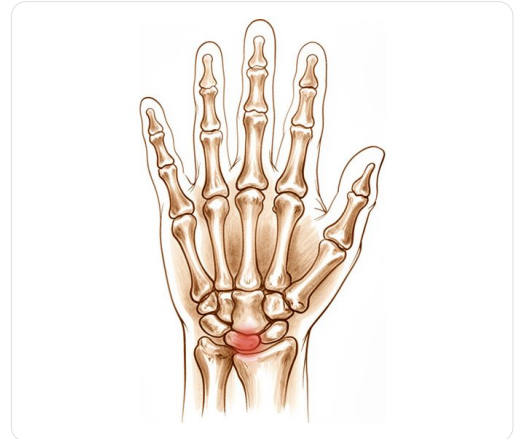


# Bệnh Kienböck

Bệnh Kienböck giai đoạn tiến triển (Giai đoạn IIIB): xương thuyền ở trung tâm cổ tay đã mất nguồn cung cấp máu và bị xẹp, làm biến dạng cơ học cổ tay xung quanh.

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 nhận thấy một cơn đau âm ỉ hoặc đau nhói ở mặt bên ngón cái của cổ tay. Khu vực này là nơi xương thuyền (lunate) nằm ở trung tâm khớp cổ tay của bạn. Cơn đau thường bắt đầu từ từ. Ban đầu, nó có thể cảm giác như một vết căng cơ đơn giản. Theo thời gian, tình trạng này thường được coi là tiến triển. Điều này có nghĩa là các triệu chứng có thể trở nên nghiêm trọng hơn nếu không được điều trị.

Cổ tay của bạn có thể cảm thấy cứng, đặc biệt là vào buổi sáng. Bạn có thể nhận thấy sưng xung quanh khu vực đau. Các cử động đơn giản có thể trở nên khó khăn. Với với ra sau lưng để cài móc áo ngực có thể gây đau. Nhét áo vào quần có thể cảm thấy khó chịu. Nhấc các vật, ngay cả những vật nhẹ, có thể kích hoạt cơn đau bùng phát. Cơn đau thường tăng lên sau khi hoạt động. Bạn có thể cảm thấy nó nhiều hơn vào cuối ngày.

Một số người thấy cơn đau tồi tệ hơn vào ban đêm. Ngủ nghiêng về phía bị ảnh hưởng có thể đặc biệt khó chịu. Bạn có thể thức dậy với một cổ tay cứng và đau âm ỉ. Nghỉ ngơi bàn tay ở vị trí trung tính thường giúp giảm áp lực. Tuy nhiên, diễn biến tự nhiên của tình trạng này chưa được hiểu rõ hoàn toàn. Điều này có nghĩa là chúng tôi không thể dự đoán chính xác các triệu chứng của bạn sẽ thay đổi như thế nào theo thời gian.

Mức độ nghiêm trọng của cơn đau ở giai đoạn đầu có thể phụ thuộc vào hình dạng của xương thuyền của bạn. Một số cấu trúc xương dễ bị thay đổi sớm hơn. Vì tia X truyền thống thường bỏ qua các dấu hiệu sớm của sự sụp đổ, các triệu chứng của bạn là một hướng dẫn quan trọng. Bạn có thể cảm thấy một cảm giác kêu lách cách hoặc ma sát khi bạn di chuyển cổ tay. Điều này là do các xương bị lệch khỏi vị trí bình thường của chúng.

Việc cảm thấy thất vọng bởi tính không thể dự đoán của cơn đau là điều phổ biến. Bạn có thể tự hỏi tại sao một số ngày tốt hơn những ngày khác. Sự phát triển của bệnh Kienböck có lẽ là đa yếu tố. Điều này có nghĩa là nhiều yếu tố góp phần vào nó, không chỉ một nguyên nhân. Hiểu các triệu chứng của bạn giúp chúng tôi lựa

chọn phương pháp điều trị phù hợp cho bạn. Cho dù bạn cần nghỉ ngơi, nẹp cố định hay phẫu thuật, mục tiêu là giảm bớt cơn đau này và khôi phục chức năng.

## Những gì thực sự đang xảy ra

---

Cổ tay của bạn được cấu tạo từ tám xương nhỏ gọi là xương cổ tay. Chúng xếp thành hai hàng để tạo độ bền và sự linh hoạt cho bàn tay. Trong bệnh Kienböck, một trong những xương này, xương thang (lunate), bị mất nguồn cung cấp máu. Không có máu, mô xương bắt đầu chết. Quá trình này được gọi là hoại tử vô mạch.

