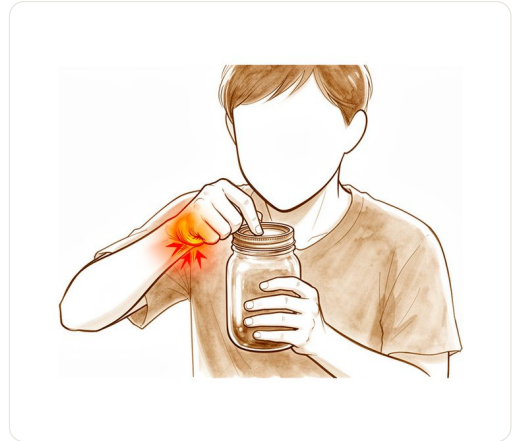


Viêm khớp ngón tay cái gốc

Viêm khớp ở gốc ngón tay cái (khớp cổ-trọng bàn tay).

Kieran Hirpara © 2024



Trang này được dịch bằng máy và chưa được bác sĩ kiểm tra. **Bản tiếng Anh** là bản chính thức.

Những triệu chứng bạn đang trải qua

Viêm khớp gôi ngón tay cái là một tình trạng phổ biến ảnh hưởng đến khớp ở gốc ngón tay cái. Loại viêm khớp do hao mòn này phát triển như một phần của quá trình lão hóa bình thường. Bạn có thể nhận thấy rằng cơn đau không chỉ ở bề mặt mà còn cảm thấy sâu bên trong khớp. Ở giai đoạn đầu của bệnh, bạn có thể thấy khó khăn hơn khi nắm chặt các vật. Những công việc đơn giản như xoay chìa khóa hoặc mở lọ có thể trở nên khó khăn do sức mạnh của bàn tay bạn suy giảm.

Cơn đau thường bùng phát sau khi bạn sử dụng tay trong một thời gian. Bạn có thể cảm thấy đau âm ỉ và cứng khớp khi vừa thức dậy vào buổi sáng. Sự cứng khớp này thường giảm bớt khi bạn cử động tay, nhưng có thể quay trở lại nếu bạn thực hiện các chuyển động lặp đi lặp lại. Một số người bị đau vào ban đêm, điều này có thể khiến họ khó đi vào giấc ngủ hoặc khó duy trì giấc ngủ. Nằm nghiêng về phía bên bị đau có thể gây áp lực trực tiếp lên khớp bị viêm, làm trầm trọng thêm sự khó chịu.

Các hoạt động hàng ngày trở nên khó khăn hơn khi tình trạng tiến triển. Bạn có thể gặp khó khăn với các kỹ năng vận động tinh, chẳng hạn như cài cúc áo hoặc nhét áo vào quần. Việc vớ tay ra sau lưng để cài móc áo ngực có thể đặc biệt gây đau. Bạn cũng có thể nhận thấy rằng việc cầm điện thoại hoặc tách cà phê gây ra cơn đau nhói ở gốc ngón tay cái. Điều này là do những hành động này đòi hỏi một lực nắm chắc chắn và ổn định mà khớp bị viêm không còn có thể cung cấp một cách thoải mái.

Đau mạn tính và viêm là những đặc điểm phổ biến của tình trạng này. Bạn có thể cảm thấy một cơn đau âm ỉ liên tục ngay cả khi đang nghỉ ngơi. Khớp có thể cảm thấy ấm hoặc sưng khi chạm vào. Mặc dù cơn đau có thể gây khó chịu, nhưng đó là một tín hiệu rõ ràng từ cơ thể cho thấy khớp đang chịu áp lực. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ lắng nghe tiền sử bệnh và khám tay để xác nhận chẩn đoán. Hiểu rõ các triệu chứng này giúp giải

thích tại sao một số cử động gây đau và tại sao việc nghỉ ngơi hoặc sử dụng các loại nẹp cụ thể có thể mang lại sự giảm đau.

Những gì thực sự đang xảy ra

Viêm khớp ngón cái gốc là một tình trạng thoái hóa phổ biến và tiến triển. Bệnh ảnh hưởng đến khớp ở gốc ngón cái, nơi ngón cái tiếp xúc với cổ tay. Theo thời gian, lớp sụn trơn láng đệm giữa các đầu xương bị mòn đi. Điều này dẫn đến đau mãn tính và viêm. Bạn có thể nhận thấy khả năng nắm chặt giảm sút. Tình trạng này xảy ra sớm trong quá trình tiến triển của bệnh, ngay cả khi phim X-quang chưa cho thấy tổn thương đáng kể.

