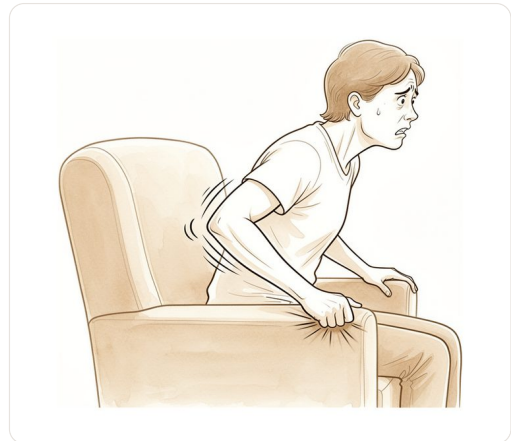


Bất ổn khuỷu tay

Các dây chằng của khuỷu tay – dây chằng trụ và dây chằng quay là các yếu tố ổn định nh chính.

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 khuỷu tay của mình bị trượt ra khỏi vị trí hoặc bị yếu đi. Cảm giác này thường xảy ra khi bạn với lấy đồ vật hoặc nâng vật nặng. Cơn đau có thể sắc nhọn và đột ngột, hoặc có thể cảm giác như một cơn đau âm ỉ kéo dài. Bạn có thể nhận thấy cơn đau trở nên nghiêm trọng hơn sau khi sử dụng cánh tay cho các công việc hàng ngày, chẳng hạn như cài áo vào trong quần hoặc với ra sau lưng để cài móc áo ngực. Một số người nhận thấy rằng việc nằm ngủ ở bên bị ảnh hưởng làm tăng sự khó chịu, trong khi những người khác cảm thấy cứng khớp khi vừa thức dậy vào buổi sáng.

Sự mất ổn định thường bắt nguồn từ tổn thương các dây chằng giữ các xương khuỷu tay lại với nhau. Các dây chằng này hoạt động như những dải băng chắc chắn, giúp duy trì sự ổn định của khớp. Khi chúng bị tổn thương, khuỷu tay của bạn có thể không di chuyển mượt mà. Bạn có thể trải nghiệm cảm giác lỏng lẻo hoặc cảm giác bị “kẹt” khi bạn gập hoặc duỗi cánh tay. Điều này có thể khiến các cử động đơn giản trở nên khó khăn. Ví dụ, việc xoay tay nắm cửa hoặc rót nước vào cốc có thể cảm thấy bất tiện hoặc không an toàn vì bạn không chắc chắn liệu khuỷu tay của mình có giữ vững hay không.

Trong một số trường hợp, cơn đau không chỉ nằm ở khớp mà còn lan xuống cẳng tay. Bạn có thể nhầm lẫn điều này với bệnh khuỷu tay của vận động viên quần vợt (tennis elbow), vốn là cơn đau ở mặt ngoài của khuỷu tay. Tuy nhiên, nếu cơn đau dai dẳng bất chấp việc nghỉ ngơi, nó có thể liên quan đến tình trạng mất ổn định tiềm ẩn. Bạn cũng có thể nhận thấy sưng hoặc nóng xung quanh khớp sau khi vận động. Việc cảm thấy thất vọng khi các nhiệm vụ hàng ngày trở nên khó khăn là điều phổ biến. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ giúp bạn hiểu chính xác nguyên nhân gây ra các triệu chứng này thông qua việc khám lâm sàng cẩn thận và các xét nghiệm hình ảnh.

Nếu bạn từng bị trật khớp trước đây, bạn có thể ý thức rõ hơn về cách khuỷu tay của mình di chuyển. Bạn có thể tránh một số tư thế nhất định để ngăn khớp bị dịch chuyển. Sự thận trọng này có thể dẫn đến cứng khớp theo thời gian. Bạn có thể nhận thấy rằng mình không thể duỗi hoặc gấp cánh tay hoàn toàn như trước đây. Sự mất phạm vi vận động này có thể ảnh hưởng đến khả năng thực hiện các hoạt động thường ngày. Hiểu được những cảm giác này là bước đầu tiên để nhận được phương pháp điều trị đúng đắn nhằm khôi phục sự ổn định và thoải mái.

