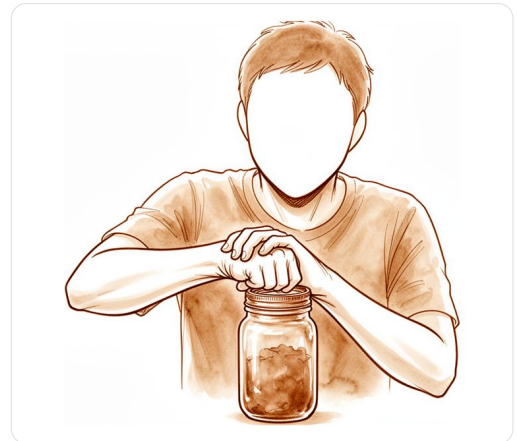


Viêm xương khớp cổ tay

Viêm xương khớp cổ tay, với sự mất đi các khoảng khớp bình thường.

Kieran Hirpara © ① ④ 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 cổ tay. Điều này thường do viêm xương khớp do hao mòn, trong đó sụn đệm giữa các xương của bạn đã bị phá hủy. Cơn đau thường nằm ngay ở trung tâm cổ tay hoặc ở phía bên ngón cái. Cơn đau có xu hướng bùng phát khi bạn sử dụng tay cho các nhiệm vụ hàng ngày.

Các cử động đơn giản có thể trở nên khó khăn. Bạn có thể gặp khó khăn khi nắm chặt đồ vật hoặc xoay núm cửa. Với vớ ra sau lưng để cài áo ngực có thể cảm thấy cứng và đau. Việc nhét áo vào quần có thể yêu cầu bạn di chuyển toàn bộ cánh tay thay vì chỉ cổ tay. Nâng các vật nhẹ, như ấm nước hoặc túi đồ tạp hóa, có thể gây ra sự khó chịu nhói lên.

Cơn đau thường trở nên tồi tệ hơn sau khi vận động. Bạn có thể nhận thấy nó đập mạnh hơn vào buổi tối sau một ngày dài sử dụng tay. Một số người thấy rằng đặt cổ tay lên gối giúp làm dịu cơn đau. Tuy nhiên, cứng khớp cũng là một phần lớn của trải nghiệm này. Cổ tay của bạn có thể cảm thấy đặc biệt căng và khó di chuyển khi bạn vừa thức dậy vào buổi sáng. Cứng khớp buổi sáng này thường nới lỏng một chút khi bạn bắt đầu vận động, nhưng nó có thể quay trở lại nếu bạn nghỉ ngơi quá lâu.

Ngủ có thể là một thách thức vì cơn đau này. Nhiều bệnh nhân thấy rằng họ không thể nằm nghiêng mà không gây áp lực lên cổ tay bị ảnh hưởng. Bạn có thể thử mình, cố gắng tìm một tư thế không làm trầm trọng thêm khớp. Việc thiếu ngủ nghỉ ngơi này có thể khiến bạn cảm thấy mệt mỏi và bực bội trong ngày.

Cảm giác xay xát hoặc nghe thấy tiếng lách cách khi bạn di chuyển cổ tay là điều phổ biến. Đây là do xương cọ xát vào xương nơi lớp sụn bảo vệ đã biến mất. Mặc dù điều này có thể gây lo lắng, nhưng đây là một dấu hiệu điển hình của viêm xương khớp tiến triển. Hiểu rõ các triệu chứng này giúp chúng tôi lập kế hoạch chăm sóc

cho bạn. Chúng tôi muốn đảm bảo bạn cảm thấy được lắng nghe và hỗ trợ khi chúng tôi thảo luận về hướng đi tốt nhất cho tình trạng cụ thể của bạn.

Những gì thực sự đang xảy ra

Cổ tay của bạn được cấu tạo từ tám xương nhỏ xếp sát nhau. Trong bệnh viêm xương khớp, lớp sụn trơn láng bao phủ các xương này bị mòn đi. Hãy tưởng tượng sụn giống như một bộ giảm xóc hoặc một miếng đệm. Khi không còn sụn, các xương sẽ cọ xát vào nhau. Điều này gây ra đau đớn, cứng khớp và sưng nề.