Khớp dựa vào sự vận động chính xác và độ ổn định. Các dây chằng và gân hoạt động như những sợi dây để giữ các xương ở vị trí cố định. Khi cấu trúc khớp thay đổi, các yếu tố ổn định này gặp khó khăn. Các xương có thể bị lệch hoặc di chuyển lên trên. Sự sai lệch này làm thay đổi cách khớp vận động khi thực hiện động tác bóp hoặc nắm. Ma sát resulting gây thêm tổn thương cho bề mặt khớp. Bác sĩ phẫu thuật có thể chẩn đoán tình trạng này thông qua khai thác tiền sử và khám thực thể đơn giản.

Phẫu thuật nhằm khôi phục lại giải phẫu và sinh cơ học của khớp này. Các thủ thuật như cắt xương thuyên (trapeziectomy) loại bỏ xương bị tổn thương để giảm đau. Các lựa chọn khác sử dụng gân hoặc miếng đệm tổng hợp để ổn định khớp. Mặc dù các phương pháp điều trị này cải thiện chức năng và sức khỏe, chúng không hoàn toàn tái tạo lại chuyển động của một khớp khỏe mạnh. Một số thủ thuật có thể cho phép xương dịch chuyển nhẹ theo thời gian, nhưng điều này thường không ảnh hưởng đến chức năng hàng ngày của bạn. Mục tiêu là giảm đau và khôi phục khả năng sử dụng bàn tay một cách hiệu quả.

Những gì chúng tôi có thể làm về vấn đề này

Chúng tôi bắt đầu bằng điều trị không phẫu thuật, phương pháp này hiệu quả đối với các giai đoạn đầu của viêm xương khớp do hao mòn ở gốc ngón tay cái của bạn. Bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể khuyến nghị các chiến lược tự quản lý và vật lý trị liệu để giúp bạn duy trì khả năng vận động và sức mạnh. Những biện pháp bảo thủ này nhằm giảm đau và cải thiện chức năng mà không cần phẫu thuật. Bạn nên thử những phương pháp này một cách nghiêm túc trước khi xem xét các lựa chọn xâm lấn hơn. Đối với nhiều bệnh nhân, cách tiếp cận này là đủ để kiểm soát các triệu chứng một cách hiệu quả.

Nếu các biện pháp đơn giản không mang lại đủ sự giảm đau, bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể thảo luận về quản lý bằng thuốc. Điều này có thể bao gồm thuốc giảm đau và thuốc chống viêm để giúp kiểm soát sự khó chịu. Tiêm là một lựa chọn khác. Tiêm cortisone có thể giảm viêm và đau trong một thời gian hạn chế. Tiêm axit hyaluronic có thể giúp bôi trơn khớp, mặc dù hiệu quả thay đổi tùy trường hợp. Tiêm huyết tương giàu tiểu cầu (PRP) sử dụng các thành phần máu của chính bạn để thúc đẩy quá trình chữa lành, nhưng bằng chứng về lợi ích lâu dài của chúng vẫn đang được phát triển. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ tư vấn xem loại tiêm nào, nếu có, là phù hợp với tình trạng cụ thể của bạn và thời gian giảm đau có thể kéo dài bao lâu.

Phẫu thuật chỉ được dành cho các trường hợp mà các biện pháp bảo thủ đã thất bại trong việc mang lại sự giảm đau đầy đủ. Mục tiêu của phẫu thuật là loại bỏ nguồn gốc gây đau và khôi phục chức năng. Một thủ thuật phổ biến là cắt xương thang (trapeziectomy), trong đó xương bị mòn được loại bỏ. Điều này thường mang lại kết quả lâm sàng tích cực lâu dài. Các lựa chọn khác bao gồm thay khớp hoặc hợp nhất khớp, tùy thuộc vào nhu cầu cá nhân của bạn. Mặc dù hầu hết bệnh nhân trải qua sự cải thiện đáng kể, điều quan trọng là phải biết rằng bất chấp nhiều lựa chọn điều trị, một tỷ lệ bệnh nhân không đổi vẫn cảm thấy không hài lòng hoặc có triệu chứng sau phẫu thuật. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ thảo luận về các rủi ro, lợi ích và thời gian phục hồi dự kiến để giúp bạn quyết định xem phẫu thuật có phải là bước đi đúng đắn cho bạn hay không.