Những gì thực sự đang xảy ra

Khuỷu tay của bạn là một khớp bản lề phức tạp, dựa vào hai loại hỗ trợ để duy trì sự ổn định. Các chất ổn định tĩnh bao gồm các xương và dây chằng, hoạt động như những sợi dây chắc chắn. Các chất ổn định động là các cơ, có tác dụng kéo để giữ mọi thứ ở vị trí. Các bộ phận này phải hoạt động đồng bộ hoàn hảo. Khi chúng không hoạt động đồng bộ, khuỷu tay của bạn sẽ trở nên mất ổn định.

Sự mất ổn định này thường liên quan đến tổn thương các xương và các chất ổn định dạng dây chằng. Các dây chằng là những dải mô dày giữ khớp lại với nhau. Trong nhiều trường hợp, chấn thương gây ra mất ổn định xoay. Điều này có nghĩa là các xương xoay theo các hướng bất thường, chẳng hạn như ra sau và sang bên. Bác sĩ phẫu thuật của bạn phải giải quyết các lực xoay cụ thể này để khôi phục sự ổn định. Nếu chỉ một hướng được điều trị, khuỷu tay vẫn có thể cảm thấy lỏng lẻo hoặc đau.

Cơn đau và cảm giác khuỷu tay bị “bật” (giving way) mà bạn trải nghiệm bắt nguồn từ sự cố cơ học này. Khi không có sự hỗ trợ thích hợp, các bề mặt khớp cọ xát vào nhau một cách không đúng cách. Điều này có thể làm tăng áp lực lên sụn, là lớp phủ trơn tru ở đầu xương. Theo thời gian, sự hao mòn này có thể dẫn đến viêm xương khớp. Các triệu chứng là tín hiệu của cơ thể cho thấy tính toàn vẹn cấu trúc của khớp đã bị suy giảm.

Đôi khi, việc phân biệt giữa một khuỷu tay khỏe mạnh, linh hoạt và một khuỷu tay thực sự mất ổn định là rất khó. Siêu âm đơn thuần không phải lúc nào cũng có thể phân biệt được điều này. Đó là lý do tại sao bác sĩ phẫu thuật của bạn dựa vào tiền sử lâm sàng đầy đủ và khám thực thể. Họ tìm kiếm các mẫu chuyển động cụ thể cho biết chất ổn định nào đang suy yếu.

Điều trị nhằm sửa chữa hoặc thay thế các hỗ trợ bị tổn thương này. Các thủ thuật sửa chữa dây chằng có thể mang lại kết quả thỏa đáng, giúp bạn khôi phục phạm vi chuyển động gần như đầy đủ. Trong các trường hợp phức tạp hơn, có thể cần phải tái tạo để cân bằng các lực của khớp. Mục tiêu luôn là ngăn chặn sự xoay bất thường và khôi phục động học tự nhiên của khuỷu tay bạn.

Những gì chúng tôi có thể làm về vấn đề này

Hành trình đạt được sự ổn định của bạn bắt đầu bằng việc theo dõi cẩn thận và vận động nhẹ nhàng. Đối với các trường hợp trật khớp đơn thuần, bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ thực hiện đánh giá lâm sàng chi tiết và yêu cầu theo dõi bằng hình ảnh X-quang theo từng giai đoạn. Điều này đảm bảo khớp đang lành lại đúng cách

mà không bị trật trở lại. Nếu tình trạng trật của bạn là đơn thuần, điều trị bảo tồn thường mang lại kết quả lâm sàng và chức năng tốt. Bạn sẽ làm việc với một chuyên viên vật lý trị liệu để khôi phục tầm vận động. Mục tiêu là phục hồi gần như đầy đủ tầm gập khuỷu tay và xoay cẳng tay. Bạn cần dành thời gian cho quá trình này. Sự kiên nhẫn là chìa khóa khi các dây chằng của bạn lành lại và cơ bắp khôi phục sức mạnh.

