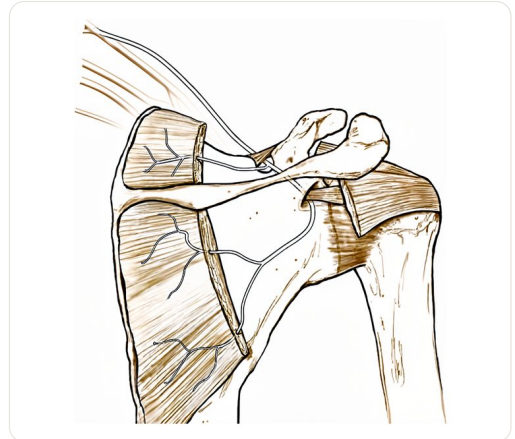


Bệnh lý thần kinh dưới gai

Dây thần kinh trên gai, có thể bị chèn ép tại hõm của xương bả vai.

Kieran Hirpara © ① ③ 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 đau ở phía sau vai hoặc sâu trong vùng xương bả vai. Cơn đau này thường có cảm giác như một cơn đau âm ỉ, có thể trở nên sắc nhọn khi vận động. Trong nhiều trường hợp, bạn cũng có thể cảm thấy suy yếu đột ngột khi cố gắng nâng cánh tay hoặc xoay nó. Hai triệu chứng này—đau và suy yếu—là những cách phổ biến nhất mà tình trạng này biểu hiện, đặc biệt nếu bạn năng động.

Cơn đau thường bùng phát sau khi bạn đã sử dụng cánh tay trong một thời gian. Bạn có thể cảm thấy nó mạnh hơn vào ban đêm, điều này có thể khiến bạn khó ngủ. Ngủ nghiêng về phía bị ảnh hưởng thường gây khó chịu hoặc đau đớn. Bạn cũng có thể nhận thấy sự cứng khớp khi vừa thức dậy vào buổi sáng. Sự khó chịu có xu hướng trầm trọng hơn với các hoạt động đòi hỏi cánh tay của bạn phải được nâng lên hoặc di chuyển ngang qua cơ thể.

Các nhiệm vụ hàng ngày có thể trở nên khó khăn do cơn đau và sự suy yếu này. Bạn có thể gặp khó khăn khi với tay ra sau lưng để cài áo ngực hoặc nhét áo vào quần. Với tay lấy đồ trên kệ cao có thể cảm thấy không ổn định hoặc gây đau. Ngay cả những cử động đơn giản, như mặc áo khoác hoặc gội đầu, có thể đòi hỏi nỗ lực thêm hoặc gây ra cơn đau tăng đột biến. Nếu bạn cố gắng chịu đựng sự khó chịu này, cơn đau thường kéo dài hơn vào buổi tối.

Trong một số trường hợp, bạn có thể không cảm thấy đau đáng kể. Thay vào đó, vấn đề chính là sự mất sức mạnh. Bạn có thể nhận thấy cánh tay của mình cảm thấy nặng nề hoặc không thể nâng lên cao như trước đây. Sự suy yếu này có thể xảy ra ngay cả khi các gân ở vai vẫn còn nguyên vẹn. Các tín hiệu thần kinh báo cho cơ bắp hoạt động bị gián đoạn, dẫn đến loại mệt mỏi và mất sức mạnh cụ thể này.

Nếu bạn gặp phải các triệu chứng này, bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ tìm kiếm các dấu hiệu của kích thích thần kinh. Họ có thể kiểm tra điểm đau tại các vị trí cụ thể trên xương bả vai hoặc kiểm tra sức mạnh cơ bắp của bạn. Việc hiểu rõ vấn đề chính của bạn là đau hay suy yếu sẽ giúp định hướng các bước tiếp theo trong quá trình chăm sóc của bạn.

Những gì thực sự đang xảy ra

Dây thần kinh trên gai xương của bạn là một bó dây dẫn truyền tín hiệu từ cổ đến các cơ vai. Nó đi qua hai ống hẹp ở xương bả vai. Các ống này được tạo thành từ xương và các dải mô cứng được gọi là dây chằng. Đôi khi, các ống này vốn dĩ đã hẹp. Vào những trường hợp khác, mô dư thừa hoặc những thay đổi về xương có thể chèn ép dây thần kinh. Áp lực này khiến dây thần kinh không hoạt động đúng cách.

Khi dây thần kinh bị chèn ép, nó không thể truyền tín hiệu đúng cách để điều khiển các cơ vai vận động hoặc cảm nhận đau. Bạn có thể nhận thấy yếu ở cánh tay hoặc cảm giác đau âm ỉ sâu ở vai. Trong một số trường hợp, chính cơ cũng thay đổi. Mô khỏe mạnh của cơ có thể bị mất đi và thay thế bằng mô mỡ. Điều này xảy ra ngay cả khi các gân bám vào xương vẫn còn nguyên vẹn. Tổn thương dây thần kinh làm suy yếu cấu trúc giữ khớp xoay (rotator cuff) tại chỗ.

