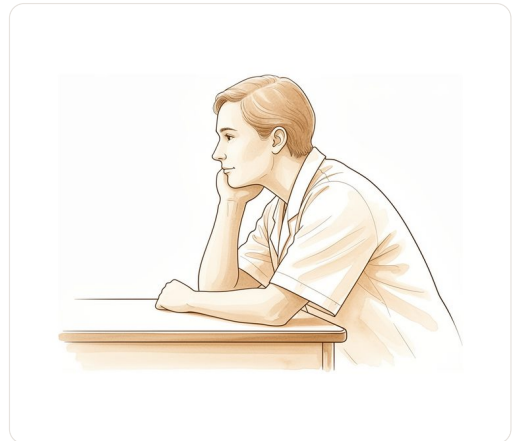


Viêm bao hoạt dịch khủyu tay

Viêm bao hoạt dịch ở mỏm khủyu: túi đệm chứa dịch (bao hoạt dịch) nằm trên mỏm xương của khủyu tay sưng lên, tạo ra khối u đặc trưng hình dạng như 'trứng ngỗng' được thấy ở đây.

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 nhận

Bạn có thể nhận thấy một khối sưng ở đầu khủyu tay. Sự sưng này là do tích tụ dịch trong bao hoạt dịch, một túi nhỏ chứa đầy dịch giúp đệm cho xương của bạn. Vùng này có thể cảm thấy nhạy cảm khi chạm vào. Bạn cũng có thể cảm thấy đau, đặc biệt nếu sự sưng là do nhiễm trùng hoặc nếu mô xương đã mất nguồn cung cấp máu. Sự kết hợp giữa sưng và đau này có thể gây khó chịu trong sinh hoạt hàng ngày.

Các cử động đơn giản trở nên khó khăn khi khủyu tay của bạn bị sưng. Bạn có thể gặp khó khăn khi đặt khủyu tay lên bàn hoặc mặt phẳng. Các công việc đòi hỏi phải gập cánh tay hoàn toàn, như với ra sau lưng để cài áo ngược, có thể gây đau. Ngay cả việc nhét áo vào quần hoặc nâng các vật nhẹ cũng có thể cảm thấy bất tiện hoặc khó chịu. Sự sưng có thể hạn chế khả năng duỗi hoặc gập cánh tay của bạn.

Cơn đau thường bùng phát sau khi bạn đã sử dụng cánh tay trong một thời gian. Nó cũng có thể nặng hơn vào ban đêm, khiến bạn khó tìm được tư thế ngủ thoải mái. Nằm nghiêng về phía bên bị ảnh hưởng tạo áp lực trực tiếp lên bao hoạt dịch bị sưng, điều này có thể gây đau đáng kể. Bạn có thể nhận thấy rằng nghỉ ngơi cánh tay giúp giảm bớt khó chịu, nhưng việc bất động kéo dài không phải lúc nào cũng làm giảm sự sưng. Nếu sự sưng kéo dài trong một thời gian dài, nó có thể cho thấy một vấn đề phức tạp hơn đòi hỏi sự chú ý cụ thể từ bác sĩ phẫu thuật của bạn.

Những gì thực sự đang xảy ra

Cùi chỏ của bạn có một túi nhỏ chứa dịch gọi là bao hoạt dịch cùi chỏ. Túi này nằm ngay trên đỉnh của xương khuỷu tay. Hãy tưởng tượng nó như một quả bóng nước nhỏ đóng vai trò làm đệm. Nó cho phép da của bạn trượt mượt mà trên xương khi bạn gấp cánh tay.

Khi túi này bị kích thích, nó sẽ chứa quá nhiều dịch. Điều này gây ra sưng và đau ở đỉnh khuỷu tay. Tình trạng này được gọi là viêm bao hoạt dịch cùi chỏ. Nó có thể xảy ra do một cú va đập đột ngột, chẳng hạn như ngã xuống khuỷu tay. Nó cũng có thể xuất hiện do tỳ đè lên các bề mặt cứng trong thời gian dài. Đôi khi, một nhiễm trùng hoặc bệnh lý khác kích hoạt tình trạng này.

Trong một số trường hợp, tình trạng sưng không tự khỏi. Dịch có thể vẫn đặc hoặc chuyển thành mô sẹo. Điều này được gọi là viêm bao hoạt dịch mạn tính. Bạn có thể cảm thấy một khối cứng dưới da. Điều này được gọi là dây cùi chỏ. Nó có thể khiến khuỷu tay của bạn cảm thấy cứng hoặc căng.

Nếu tình trạng sưng do nhiễm trùng, nó được gọi là viêm bao hoạt dịch nhiễm trùng. Bác sĩ phẫu thuật của bạn cần điều trị tình trạng này nhanh chóng. Các nhiễm trùng không được điều trị có thể lan rộng. Trong một số trường hợp, cơ thể hình thành xương dư thừa trong mô mềm xung quanh khuỷu tay. Điều này được gọi là cốt hóa dị vị. Nó có thể hạn chế khả năng gấp cánh tay của bạn. Việc loại bỏ xương dư thừa sớm thường giúp bạn phục hồi vận động nhanh hơn.

Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ xem xét nguyên nhân gây ra tình trạng sưng. Hầu hết các trường hợp sẽ cải thiện với việc nghỉ ngơi, chườm đá và chèn ép. Bạn có thể không cần phẫu thuật. Nếu tình trạng sưng tiếp tục tái phát, bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể dẫn lưu dịch. Họ cũng có thể sử dụng kim để tiêm thuốc làm teo túi bao hoạt dịch. Điều này được gọi là liệu pháp xơ hóa.

Trong các trường hợp hiếm, cần phải phẫu thuật. Bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể loại bỏ toàn bộ túi bao hoạt dịch. Điều này được gọi là cắt bao hoạt dịch. Các kỹ thuật hiện đại cho phép thực hiện điều này với các vết rạch nhỏ. Quá trình phục hồi thường diễn ra nhanh chóng. Hầu hết mọi người trở lại các hoạt động bình thường ngay sau đó. Tuy nhiên, khoảng 11,5% bệnh nhân cần một thủ thuật khác sau phẫu thuật. Một số bệnh nhân có dây mô sẹo không hài lòng với kết quả. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ thảo luận về lựa chọn tốt nhất cho bạn dựa trên tình trạng cụ thể của bạn.

Những gì chúng tôi có thể làm về vấn đề này

Chúng tôi bắt đầu bằng việc tự chăm sóc và vật lý trị liệu. Bạn có thể nghỉ ngơi khuỷu tay và chườm đá để giảm sưng. Chuyên viên vật lý trị liệu của bạn sẽ hướng dẫn bạn thực hiện các cử động nhẹ nhàng để duy trì tính linh hoạt của khớp. Cách tiếp cận này tránh các thủ thuật xâm lấn. Tài liệu gần đây cho thấy rằng quản lý không xâm lấn thường là bước đầu tiên tốt nhất đối với viêm bao hoạt dịch không do nhiễm trùng. Nó giảm thiểu rủi ro so với tiêm hoặc phẫu thuật. Hầu hết các trường hợp viêm bao hoạt dịch do nhiễm trùng không

biến chứng sẽ tự khỏi chỉ với điều trị kinh nghiệm. Bạn nên dành đủ thời gian cho phương pháp điều trị bảo tồn này trước khi xem xét các lựa chọn tích cực hơn.

Nếu tình trạng đau vẫn tiếp diễn, bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể thảo luận về quản lý bằng thuốc. Đối với các nhiễm trùng do vi khuẩn, kháng sinh là phương pháp điều trị chính. Trong một số trường hợp viêm bao hoạt dịch tái phát không đáp ứng với điều trị tiêu chuẩn, bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể đề nghị liệu pháp xơ hóa doxycycline trong bao hoạt dịch. Điều này liên quan đến việc tiêm một dung dịch vào bao hoạt dịch để làm co nhỏ nó. Đây là một lựa chọn thay thế hiệu quả cho phẫu thuật đối với các trường hợp cứng đầu. Đối với viêm bao hoạt dịch không do nhiễm trùng mạn tính hoặc tái phát, đốt nhiệt thủy nhiệt là một lựa chọn khác. Phương pháp này sử dụng nhiệt độ từ 50°C đến 52°C để điều trị vùng bị ảnh hưởng. Nó có ít biến chứng hơn phẫu thuật mở và hiệu quả tương đương. Trong khi các nghiên cứu cũ hỗ trợ việc tiêm cho viêm bao hoạt dịch không do nhiễm trùng, bằng chứng mới nhấn mạnh các tác dụng phụ tiềm ẩn. Do đó, chúng tôi chỉ dự trữ việc tiêm cho các tình huống cụ thể khi chúng mang lại lợi ích rõ ràng.

Phẫu thuật chỉ được xem xét khi điều trị bảo tồn thất bại. Nếu viêm bao hoạt dịch của bạn tái phát hoặc không cải thiện với thuốc và nghỉ ngơi, việc cắt bỏ bao hoạt dịch bằng phẫu thuật có thể được chỉ định. Thủ thuật này loại bỏ hoàn toàn bao hoạt dịch bị viêm. Đây là một giải pháp đáng tin cậy cho các trường hợp tái phát. Kết quả sau khi cắt bỏ bao hoạt dịch bằng phẫu thuật thường tốt cả về chức năng và thẩm mỹ. Trong một số trường hợp chọn lọc của viêm bao hoạt dịch do chấn thương mạn tính, khâu vá bao hoạt dịch là một lựa chọn thay thế khả thi cho việc loại bỏ hoàn toàn bao hoạt dịch. Phương pháp này kết hợp cả lợi ích về chức năng và thẩm mỹ. Gạt bỏ nội soi kết hợp với khâu ép là một lựa chọn ít xâm lấn khác. Nó cho phép phục hồi nhanh chóng với ít đau sau phẫu thuật và tỷ lệ tái phát thấp. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ chọn phương pháp tiếp cận tốt nhất dựa trên tình trạng và tiền sử cụ thể của bạn.