Nếu tình trạng đau hoặc cứng khớp vẫn tiếp diễn, bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể thảo luận về các lựa chọn quản lý bằng thuốc. Những phương pháp điều trị này nhằm mục đích giảm viêm và bảo vệ khớp trong khi nó đang lành lại. Bạn có thể được tiêm thuốc để giúp kiểm soát các triệu chứng. Tiêm cortisone có thể giảm sưng và đau trong ngắn hạn. Tiêm axit hyaluronic có thể giúp bôi trơn khớp, mặc dù bằng chứng về lợi ích lâu dài còn khác nhau. Tiêm huyết tương giàu tiểu cầu (PRP) sử dụng các thành phần máu của chính bạn để thúc đẩy quá trình lành thương, nhưng kết quả có thể khác nhau ở mỗi người. Những lựa chọn này không khắc phục được tình trạng mất ổn định cấu trúc, nhưng chúng có thể giúp các hoạt động hàng ngày trở nên thoải mái hơn trong khi bạn tập trung vào quá trình phục hồi chức năng.

Phẫu thuật được xem xét khi điều trị bảo tồn đã đạt đến giới hạn hoặc khi tình trạng mất ổn định là phức tạp. Nếu bạn có tình trạng mất ổn định kết hợp theo cả hai hướng, phẫu thuật là cần thiết để khôi phục sự ổn định. Bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể sửa chữa dây chằng liên hợp bên bằng cách tăng cường bằng băng chỉ khâu hoặc neo chỉ khâu. Đối với tình trạng mất ổn định muôn, họ có thể tái tạo dây chằng bằng cách sử dụng ghép gân từ một phần khác của cơ thể bạn. Trong các trường hợp nghiêm trọng mà khuỷu tay bị cứng hoặc dính, một thiết bị cố định ngoài có khớp xoay có thể được sử dụng cùng với quá trình sửa chữa. Đối với những bệnh nhân có mất xương đáng kể hoặc tổn thương dây chằng, việc thay thế khớp khuỷu tay toàn bộ có liên kết (thay khớp) có thể được ưu tiên hơn loại không liên kết để ngăn ngừa tình trạng mất ổn định thêm. Mặc dù kết quả phẫu thuật có thể chấp nhận được, nhưng các phương pháp điều trị vẫn còn đầy thách thức. Tỷ lệ cao tình trạng mất ổn định, cứng khớp hoặc đau kéo dài có thể xảy ra trong các trường hợp đòi hỏi cao. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ thảo luận xem lợi ích của phẫu thuật có vượt trội hơn những rủi ro này đối với tình trạng cụ thể của bạn hay không.

Những điều cần biết

Tiên lượng của bạn phụ thuộc phần lớn vào việc mất vững khuỷu tay của bạn là đơn giản hay phức tạp. Các trường hợp trật khớp đơn giản thường đáp ứng tốt với điều trị bảo tồn. Hầu hết bệnh nhân thấy các triệu chứng của họ biến mất hoàn toàn. Bạn thường có thể khôi phục lại gần như toàn bộ phạm vi gập và xoay cẳng tay. Kết quả chức năng nhìn chung là tốt.

Mất vững phức tạp liên quan đến tổn thương nhiều hơn đối với xương và dây chằng giữ khớp của bạn lại với nhau. Loại này khó điều trị hơn. Ngay cả với các kỹ thuật hiện đại, kết quả điều trị có thể gặp thách thức trong các trường hợp nặng. Bạn có thể phải đối mặt với tình trạng mất vững dai dẳng, cứng khớp, đau hoặc viêm xương khớp sau chấn thương. Những vấn đề này có thể kéo dài lâu sau khi chấn thương ban đầu.