Có nhiều lý do khiến tình trạng chèn ép này xảy ra. Một tập hợp máu lớn (tụ máu) hoặc một khối u mỡ lành tính (lipoma) có thể chèn ép lên dây thần kinh. Ở một số người, hình dạng xương bả vai khiến dây thần kinh dễ bị mắc kẹt hơn. Tình trạng này cũng có thể xảy ra sau phẫu thuật vai. Ví dụ, nếu một vít dùng để cố định khớp nhân tạo được đặt quá cao, nó có thể va chạm vào dây thần kinh. Ngay cả trước khi phẫu thuật, một tổn thương dây thần kinh hiện có không phải lúc nào cũng gây ra các vấn đề mới trong quá trình thay khớp.

Chúng tôi thường gặp tình trạng này ở những người năng động, những người báo cáo đau hoặc yếu là triệu chứng chính. Nếu không có vật thể rõ ràng nào chèn ép lên dây thần kinh, chúng tôi thường bắt đầu với điều trị không phẫu thuật. Điều này bao gồm nghỉ ngơi, thuốc chống viêm và vật lý trị liệu. Nếu dây thần kinh bị chèn ép rõ ràng bởi một vật cản cơ học, hoặc nếu triệu chứng của bạn trở nên tồi tệ hơn, chúng tôi có thể khuyến nghị một thủ thuật để giải phóng dây thần kinh. Thủ thuật này liên quan đến việc cắt dải mô chặt chẽ để tạo thêm không gian cho dây thần kinh.

Những gì chúng tôi có thể làm về vấn đề này

Tại Bệnh viện Tư nhân Mater Rockhampton, Tiến sĩ Kieran Hirpara tiếp cận bệnh lý thần kinh trên gai xương bằng cách lựa chọn phương pháp điều trị phù hợp với nguyên nhân gây chèn ép thần kinh của bạn. Chúng tôi bắt đầu với các phương pháp ít xâm lấn nhất và chỉ chuyển sang phẫu thuật khi cần thiết. Hành trình của bạn bắt đầu với một chẩn đoán rõ ràng dựa trên tiền sử bệnh, thăm khám lâm sàng và kết quả chẩn đoán hình ảnh. Điều này giúp chúng tôi tránh bỏ sót các vấn đề và ngăn ngừa các thủ thuật lặp lại không cần thiết.

Đối với hầu hết các trường hợp không có chèn ép cấu trúc rõ ràng, chúng tôi bắt đầu bằng điều trị nội khoa. Bạn có thể sẽ thử điều chỉnh hoạt động để tránh các cử động gây kích thích thần kinh. Vật lý trị liệu là một phần cốt lõi của giai đoạn này. Mục tiêu là tăng cường các cơ xung quanh vai và cải thiện các kiểu vận động. Chúng tôi thường dành thời gian cho phương pháp này phát huy tác dụng trước khi xem xét các bước tiếp theo. Nếu một nang dịch hoặc ổ tích tụ dịch đang chèn ép lên thần kinh, chúng tôi có thể theo dõi chặt chẽ. Trong một số trường hợp, các nang này tự tiêu, cho phép chức năng thần kinh của bạn phục hồi mà không cần phẫu thuật.

Nếu cơn đau vẫn tiếp diễn, chúng tôi thảo luận về quản lý bằng thuốc để giúp bạn duy trì hoạt động. Điều này thường bao gồm việc sử dụng các thuốc chống viêm không steroid (NSAIDs) để giảm sưng và đau xung quanh thần kinh. Chúng tôi cũng có thể xem xét các phương pháp tiêm. Tiêm cortisone có thể làm giảm viêm và cung cấp sự giảm đau tạm thời. Tiêm axit hyaluronic hoặc huyết tương giàu tiểu cầu (PRP) là những lựa chọn khác mà chúng tôi có thể thảo luận để hỗ trợ sức khỏe khớp. Các phương pháp điều trị này nhằm kiểm soát các triệu chứng trong khi cơ thể bạn tự lành hoặc trong khi bạn tiếp tục thực hiện vật lý trị liệu. Hiệu quả của các mũi tiêm này khác nhau, nhưng chúng có thể tạo ra một khoảng thời gian thoải mái để bạn tham gia vào quá trình phục hồi chức năng.

Phẫu thuật được xem xét khi điều trị bảo tồn không mang lại đủ sự cải thiện, hoặc nếu bạn có yếu cơ tiến triển hoặc đau dữ dội. Chúng tôi cũng khuyến nghị phẫu thuật sớm hơn đối với các vấn đề cấu trúc, chẳng hạn như một dây chằng cụ thể đang chèn ép thần kinh, nơi việc chờ đợi có thể không mang lại lợi ích. Giải phóng bằng nội soi khớp là một lựa chọn phẫu thuật phổ biến. Thủ thuật ít xâm lấn này liên quan đến việc tạo các vết rạch nhỏ để giảm áp lực lên thần kinh trên gai xương. Chúng tôi có thể giải phóng dây chằng ngang xương vai hoặc dây chằng gai hõm, tùy thuộc vào vị trí của sự chèn ép. Việc giải nén này nhằm khôi phục chức năng bình thường của vai và giảm đau. Đối với các vận động viên, phương pháp này thường cho phép họ trở lại thi đấu. Nếu bạn cũng bị rách gân quay, chúng tôi thảo luận xem việc giải phóng thần kinh có thêm lợi ích cho quá trình sửa chữa hay không. Trong nhiều trường hợp, việc sửa chữa gân quay một mình là đủ, và việc thêm giải phóng thần kinh không làm thay đổi đáng kể kết quả. Chúng tôi đưa ra quyết định này cùng nhau, dựa trên giải phẫu cụ thể và mục tiêu của bạn.

