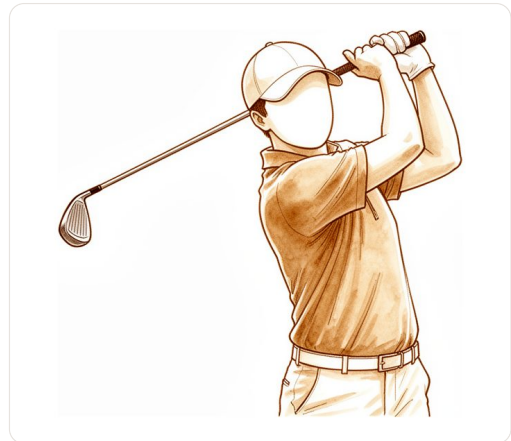


# Bệnh khuỷu tay của người chơi golf

Chống tay golf: các gân gấp cổ tay và ngón tay bám vào một gờ xương ở mặt trong khuỷu tay, và việc sử dụng quá mức gây đau và thoái hóa tại nơi chúng gấp xương.

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 đang trải qua tình trạng đau và cứng ở mặt trong khuỷu tay. Vùng này được gọi là lõi cầu trong xương cánh tay. Sự khó chịu thường bắt nguồn từ các vấn đề tại điểm bám chung của nhóm cơ gấp, nơi các cơ căng tay bám vào xương. Bạn có thể nhận thấy rằng cơn đau này hạn chế các hoạt động hàng ngày và khiến những cử động đơn giản trở nên khó khăn.

Cơn đau thường bùng phát sau khi bạn sử dụng cánh tay. Các thao tác liên quan đến việc nắm chặt hoặc nâng vật có thể kích hoạt cảm giác đau nhói. Bạn có thể thấy khó thực hiện các hành động hàng ngày, chẳng hạn như với tay ra sau lưng để cài áo ngực hoặc nhét áo vào quần. Ngay cả việc nằm ngủ ở bên bị ảnh hưởng cũng có thể trở nên khó chịu, làm gián đoạn giấc ngủ của bạn. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ đánh giá các triệu chứng này để xác nhận chẩn đoán và loại trừ các vấn đề khác, vì các chấn thương khuỷu tay đơn độc là hiếm và các vết gãy xương thường báo hiệu tổn thương mô mềm.

Mặc dù cơn đau có thể dai dẳng, vẫn có những cách hiệu quả để kiểm soát nó. Các lựa chọn điều trị, chẳng hạn như giải phóng điểm bám chung của nhóm cơ gấp qua da, đã được chứng minh là mang lại những cải thiện đáng kể và bền vững về giảm đau và chức năng. Những lợi ích này thường được duy trì trong giai đoạn theo dõi 1 năm. Bằng cách giải quyết nguồn gốc cơn đau tại vị trí bám, bác sĩ phẫu thuật của bạn nhằm mục đích khôi phục khả năng sử dụng cánh tay của bạn mà không gây khó chịu. Phương pháp này giúp bạn trở lại sinh hoạt bình thường một cách dễ dàng và tự tin hơn.

## Những gì thực sự đang xảy ra

---

Lo golfer (viêm gân duỗi khuỷu tay trong) là một tổn thương do hao mòn ở các gân nằm ở mặt trong của khuỷu tay. Các gân này kết nối các cơ căng tay với phần xương nhô ra ở mặt trong khuỷu tay, được gọi là lồi cầu trong (medial epicondyle). Hãy tưởng tượng các gân này như những sợi dây thừng dày giúp bạn nắm chặt đồ vật và gập cổ tay.

Khi bạn nâng các vật nặng lặp đi lặp lại hoặc thực hiện các động tác nắm chặt lặp đi lặp lại, các “sợi dây” này phải chịu tải trọng lớn. Theo thời gian, ứng lực này gây ra những vết rách nhỏ ở các sợi gân. Cơ thể cố gắng sửa chữa những vết rách này, nhưng ứng lực liên tục ngăn cản quá trình lành bệnh hoàn toàn. Điều này dẫn đến viêm và đau tại điểm bám chung của các cơ gập (common flexor origin), là vị trí cụ thể nơi các gân này bám vào xương.

Cơn đau bạn cảm nhận được là kết quả trực tiếp của mô bị tổn thương. Khi bạn cố nâng vật gì đó hoặc xoay cổ tay, các gân bị tổn thương bị kéo căng trên xương. Điều này kích hoạt cơn đau nhói hoặc đau âm ỉ ở mặt trong khuỷu tay. Vùng này cũng có thể cảm thấy nhạy cảm khi chạm vào.