Viêm xương khớp do hao mòn thường bắt đầu ở những vị trí cụ thể. Nó có thể bắt đầu tại nơi xương cẳng tay gặp cổ tay, hoặc giữa các xương cổ tay nhỏ với nhau. Khi bề mặt khớp bị suy thoái, cổ tay của bạn mất đi khả năng trượt tự nhiên. Bạn có thể cảm thấy tiếng lạo xạo hoặc bị kẹt khi cử động. Các thao tác đơn giản như xoay núm cửa trở nên khó khăn.

Bác sĩ phẫu thuật giải thích rằng tổn thương này làm thay đổi cách cổ tay của bạn cử động. Ví dụ, một kỹ thuật gọi là cố định khớp bốn xương (four-corner arthrodesis) làm thay đổi vị trí của một số xương. Sự thay đổi này có thể gây thêm áp lực lên các khớp còn lại. Theo thời gian, áp lực bổ sung này có thể dẫn đến tình trạng hao mòn thêm ở những khu vực đó.

Chúng tôi biết rằng không có ca phẫu thuật nào có thể khôi phục cổ tay của bạn về trạng thái ban đầu hoàn hảo. Mọi lựa chọn đều có những sự đánh đổi. Các thủ thuật hợp nhất (fusion) hạn chế cử động để giảm đau. Thay khớp nhằm duy trì khả năng vận động nhưng đi kèm với nguy cơ cao hơn. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ thảo luận về phương án nào phù hợp với nhu cầu hàng ngày và mức độ hoạt động của bạn.

Mục tiêu là chấm dứt cơn đau và mang lại cho bạn một cổ tay ổn định. Bạn có thể mất đi một số phạm vi cử động, nhưng bạn sẽ có được độ tin cậy. Nhiều bệnh nhân nhận thấy rằng sự đánh đổi này là đáng giá để giảm đau. Chúng tôi tập trung vào việc giúp bạn trở lại cuộc sống hàng ngày với ít khó chịu hơn.

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 tập trung vào nhu cầu cụ thể của bạn. Bệnh nhân đến phòng khám của chúng tôi thông qua giới thiệu của bác sĩ đa khoa hoặc chuyên viên vật lý trị liệu. Đánh giá tại phòng khám (lịch sử bệnh, khám lâm sàng và chẩn đoán hình ảnh khi cần thiết) giúp xác định chẩn đoán. Đối với các vấn đề thoái hóa hoặc mãn tính, chúng tôi thường thử điều trị không phẫu thuật – thay đổi hoạt động, vật lý trị liệu hoặc trị liệu tay, nẹp cố định và tiêm thuốc – và xem xét phẫu thuật khi những biện pháp này 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, mà không cần thử nghiệm điều trị không phẫu thuật trước đó.

Bạn có thể bắt đầu bằng cách thay đổi cách sử dụng bàn tay của mình. Chúng tôi khuyên bạn tránh nâng vật nặng hoặc cầm nắm lặp đi lặp lại gây đau. Chuyên viên vật lý trị liệu có thể dạy bạn các bài tập để giữ cho cổ tay linh hoạt và tăng cường các cơ xung quanh. Nẹp cố định có thể hỗ trợ khớp trong các hoạt động hàng ngày. Chúng tôi thường khuyến nghị nên áp dụng phương pháp này trong vài tuần để thấy hiệu quả. Nếu cơn đau vẫn tiếp diễn, chúng tôi có thể đề xuất dùng thuốc. Các loại thuốc giảm đau hoặc kháng viêm không kê đơn có thể giúp kiểm soát sự khó chịu. Trong một số trường hợp, chúng tôi cung cấp tiêm vào khớp. Tiêm cortisone giúp giảm sưng và đau trong một khoảng thời gian hạn chế. Tiêm axit hyaluronic hoặc PRP nhằm mục đích đệm cho khớp, mặc dù hiệu quả có thể khác nhau. Những phương pháp điều trị này không làm đảo ngược bệnh viêm xương khớp nhưng có thể cải thiện sự thoải mái và chức năng của bạn.

Phẫu thuật được xem xét khi điều trị bảo tồn không mang lại cải thiện đủ mức. Mục tiêu là giảm đau và khôi phục sự ổn định. Các lựa chọn bao gồm hợp nhất (fusion), nối các xương lại với nhau để ngăn chặn cử động gây đau, hoặc thay thế (replacement), thay thế các bề mặt bị hỏng bằng các bề mặt nhân tạo. Chúng tôi chọn lựa chọn tốt nhất dựa trên khớp cụ thể liên quan, nhu cầu của bạn và nguy cơ biến chứng. Trong hầu hết các trường hợp, không có một lựa chọn ưu tiên duy nhất cho viêm xương khớp cổ tay. Chúng tôi thảo luận các lựa chọn này với bạn để đạt được quyết định chung.

