CQ HAND + UPPER LIMB
SPECIALIST ORTHOPAEDIC SURGEON

PATIENT INFORMATION

Viêm xương khớp khuỷu tay

X-quang bên cho thấy thoái hóa khớp khuỷu tay — hẹp khe khớp và hình thành gai xương.
Kieran Hirpara CC BY NC SA 4.0

Trang này được dị ch 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 khuỷu tay của mình đau âm ỉ, đặc biệt nếu bạn là nam giới trên 40 tuổi làm công việc nặng nhọc bằng tay. Viêm xương khớp do hao mòn này phổ biến hơn ở người lớn tuổi và nam giới. Một chấn thương trước đây ở khuỷu tay cũng làm tăng nguy cơ của bạn. Bạn có thể cảm thấy đau khi cố gắng duỗi thẳng hoặc gập cánh tay của bạn hoàn toàn. Khớp có thể cảm thấy cứng, khiến việc di chuyển qua toàn bộ phạm vi chuyển động trở nên khó khăn.

Các nhiệm vụ đơn giản có thể trở nên gây khó chịu. Bạn có thể gặp khó khăn khi với tay ra sau lưng để cài áo ngực hoặc nhét áo vào quần. Nâng vật có thể kích hoạt cơn đau nhói. Một số người cũng cảm thấy tê hoặc ngứa ran ở ngón áp út và ngón út. Điều này xảy ra vì dây thần kinh trụ, chạy gần khuỷu tay, có thể bị kích thích bởi cấu trúc khớp thay đổi.

Các triệu chứng của bạn có thể bùng phát sau khi bạn đã sử dụng cánh tay của mình trong một thời gian. Nghỉ ngơi thường mang lại sự giảm nhẹ. Tuy nhiên, bạn cũng có thể thức dậy vào ban đêm với cảm giác khó chịu. Cơn đau này có thể làm gián đoạn giấc ngủ của bạn nếu bạn nằm nghiêng về phía đó. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ xem xét các triệu chứng cụ thể, tuổi tác và nhu cầu hàng ngày của bạn để quyết định hướng đi tốt nhất.

Trong giai đoạn đầu, các phương pháp điều trị không phẫu thuật thường là bước đầu tiên. Những biện pháp bảo tồn này có thể mang lại sự giảm nhẹ cho nhiều người. Nếu cơn đau dai dẳng ở các cực của chuyển động, bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể thảo luận về phẫu thuật nội soi. Thủ thuật xâm lấn tối thiểu này có thể giúp làm sạch chất thải và cải thiện chuyển động. Đối với các trường hợp nghiêm trọng nơi cơn đau xảy ra trong suốt tất cả các chuyển động, thay thế khuỷu tay toàn phần có thể được xem xét. Đây là một lựa chọn lớn được

CQ HAND + UPPER LIMB
Dr Kieran Hirpara — Specialist Orthopaedic Surgeon
Suite 2, Level 1, Mater Private Hospital Rockhampton, 31 Ward Street, The Range, QLD 4700
Phone 07 4863 6556 · office@cqupperlimb.com.au · cqupperlimb.com.au

dành riêng cho các tình huống cụ thể do các biến chứng tiềm ẩn. Kế hoạch điều trị của bạn sẽ được cá nhân hóa theo tình huống độc đáo và nhu cầu chức năng của bạn.

Những gì thực sự đang xảy ra

Trong khuỷu tay của bạn, lớp phủ trơn tru trên đầu xương bị mòn đi. Đây là viêm xương khớp do hao mòn. Trong hầu hết các trường hợp, điều này xảy ra đầu tiên ở phần khớp bản lề chính. Khoảng cách giữa các xương thu hẹp, đặc biệt là nơi các xương cẳng tay gặp xương cánh tay. Khi khớp thay đổi, các khối xương nhỏ hình thành. Những khối này được gọi là gai xương. Chúng có thể cản trở chuyển động của bạn. Ví dụ, một gai xương có thể va vào một xương khác khi bạn duỗi thẳng cánh tay.

Khuỷu tay của bạn dựa vào các dây chằng chắc khỏe để duy trì sự ổn định. Các dây chằng này hoạt động như những sợi dây giữ các xương lại với nhau. Nếu một dây chằng bị yếu hoặc rách, các xương sẽ cọ xát vào nhau theo cách sai lệch. Căng thẳng bổ sung này làm tăng tốc độ hao mòn. Nó cũng có thể gây đau và mất ổn định. Bác sĩ phẫu thuật của bạn xem xét cả những thay đổi về xương và tình trạng sức khỏe của dây chằng để hiểu rõ tình huống cụ thể của bạn.

