dưới mỏm cùng vai có phù hợp với bạn hay không.