Trong một số trường hợp, tổn thương trở thành mạn tính. Cấu trúc gân suy yếu và cơn đau vẫn tồn tại ngay cả khi bạn nghỉ ngơi. Đây là lý do tại sao việc nghỉ ngơi đơn thuần thường không mang lại sự giảm đau kéo dài. Mô cần thời gian để lành bệnh, nhưng các hoạt động hàng ngày thường làm tổn thương lại nó trước khi nó có thể hồi phục.

Bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể đề xuất một thủ thuật được gọi là giải phóng điểm bám chung của các cơ gập qua da (percutaneous common flexor origin release). Điều trị này liên quan đến việc giải phóng cẩn thận phần gân bị căng và tổn thương. Đây là một lựa chọn an toàn và hiệu quả, mang lại những cải thiện đáng kể và bền vững về giảm đau và chức năng trong giai đoạn theo dõi 1 năm. Bằng cách giảm bớt ứng lực lên vùng tổn thương, thủ thuật này giúp gân lành bệnh đúng cách và khôi phục khả năng sử dụng cánh tay của bạn mà không đau.

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

---

Hầu hết các trường hợp khuỷu tay của người đánh golf (golfer's elbow) sẽ cải thiện theo thời gian và chăm sóc đúng cách. Quản lý bảo tồn là tiêu chuẩn vàng cho các chấn thương đơn giản. Bạn có thể bắt đầu bằng cách nghỉ ngơi cánh tay và tránh các cử động gây đau. Vật lý trị liệu giúp tăng cường các cơ xung quanh khuỷu tay để hỗ trợ gân đang lành. Phương pháp này hiệu quả với nhiều người, bao gồm cả những người bị mất ổn định nhẹ do ném bóng. Bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể sử dụng Thang điểm tiên lượng chấn thương dây chằng trụ khuỷu (Elbow UCL Injury Prognosis Score) để dự đoán khả năng thành công của việc điều trị không phẫu thuật. Điều này giúp tránh phẫu thuật không cần thiết.

Nếu nghỉ ngơi và trị liệu không đủ hiệu quả, bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể thảo luận về các lựa chọn y tế. Những lựa chọn này bao gồm thuốc giảm đau và thuốc chống viêm để giảm sưng và khó chịu. Tiêm cũng là

một lựa chọn khác. Tiêm cortisone có thể cung cấp giảm đau ngắn hạn bằng cách giảm viêm. Tiêm axit hyaluronic hoặc huyết tương giàu tiểu cầu (PRP) có thể giúp kích thích quá trình lành thương, mặc dù tác dụng dài hạn của chúng thay đổi tùy trường hợp. Đối với khuỷu tay của người chơi tennis (tennis elbow), vốn có các triệu chứng tương tự, hầu hết các trường hợp sẽ tự khỏi sau 6 tháng bất kể phương pháp điều trị được sử dụng. Đối với khuỷu tay của người đánh golf, việc giải phóng gốc chung cơ gấp qua da (percutaneous common flexor origin release) mang lại những cải thiện đáng kể và bền vững về đau đớn và chức năng trong giai đoạn theo dõi 1 năm. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ giúp bạn quyết định xem việc tiêm có phù hợp với bạn hay không dựa trên các triệu chứng cụ thể của bạn.

Phẫu thuật chỉ được xem xét khi việc chăm sóc bảo tồn đã đạt đến giới hạn. Phẫu thuật được chỉ định nếu khuỷu tay của bạn vẫn bị mất ổn định hoặc nếu bạn không thể duỗi khuỷu tay vượt quá 50 đến 60 độ mà không bị trật khớp. Phẫu thuật cũng cần thiết cho các trường hợp gãy xương hoặc trật khớp mất ổn định không thể cố định bằng nẹp bột. Mục tiêu của phẫu thuật là sửa chữa các mô bị rách để bạn có thể di chuyển khuỷu tay một cách an toàn và khôi phục sức mạnh. Trong tay các bác sĩ giàu kinh nghiệm, các thủ thuật như nội soi khớp khuỷu tay là an toàn và hiệu quả. Nếu bạn không đáp ứng với các phương pháp điều trị không phẫu thuật, phẫu thuật cho khuỷu tay của người chơi tennis mang lại tỷ lệ hài lòng gần 90%. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ thảo luận về các rủi ro và lợi ích cụ thể của bất kỳ thủ thuật nào với bạn.