Đôi khi, xương dư thừa hình thành trong các mô mềm xung quanh khớp sau chấn thương hoặc phẫu thuật. Điều này được gọi là cốt hóa dị vị. Nó có thể tạo ra một khối cứng ngăn cản bạn cử động khuỷu tay hoàn toàn. Điều này khác với quá trình hao mòn thông thường. Đây là một vấn đề riêng biệt mà bác sĩ phẫu thuật sẽ kiểm tra nếu bạn có tình trạng cản trở cơ học đối với chuyển động.

Những thay đổi trong khớp của bạn giải thích lý do tại sao bạn cảm thấy đau và cứng khớp. Sự mất đi lớp sụn trơn tru có nghĩa là các xương cọ xát vào nhau. Các gai xương ngăn cản vật lý cánh tay của bạn di chuyển tự do. Các vấn đề về dây chằng khiến khớp cảm thấy lỏng lẻo hoặc không ổn định. Hiểu rõ những thay đổi cụ thể này giúp bác sĩ phẫu thuật của bạn lựa chọn phương pháp điều trị phù hợp cho bạn.

Những gì chúng tôi có thể làm về vấn đề này

Điều trị không phẫu thuật vẫn là bước đầu tiên trong quản lý sớm viêm xương khớp khuỷu tay. Quản lý không phẫu thuật có thể giúp giảm bớt triệu chứng ở các giai đoạn đầu của viêm khớp khuỷu tay. Bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể sẽ khuyên dùng tự chăm sóc và vật lý trị liệu trước khi xem xét các lựa chọn khác. Các biện pháp này nhằm mục đích giảm đau và duy trì tầm vận động hiện tại của bạn. Bạn có thể sử dụng chườm đá hoặc chườm nóng để làm dịu tình trạng cứng khớp. Các bài tập nhẹ nhàng giúp duy trì sự vận động của khớp mà không gây thêm tổn thương. Hãy dành đủ thời gian cho phương pháp này phát huy tác dụng trước khi chuyển sang các phương pháp điều trị mạnh hơn.

Nếu các biện pháp đơn giản không đủ hiệu quả, bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể thảo luận về quản lý bằng thuốc. Điều này thường bao gồm thuốc giảm đau và thuốc chống viêm để giúp bạn kiểm soát sự khó chịu hàng ngày. Trong một số trường hợp, tiêm thuốc có thể được khuyến nghị. Tiêm cortisone có thể giảm viêm và đau

trong một thời gian hạn chế. Tiêm axit hyaluronic nhằm mục đích 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 không được đảm bảo. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ tư vấn lựa chọn nào phù hợp với tình trạng cụ thể và mức độ đau của bạn.

Phẫu thuật được xem xét khi chăm sóc bảo tồn đã đạt đến giới hạn và các triệu chứng vẫn gây tàn tật. Phương pháp điều trị thích hợp cho viêm khớp khuỷu tay phụ thuộc vào nguyên nhân, mức độ nghiêm trọng, tuổi tác của bệnh nhân và các yêu cầu về chức năng. Đối với nhiều bệnh nhân, nạo vét phẫu thuật là một phương pháp điều trị hiệu quả cho các triệu chứng gây tàn tật của viêm xương khớp khuỷu tay nguyên phát với tỷ lệ biến chứng chấp nhận được. Thủ thuật này liên quan đến việc loại bỏ gai xương và mô viêm để cải thiện chuyển động và giảm đau. Nó an toàn và hiệu quả trong điều trị viêm xương khớp khuỷu tay. Nạo vét nội soi cung cấp giảm đau thỏa đáng, cải thiện tầm vận động khuỷu tay và kết quả chức năng tốt. Trong các trường hợp nghiêm trọng hơn khi khớp bị tổn thương đáng kể, thay khớp khuỷu tay toàn phần có thể là một lựa chọn. Điều này liên quan đến việc thay thế các bề mặt khớp bị tổn thương bằng các thành phần nhân tạo. Phẫu thuật tạo hình khớp xen kẽ là một lựa chọn khác cho một số bệnh nhân, sử dụng ghép mô để đệm cho khớp. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ xác định con đường phẫu thuật tốt nhất dựa trên nhu cầu cá nhân của bạn và giai đoạn bệnh của bạn.