Nếu bạn có tình trạng mất vững bên ngoài khuỷu tay mức độ nhẹ, bạn có thể tìm thấy sự giảm nhẹ thông qua các thủ thuật cụ thể như khâu gấp dây chằng. Tại thời điểm theo dõi trung vị hai năm, bệnh nhân báo cáo sự hài lòng chủ quan và kết quả lâm sàng tích cực. Đối với các trường hợp nghiêm trọng hơn cần sửa chữa hoặc tái tạo dây chằng, mục tiêu là khôi phục sự vững chắc. Tăng cường bằng băng chỉ khâu là một lựa chọn mang lại kết quả chức năng chấp nhận được. Tỷ lệ phẫu thuật lại cho các thủ thuật này tương đương với các phẫu thuật ổn định khớp khác.

Điều quan trọng cần biết là kết quả dài hạn đối với các chấn thương khuỷu tay phức tạp vẫn chưa được biết rõ. Chúng ta hiện chưa có đủ dữ liệu để dự đoán những gì xảy ra nhiều năm sau phẫu thuật. Trong một số trường hợp, dây chằng có thể không lành hoặc co lại đủ theo thời gian. Các vấn đề có thể xuất hiện thậm chí lên đến năm năm sau khi tháo bỏ khớp nhân tạo xương quay.

Nếu bỏ mặc, tình trạng mất vững thường sẽ dai dẳng. Khuỷu tay dựa vào các bộ phận ổn định tĩnh và động làm việc đồng bộ. Khi những bộ phận này thất bại, khớp trở nên không đáng tin cậy. Các trường hợp trật khớp đơn giản cần đánh giá chi tiết và theo dõi hình ảnh học tuân tự để đảm bảo quá trình lành thương đúng cách. Các trường hợp phức tạp thường cần can thiệp phẫu thuật ở cả hai hướng sau ngoài và sau trong để khôi phục sự vững chắc.

Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ điều chỉnh kế hoạch dựa trên kiểu tổn thương cụ thể của bạn. Dù bạn chọn quản lý không phẫu thuật hay phẫu thuật, việc theo dõi chặt chẽ là rất quan trọng. Siêu âm không thể phân biệt khách quan giữa các khớp khỏe mạnh và khớp quá lỏng lẻo, vì vậy tiền sử lâm sàng và khám bệnh của bạn là yếu tố then chốt. Hãy chuẩn bị tinh thần cho quá trình hồi phục đòi hỏi sự kiên nhẫn. Trong khi nhiều bệnh nhân có kết quả tốt, một số vẫn tiếp tục gặp phải các triệu chứng. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ giúp bạn vượt qua những khả năng này với những kỳ vọng thực tế.

Khi nào cần gặp bác sĩ

Hãy gặp bác sĩ đa khoa nếu bạn có đau khuỷu tay dai dẳng không cải thiện khi nghỉ ngơi. Hãy yêu cầu đánh giá bởi bác sĩ chuyên khoa nếu bạn cảm thấy yếu, mất ổn định, hoặc khớp bị khóa hoặc chùng xuống. Hãy tìm kiếm chăm sóc y tế nếu các triệu chứng ảnh hưởng đến giấc ngủ hoặc công việc của bạn. Sự xấu đi đột ngột sau một sự kiện chấn thương cũng cần được chú ý. Mất ổn định phức tạp liên quan đến các chất ổn định xương và dây chằng quan trọng. Trật khớp đơn giản cần đánh giá lâm sàng chi tiết và theo dõi X-quang tuân tự. Siêu âm không thể phân biệt khách quan giữa các khớp khỏe mạnh và khớp quá lỏng lẻo. Tiền sử và khám lâm sàng đầy đủ là rất quan trọng để chẩn đoán chính xác.