## Những gì cần mong đợi

---

Bệnh khuỷu tay của người chơi golf là tình trạng các gân ở mặt trong khuỷu tay bị kích thích. Đối với nhiều người, cơn đau và cứng khớp này có thể kéo dài. Tuy nhiên, việc điều trị mang lại một hướng đi rõ ràng. Nếu bạn lựa chọn phẫu thuật giải phóng điểm bám chung của các cơ gấp, bạn có thể mong đợi những cải thiện đáng kể và bền vững về cả đau đớn và chức năng. Những lợi ích này không chỉ tồn tại trong thời gian ngắn; chúng duy trì trong suốt giai đoạn theo dõi 1 năm. Thủ thuật này được coi là một lựa chọn an toàn và hiệu quả cho những người chưa tìm thấy sự giảm nhẹ với các phương pháp khác.

Quá trình hồi phục là một tiến trình dần dần đòi hỏi sự kiên nhẫn. Nếu bạn phẫu thuật cho tình trạng mất ổn định phức tạp hoặc cứng khớp khuỷu tay, chương trình phục hồi chức năng của bạn phải bắt đầu ngay lập tức. Bạn sẽ cần tiếp tục liệu pháp này trong ít nhất 6 tháng. Giai đoạn này là rất quan trọng. Phần lớn sự cải thiện đáng kể về tâm vận động của bạn xảy ra trong sáu tháng đầu tiên này. Sau thời gian này, khuỷu tay của bạn có khả năng đã đạt đến mức chức năng cho phép bạn thực hiện các nhiệm vụ hàng ngày với ít khó chịu hơn.

Đối với những người có tổn thương khớp nghiêm trọng cần thay thế, kết quả thay đổi tùy theo loại implant. Một số loại thay thế khuỷu tay cụ thể, chẳng hạn như thay thế khuỷu tay toàn phần Latitude, có tỷ lệ sống sót thấp hơn và tỷ lệ biến chứng cao hơn so với các lựa chọn khác. Ngược lại, các thiết bị khác như thay thế khuỷu tay GSIII cung cấp chức năng dài hạn tốt với tỷ lệ sửa chữa thấp và ít biến chứng. Nếu bạn bị viêm khớp sau chấn thương, bán thay khớp (thay thế một phần khớp) có thể dẫn đến 57% bệnh nhân có implant sống sót đạt

điểm số từ khá đến xuất sắc. Những bệnh nhân này cũng thấy những cải thiện dự đoán được về khả năng uốn cong và duỗi thẳng khuỷu tay của họ.

Nếu bỏ mặc, các triệu chứng có thể kéo dài. Trong khi một số trường hợp nhẹ có thể tự khỏi, bệnh khuỷu tay của người chơi golf mạn tính thường cản trở cuộc sống hàng ngày. Phẫu thuật cung cấp một cách đáng tin cậy để phá vỡ chu kỳ này. Dù bạn thực hiện giải phóng đơn giản hay tái tạo phức tạp hơn, mục tiêu là khôi phục sự ổn định và vận động. Với chăm sóc và phục hồi chức năng đúng cách, bạn có thể trở lại tiêu chuẩn chức năng hỗ trợ lối sống của bạn. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ giúp bạn điều hướng các lựa chọn này để tìm ra sự phù hợp nhất cho chân thương cụ thể của bạn.

## Khi nào cần gặp bác sĩ

---

Hãy gặp bác sĩ đa khoa nếu bạn có tình trạng đau dai dẳng ở khuỷu tay trong không cải thiện khi nghỉ ngơi. Hãy yêu cầu đánh giá bởi bác sĩ chuyên khoa nếu bạn nhận thấy tình trạng yếu hoặc mất ổn định ở khớp. Hãy tìm kiếm chăm sóc y tế nếu khuỷu tay của bạn bị khóa hoặc bị trượt trong khi vận động. Hãy liên hệ với bác sĩ phẫu thuật nếu các triệu chứng ảnh hưởng đến giấc ngủ hoặc công việc của bạn. Tình trạng đau tăng lên đột ngột cũng cần được đánh giá kịp thời. Bệnh khuỷu tay của người đánh golf gây đau và suy giảm chức năng ở lõi cầu trong xương cánh tay, đây là phần xương nhô ra ở mặt trong khuỷu tay của bạn. Việc đánh giá sớm giúp đảm bảo chẩn đoán chính xác và điều trị đúng cách. Đừng bỏ qua những dấu hiệu này, vì can thiệp kịp thời có thể ngăn ngừa các biến chứng thêm.