Khi xương chết, nó mất đi độ bền. Nó không còn có thể chịu tải trọng hàng ngày từ các cử động của bạn. Theo thời gian, xương thang bị mềm và sụp đổ. Sự sụp đổ này làm thay đổi cách các xương khác trong cổ tay của bạn di chuyển lên nhau. Chuyển động trượt mượt mà trở nên thô ráp và không đều.

Sự thay đổi cấu trúc này gây ra các triệu chứng chính của bạn. Các xương bị lệch vị trí cọ xát vào nhau, tạo ra đau và cứng khớp. Bạn có thể cảm thấy có cảm giác mài mòn khi di chuyển cổ tay. Sự mất ổn định cũng có thể làm yếu khả năng nắm của bạn. Bác sĩ phẫu thuật của bạn giải thích rằng đây không chỉ là sự mòn bề mặt. Đó là một sự suy yếu cấu trúc sâu bên trong khớp.

Chúng tôi điều trị tình trạng này bằng cách khôi phục sự cân bằng cho hàng xương cổ tay. Trong các trường hợp nặng, chúng tôi có thể loại bỏ xương thang bị tổn thương. Sau đó, chúng tôi ổn định các xương còn lại bằng cách sử dụng ghép gân hoặc kỹ thuật dính xương. Các thủ thuật này khôi phục tính toàn vẹn của hàng xương cổ tay gần. Điều này giúp cổ tay của bạn di chuyển mượt mà trở lại.

Đối với bệnh nhân trẻ tuổi, chúng tôi thường sử dụng ghép xương để hỗ trợ phần xương đang chết. Điều này có thể ngăn chặn sự sụp đổ và bảo tồn khả năng vận động. Trong một số trường hợp, chúng tôi rút ngắn xương quay để giảm áp lực lên xương thang. Điều chỉnh đơn giản này có thể cải thiện kết quả điều trị trong vòng mười năm ở 75% bệnh nhân.

Mục tiêu của chúng tôi luôn là bảo vệ các bề mặt khớp khỏe mạnh còn lại của bạn. Bằng cách chỉnh sửa sự thẳng hàng, chúng tôi giảm bớt ứng suất bất thường lên sụn. Điều này giúp ngăn ngừa viêm xương khớp tiến triển. Chúng tôi điều chỉnh từng kế hoạch dựa trên độ tuổi và mức độ hoạt động của bạn. Dù bạn cần một giải pháp tạm thời hay một phẫu thuật tái tạo vĩnh viễn, chúng tôi đều nhằm mục đích khôi phục chức năng và giảm đau.

## Những gì chúng tôi có thể làm về vấn đề này

---

Tiến 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 bằng cách điều trị phù hợp với giai đoạn bệnh của bạn. Bệnh nhân đến phòng khám của chúng tôi qua giới thiệu của bác sĩ đa khoa hoặc chuyên viên vật lý trị liệu. Đánh giá tại phòng khám giúp xác định chẩn đoán. Đối với các vấn đề thoái hóa hoặc kéo dài, chúng tôi thường thử

điều trị không phẫu thuật trước. Đối với các vấn đề cấu trúc hoặc cấp tính, phẫu thuật có thể được khuyến nghị ngay lập tức.

Bạn có thể bắt đầu với tự chăm sóc và vật lý trị liệu. Thay đổi hoạt động giúp giảm căng thẳng lên cổ tay. Vật lý trị liệu nhằm duy trì tầm vận động và tăng cường các cơ xung quanh. Nẹp có thể hỗ trợ cổ tay trong các hoạt động hàng ngày. Chúng tôi thường khuyên nên thử phương pháp này một cách nghiêm túc để xem liệu nó có làm giảm đau và cải thiện chức năng hay không trước khi xem xét các bước tiếp theo.

Quản lý y khoa tập trung vào việc kiểm soát các triệu chứng. Thuốc giảm đau và chống viêm có thể giúp quản lý sự khó chịu. Tiêm cortisone có thể giảm viêm và đau trong một khoảng thời gian hạn chế. Tiêm axit hyaluronic hoặc huyết tương giàu tiểu cầu (PRP) đôi khi được xem xét để hỗ trợ sức khỏe khớp, mặc dù thời gian duy trì lợi ích khác nhau. Các lựa chọn này nhằm giữ cho bạn thoải mái trong khi chúng tôi theo dõi sự tiến triển của bệnh.