Những điều cần biết

Viêm xương khớp gốc ngón cái là một tình trạng phổ biến, thường tiến triển nặng hơn theo thời gian. Đây là một bệnh lý tiến triển, nghĩa là các thay đổi do hao mòn trong khớp của bạn có xu hướng gia tăng thay vì tự ổn định. Bạn có thể nhận thấy rằng các triệu chứng tồn tại dai dẳng và có thể dần trở nên khó chịu hơn khi bệnh tiến triển.

Nếu bạn chọn quản lý tình trạng này bằng các phương pháp không phẫu thuật như trị liệu tay, quá trình dẫn đến phẫu thuật của bạn có thể kéo dài hơn. Tuy nhiên, bằng chứng cho thấy rằng những bệnh nhân không thực hiện trị liệu thường đạt đến giai đoạn cần phẫu thuật sớm hơn. Đối với những bệnh nhân ở giai đoạn đầu của bệnh, các phương pháp điều trị ít xâm lấn hơn như rửa khớp hoặc các thủ thuật làm dịu dây thần kinh có thể mang lại sự giảm đau. Những phương pháp này có tỷ lệ biến chứng thấp và thời gian hồi phục ngắn, đóng vai trò là một lựa chọn thay thế nhẹ nhàng hơn so với các ca phẫu thuật lớn hơn.

Khi phẫu thuật là lựa chọn phù hợp, triển vọng dài hạn rất tích cực. Hầu hết bệnh nhân đạt được kết quả xuất sắc, cải thiện chức năng hàng ngày và giảm đau. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ thảo luận về kỹ thuật tốt nhất dành cho bạn, dù đó là việc loại bỏ xương bị mòn, sử dụng miếng đệm hoặc thay thế khớp. Bất kể phương pháp cụ thể nào được chọn, bạn có thể mong đợi những cải thiện đáng kể về sức khỏe và chất lượng cuộc sống.

Điều quan trọng cần biết là một số thay đổi có thể xuất hiện trên phim X-quang theo thời gian, chẳng hạn như sự dịch chuyển nhẹ của các thành phần khớp. Tuy nhiên, những thay đổi trên hình ảnh X-quang này không nhất thiết có nghĩa là kết quả điều trị của bạn sẽ kém. Nhiều bệnh nhân duy trì sức mạnh và sự hài lòng tốt trong nhiều năm. Ngay cả khi một thủ thuật trước đó cần được sửa đổi, vẫn có các lựa chọn hiệu quả có sẵn với tỷ lệ hài lòng cao.

Mặc dù biến chứng có thể xảy ra, nhưng các vấn đề nghiêm trọng là tương đối hiếm gặp với các kỹ thuật hiện đại. Một số loại cấy ghép cũ cụ thể đã không còn được sử dụng do tỷ lệ biến chứng cao, vì vậy bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ chọn các vật liệu có hồ sơ an toàn đã được chứng minh. Bạn cũng nên nhận thức rằng các yếu tố như hút thuốc hoặc phẫu thuật tay trước đó có thể ảnh hưởng đến cách tình trạng tiến triển, nhưng những yếu tố này không ngăn cản việc điều trị thành công. Nhìn chung, với sự chăm sóc thích hợp, bạn có thể

mong đợi khôi phục khả năng sử dụng ngón cái và trở lại các hoạt động bình thường với tình trạng đau giảm đi.

Khi nào nên đi khám

Viêm khớp gốc ngón cái là một tình trạng phổ biến và tiến triển. Bạn nên đi khám bác sĩ đa khoa nếu nhận thấy cơn đau dai dẳng không thuyên giảm khi nghỉ ngơi. Hãy yêu cầu được bác sĩ chuyên khoa đánh giá nếu bạn gặp phải tình trạng yếu hoặc mất vững ở ngón cái. Các triệu chứng như kẹt khớp hoặc đột ngột mất sức cũng cần được kiểm tra. Hãy tìm kiếm sự chăm sóc y tế nếu các triệu chứng của bạn ảnh hưởng đến giấc ngủ hoặc công việc. Sự gia tăng đột ngột về mức độ đau cũng là một dấu hiệu rõ ràng cần hành động. Trong khi những thay đổi do hao mòn là một phần của quá trình lão hóa, thì cơn đau hạn chế chức năng lại ít phổ biến hơn. Bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể chẩn đoán tình trạng này thông qua việc khai thác tiền sử bệnh và khám lâm sàng đơn giản. Phát hiện sớm giúp kiểm soát bệnh trước khi nó làm giảm đáng kể lực nắm của bạn.