Những điều cần biết

Tiên lượng của bạn phụ thuộc phần lớn vào nguyên nhân gây sưng và cách bạn quản lý tình trạng này. Đối với hầu hết các trường hợp viêm bao hoạt dịch nhiễm khuẩn không biến chứng, bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể điều trị nhiễm trùng bằng kháng sinh đơn thuần. Trong những trường hợp này, không cần phẫu thuật và tình trạng bệnh thường thuyên giảm khi được chăm sóc đúng cách. Nếu viêm bao hoạt dịch của bạn không do nhiễm trùng, các bằng chứng gần đây cho thấy rằng quản lý không xâm lấn thường an toàn và hiệu quả hơn so với tiêm hoặc phẫu thuật trong điều trị ban đầu.

Nếu bạn bị viêm bao hoạt dịch tái phát không cải thiện với điều trị bảo tồn, bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể thảo luận về các lựa chọn thủ thuật. Một số bệnh nhân được thực hiện một thủ thuật gọi là cắt bao hoạt dịch, trong đó bao hoạt dịch bị sưng được loại bỏ. Khoảng 11,5% bệnh nhân cần một thủ thuật thứ hai sau phẫu thuật này. Nếu bạn có những thay đổi mô cụ thể được gọi là dây chằng khuỷu tay (olecranon cords), bạn có thể ít hài lòng hơn với kết quả của việc cắt bỏ phẫu thuật so với những người không có dây chằng này.

Trong một số trường hợp, tình trạng sưng có thể dai dẳng hoặc quay trở lại. Nếu viêm bao hoạt dịch của bạn tái phát nhiều lần, nó có thể báo hiệu một nguyên nhân ít phổ biến hơn, chẳng hạn như một loại nhiễm trùng vi khuẩn cụ thể. Bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể sẽ lấy mẫu mô để kiểm tra các nguyên nhân ít phổ biến hơn này. Đối với các trường hợp mạn tính hoặc tái phát, các kỹ thuật mới như đốt nhiệt thụ lực (sử dụng nhiệt độ từ 50°C đến 52°C) cung cấp một lựa chọn an toàn với ít biến chứng hơn so với phẫu thuật mở. Một lựa chọn khác là nạo nội soi, liên quan đến tính xâm lấn tối thiểu và thời gian hồi phục nhanh với tỷ lệ tái phát thấp.

Trong khi các nghiên cứu cũ cho thấy rằng tiêm và phẫu thuật là các giải pháp tiêu chuẩn cho viêm bao hoạt dịch không nhiễm trùng, dữ liệu hiện tại nhấn mạnh các tác dụng phụ tiềm ẩn từ những phương pháp này. Do đó, bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể sẽ ưu tiên các bước đơn giản, không xâm lấn trước tiên. Nếu phẫu thuật trở nên cần thiết, các phương pháp hiện đại như cắt bao hoạt dịch nội soi đã cho thấy không có tỷ lệ tái phát hoặc biến chứng lành vết thương đòi hỏi phải quay trở lại phòng mổ trong các nhóm được nghiên cứu. Quá trình hồi phục của bạn sẽ cảm thấy khác nhau tùy thuộc vào con đường đã chọn, nhưng mục tiêu luôn là giải quyết tình trạng sưng và khôi phục sự thoải mái với phương pháp điều trị hiệu quả xâm lấn tối thiểu.

Khi nào cần gặp bác sĩ

Hãy gặp bác sĩ đa khoa nếu bạn bị sưng khuỷu tay không cải thiện sau khi nghỉ ngơi. Hãy tìm kiếm sự đánh giá từ bác sĩ chuyên khoa nếu tình trạng sưng kéo dài, ngay cả khi bạn đang khỏe mạnh. Điều này có thể là dấu hiệu của một nhiễm trùng bất thường. Hãy tìm kiếm sự hỗ trợ nếu bạn bị sưng tái phát, vì điều này có thể cần các xét nghiệm đặc biệt. Rất khó để xác định xem tình trạng sưng là do nhiễm trùng hay các vấn đề khác. Hãy gặp bác sĩ nếu bạn xuất hiện các vết loét hở trên da trông giống như nhiễm trùng. Hãy đi kiểm tra nếu bạn cảm thấy đau hoặc yếu đột ngột ở khuỷu tay. Những dấu hiệu này cần được đánh giá đúng cách để tìm ra phương pháp điều trị phù hợp.