Phẫu thuật được xem xét khi điều trị bảo tồn không mang lại cải thiện đủ hoặc khi bệnh đã ở giai đoạn tiến triển. Mục tiêu của chúng tôi là giảm đau và bảo tồn chức năng cổ tay. Các lựa chọn bao gồm từ các thủ thuật giảm tải xương đến các thủ thuật hợp nhất khớp để ổn định. Chúng tôi thảo luận về lựa chọn phẫu thuật cụ thể với bạn dựa trên giai đoạn và mục tiêu của bạn, đảm bảo bạn hiểu rõ thủ thuật phẫu thuật liên quan đến điều gì và những gì sẽ xảy ra trong quá trình phục hồi.

## Những điều cần biết

---

Bệnh Kienböck là tình trạng nguồn cung cấp máu đến một xương cổ tay nhỏ bị giảm, khiến xương này suy yếu và xẹp xuống. Quá trình này thường diễn tiến, nghĩa là có xu hướng nặng dần theo thời gian nếu không được điều trị. Ở giai đoạn muộn, bệnh có thể dẫn đến viêm xương khớp do hao mòn lan rộng ở cổ tay. Vì diễn tiến tự nhiên của tình trạng này không thể dự đoán hoàn toàn, bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ theo dõi sát tiến triển để xác định thời điểm can thiệp tốt nhất.

Nếu không được điều trị, các triệu chứng thường dai dẳng và có thể dần dần trầm trọng hơn. Tuy nhiên, với việc quản lý thích hợp, việc giảm đáng kể triệu chứng là khả thi. Đối với bệnh nhân trẻ tuổi, các thủ thuật như chỉnh hình xương có thể cải thiện cả triệu chứng và hình ảnh trên phim X-quang của cổ tay trong ngắn hạn. Đối với người lớn tuổi có tình trạng xẹp xương nặng hơn, các lựa chọn như cố định các xương cụ thể lại với nhau hoặc loại bỏ xương bị tổn thương nhằm mang lại lợi ích lâu dài. Những phương pháp này hướng đến việc ngăn chặn sự tiến triển của bệnh và bảo tồn chức năng.

Khi được quản lý tốt, nhiều bệnh nhân trải qua những cải thiện đáng kể. Ví dụ, cắt xương ngắn xương quay— a thủ thuật điều chỉnh chiều dài của xương cẳng tay—mang lại sự cải thiện kéo dài nhiều năm ở 75% bệnh nhân có triệu chứng. Các thủ thuật khác, như cố định xương thuyền-xương đầu với cắt bỏ xương trăng, đã được chứng minh là làm giảm đau đáng kể và duy trì lực nắm vừa phải trong trung bình 10,7 năm. Ngay cả trong các trường hợp nặng, các phẫu thuật bảo tồn xương cổ tay cũng có thể hiệu quả, và cắt bỏ hàng xương

cổ tay gần vẫn là một lựa chọn bền vững để duy trì tầm vận động và sức mạnh của cổ tay trong hơn mười năm.

Cần lưu ý rằng sự tiến triển trên phim X-quang của bệnh trong vòng một năm hoặc hơn là nhẹ trung bình, bất kể phương pháp điều trị được chọn. Điều này có nghĩa là trong khi những thay đổi cấu trúc cơ bản có thể chậm, các triệu chứng lâm sàng—như đau và cứng—là những gì chúng ta chủ yếu hướng đến để cải thiện. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ điều chỉnh kế hoạch theo giai đoạn bệnh cụ thể của bạn, đảm bảo rằng con đường đã chọn mang lại cơ hội thực tế nhất cho sự thoải mái và chức năng lâu dài.

## Khi nào cần gặp bác sĩ

---

Bệnh Kienböck là một tình trạng hiếm gặp ảnh hưởng đến các xương cổ tay. Bệnh thường tiến triển nặng dần theo thời gian, có thể dẫn đến những thay đổi khớp ở giai đoạn muộn. Vì nguyên nhân chính xác có thể phức tạp và khác nhau giữa các cá nhân, việc đánh giá sớm giúp kiểm soát các triệu chứng. Hãy gặp bác sĩ đa khoa nếu bạn có cơn đau dai dẳng không cải thiện khi nghỉ ngơi. Hãy yêu cầu được bác sĩ chuyên khoa thăm khám nếu bạn nhận thấy yếu cơ, mất vững khớp, hoặc nếu cổ tay bị khóa cứng hoặc đột ngột yếu đi. Hãy tìm kiếm sự giúp đỡ nếu các triệu chứng ảnh hưởng đến giấc ngủ hoặc công việc của bạn, hoặc nếu bạn trải qua tình trạng đau tăng lên đột ngột. Việc đánh giá sớm cho phép bác sĩ phẫu thuật xác định hướng điều trị tốt nhất cho tình trạng cụ thể của bạn.