Những điều cần biết

Tiền lượng của bạn phụ thuộc vào việc có thể tìm thấy nguyên nhân rõ ràng gây chèn ép dây thần kinh hay không. Nếu bạn có một tổn thương xác định đang chèn ép dây thần kinh trên gai, bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể sẽ khuyến nghị phẫu thuật. Thủ thuật này, được gọi là giải phóng chèn ép, giúp giải phóng dây thần kinh khỏi các dải mô hoặc dây chằng chèn ép. Trong các trường hợp không có tổn thương đáng kể ở khớp vai, phương pháp này mang lại kết quả chức năng tốt với sự cải thiện đáng kể so với trước khi phẫu thuật. Bạn có thể mong đợi giảm đau và khôi phục chức năng bình thường của vai. Việc khôi phục hoàn toàn chức năng vai là có thể, ngay cả trong các trường hợp phức tạp như những trường hợp do chảy máu vào vùng xương bả vai.

Nếu không tìm thấy chèn ép cơ học rõ ràng, bác sĩ phẫu thuật của bạn thường sẽ khuyên điều trị bảo tồn trước tiên. Lộ trình ban đầu này bao gồm vật lý trị liệu, thuốc chống viêm và thay đổi các hoạt động hàng ngày để giảm căng thẳng. Cách tiếp cận bảo tồn này là điểm khởi đầu tiêu chuẩn cho các vấn đề dây thần kinh cô lập.

Bạn nên biết rằng mối quan hệ giữa các vấn đề dây thần kinh và rách gân quay là phức tạp. Đôi khi, tổn thương dây thần kinh có thể dẫn đến sự xâm nhập của mỡ và teo cơ ở các cơ vai, ngay cả khi các gân vẫn nguyên vẹn. Mẫu hình này khác với tổn thương thấy được trong các trường hợp rách gân mạn tính đơn thuần. Nếu bạn có một vết rách gân quay lớn hoặc rất lớn, việc thêm giải phóng chèn ép dây thần kinh vào quá trình sửa chữa không nhất thiết mang lại kết quả tốt hơn so với việc chỉ sửa chữa gân quay. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ cân nhắc cẩn thận các yếu tố này để tránh các thủ thuật không cần thiết.

Quá trình hồi phục là một tiến trình dần dần. Mặc dù các mốc thời gian cụ thể có thể khác nhau, những cải thiện đáng kể thường được ghi nhận khi bạn tiến triển theo kế hoạch điều trị. Ở những bệnh nhân trẻ và năng động, các phản nản chính thường là đau hoặc yếu. Việc giải quyết hiệu quả những vấn đề này thường khôi phục khả năng sử dụng vai bình thường của bạn. Tuy nhiên, nếu tình trạng không được điều trị hoặc nếu nguyên nhân gốc rễ không được xác định đúng cách, các triệu chứng có thể dai dẳng hoặc dẫn đến những thay đổi cơ bắp thêm. Một đánh giá toàn diện giúp đảm bảo rằng tất cả các vấn đề ở vai của bạn được điều trị cùng lúc, giảm nhu cầu phẫu thuật trong tương lai.

Khi nào cần gặp bác sĩ

Hãy gặp bác sĩ đa khoa nếu bạn bị đau hoặc yếu vai không cải thiện khi nghỉ ngơi. Bệnh lý thần kinh trên gai thường gây đau hoặc yếu rõ rệt ở những người trẻ, năng động. Hãy yêu cầu đánh giá bởi bác sĩ chuyên khoa nếu các triệu chứng ảnh hưởng đến giấc ngủ hoặc công việc. Tình trạng xấu đi đột ngột, kẹt khớp, hoặc cảm giác mất ổn định cũng cần được chú ý và xử trí kịp thời. Mặc dù mối liên hệ với các vấn đề của nhóm cơ xoay vai chưa rõ ràng, nhưng tình trạng chèn ép thần kinh tại rãnh vai có thể gây teo cơ. Điều trị ban đầu thường không phẫu thuật, bao gồm vật lý trị liệu và thuốc chống viêm. Tuy nhiên, nếu có chèn ép thần kinh rõ ràng hoặc yếu cơ tiến triển, có thể cần phẫu thuật. Một cuộc kiểm tra kỹ lưỡng giúp tránh bỏ sót các vấn đề và nhu cầu phải phẫu thuật thêm.