Những gì cần mong đợi

Hành trình của bạn với bệnh viêm xương khớp do hao mòn khuỷu tay thường bắt đầu bằng điều trị không phẫu thuật. Đây là bước đầu tiên tiêu chuẩn cho các triệu chứng ở giai đoạn sớm. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ cá nhân hóa kế hoạch dựa trên độ tuổi, mức độ nghiêm trọng của tổn thương và nhu cầu sử dụng cánh tay của bạn. Ở các giai đoạn đầu, nghỉ ngơi, vật lý trị liệu và các phương pháp không phẫu thuật khác thường mang lại sự giảm đau đáng kể. Nhiều người nhận thấy các triệu chứng của họ giảm đủ để quản lý cuộc sống hàng ngày mà không cần phẫu thuật.

Nếu các biện pháp bảo tồn không làm giảm đau hoặc cứng khớp, bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể thảo luận về các lựa chọn phẫu thuật. Lựa chọn phù hợp phụ thuộc vào việc bệnh viêm xương khớp có do chấn thương cũ hoặc phát triển tự nhiên, và mức độ vận động mà bạn vẫn còn. Đối với các trường hợp nhẹ đến trung bình, phẫu thuật nội soi cắt bỏ xương và bao khớp (một thủ thuật qua lỗ khóa để loại bỏ gai xương và làm chặt bao khớp) là một phương pháp an toàn và hiệu quả. Nó thường cải thiện đau và chức năng với nguy cơ biến chứng thấp. Phẫu thuật mở mang lại kết quả tương tự trong tay các bác sĩ giàu kinh nghiệm, mặc dù một số bệnh nhân có thể trải qua tình trạng cứng khớp trở lại theo thời gian.

Đối với bệnh ở giai đoạn tiến triển hơn, thay khớp là một lựa chọn cho một số bệnh nhân nhất định. Tuy nhiên, thay khớp khuỷu tay toàn phần thường không được khuyến nghị cho những người năng động. Nó có tỷ lệ biến chứng cao hơn và không bền vững bằng dưới mức sử dụng nặng. Nếu bạn trẻ tuổi hoặc rất năng động với bệnh viêm xương khớp sau chấn thương nghiêm trọng, thay khớp một phần (hemiarthroplasty) có thể được xem xét. Hãy lưu ý rằng phương pháp này có tỷ lệ cao cần phẫu thuật chỉnh sửa sau này.

CQ HAND + UPPER LIMB
Dr Kieran Hirpara — Specialist Orthopaedic Surgeon
Suite 2, Level 1, Mater Private Hospital Rockhampton, 31 Ward Street, The Range, QLD 4700
Phone 07 4863 6556 · office@cqupperlimb.com.au · cqupperlimb.com.au

Nhìn chung, hầu hết bệnh nhân thực hiện nạo khớp (làm sạch khớp) báo cáo chức năng và giảm đau thỏa đáng trong ngắn hạn đến trung hạn. Mặc dù tầm vận động có thể giảm nhẹ giữa thời gian theo dõi ngắn hạn và trung hạn sau một số thủ thuật nội soi, nhưng sự đánh đổi này thường đáng giá để giảm đau. Nếu không được điều trị, bệnh viêm xương khớp có xu hướng tiến triển, dẫn đến cứng khớp và đau tăng dần. Với quản lý thích hợp, bạn có thể mong đợi sự cải thiện đáng kể về chất lượng cuộc sống, mặc dù bạn phải chấp nhận rằng một số mất mát vận động hoặc nhu cầu về các thủ thuật trong tương lai là có thể tùy thuộc vào mức độ nghiêm trọng của tình trạng của bạn.

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 gặp phải tình trạng yếu cơ, mất ổn định hoặc kẹt khớp. Các triệu chứng ảnh hưởng đến giấc ngủ hoặc công việc của bạn cũng cần được chú ý. Sự gia tăng đột ngột của cơn đau là một lý do khác để tìm kiếm sự chăm sóc y tế. Thoái hóa khớp khuỷu tay là phổ biến, ảnh hưởng đến 55,0% những người từ 40 tuổi trở lên. Bệnh thường gây đau và hạn chế vận động. Điều trị bảo tồn sớm có thể giúp ích trong các giai đoạn đầu. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ điều chỉnh phương pháp điều trị dựa trên độ tuổi, mức độ nghiêm trọng và nhu cầu hàng ngày của bạn. Đừng bỏ qua các triệu chứng ảnh hưởng đến cuộc sống hàng ngày của bạn.

CQ HAND + UPPER LIMB
Dr Kieran Hirpara — Specialist Orthopaedic Surgeon
Suite 2, Level 1, Mater Private Hospital Rockhampton, 31 Ward Street, The Range, QLD 4700
Phone 07 4863 6556 · office@cqupperlimb.com.au · cqupperlimb.com.au