Những điều cần biết

Cổ tay của bạn có thể sẽ cảm thấy cứng và đau trong nhiều tuần hoặc nhiều tháng sau khi điều trị. Giảm đau là mục tiêu phổ biến nhất, và hầu hết mọi người nhận thấy các triệu chứng của họ cải thiện đáng kể với việc chăm sóc thích hợp. Nếu không được điều trị, viêm xương khớp do hao mòn thường sẽ tiếp tục tồn tại hoặc chậm dần tiến triển theo thời gian. Các triệu chứng của bạn có thể xuất hiện rồi biến mất, nhưng tổn thương khớp cơ bản có xu hướng tiến triển.

Nếu bạn chọn phẫu thuật dính khớp cổ tay, bạn có thể mong đợi sự giảm đau đáng tin cậy. Thủ thuật này là lựa chọn cứu cánh phổ biến nhất cho viêm xương khớp nặng. Nó ổn định khớp và giảm thiểu tình trạng tàn tật. Tuy nhiên, nó hạn chế chuyển động của cổ tay bạn theo mọi hướng. Bạn sẽ không lấy lại hoàn toàn chức năng bình thường của cổ tay. Lực nắm tay của bạn thường sẽ cải thiện, nhưng phạm vi chuyển động sẽ bị giảm.

Nếu bạn chọn thay khớp, mục tiêu là đạt được phạm vi chuyển động lớn hơn. Lựa chọn này mang lại nguy cơ biến chứng cao hơn so với dính khớp. Bạn có thể đối mặt với các vấn đề như nổi lòng hoặc nhu cầu phẫu thuật thêm. Nếu việc thay khớp thất bại, việc chuyển đổi sang dính khớp là một phương án dự phòng an toàn và hiệu quả. Phẫu thuật cứu cánh này cải thiện chức năng một cách đáng tin cậy và cung cấp giảm đau đáng kể. Ngược lại, nếu dính khớp thất bại, việc chuyển đổi sang thay khớp hiện đại cũng khả thi.

Quá trình hồi phục bao gồm một giai đoạn hạn chế hoạt động. Bắt đầu vận động nhẹ nhàng sớm giúp bạn lấy lại chuyển động chức năng nhanh hơn. Bạn sẽ cần ít lần thăm khám trị liệu hơn nếu bắt đầu sớm. Hầu hết mọi người trở lại các công việc hàng ngày với mức độ đau giảm, nhưng vẫn còn một số hạn chế. Khoảng 20%

bệnh nhân vẫn không hài lòng với kết quả điều trị, trong khi 86% quay trở lại làm việc toàn thời gian. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ giúp bạn cân nhắc sự đánh đổi giữa chuyển động và sự ổn định. Quyết định phụ thuộc vào mức độ hoạt động của bạn và sự sẵn sàng chấp nhận các nguy cơ phẫu thuật sửa đổi tiềm ẩn.

Khi nào cần gặp bác sĩ

Hãy gặp bác sĩ đa khoa nếu bạn bị đau cổ tay dai dẳng không cải thiện khi nghỉ ngơi. Hãy yêu cầu đánh giá bởi bác sĩ chuyên khoa nếu bạn nhận thấy yếu cơ, mất ổn định, hoặc cảm giác kẹt cứng hoặc sập khớp. Những triệu chứng này có thể ảnh hưởng đến giấc ngủ hoặc công việc của bạn. Hãy tìm kiếm sự trợ giúp nếu tình trạng của bạn xấu đi đột ngột. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ đánh giá xem bạn có bị viêm xương khớp do hao mòn hay không. Họ sẽ thảo luận xem phẫu thuật hợp nhất cổ tay hay thay thế khớp có phù hợp với bạn hay không. Hãy lưu ý rằng cả hai lựa chọn đều tiềm ẩn rủi ro. Hợp nhất cổ tay mang lại giảm đau đáng tin cậy nhưng hạn chế vận động. Thay thế khớp bảo tồn khả năng vận động nhưng có tỷ lệ biến chứng cao hơn. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ hướng dẫn bạn qua những lựa chọn này dựa trên nhu cầu cụ thể của bạn.