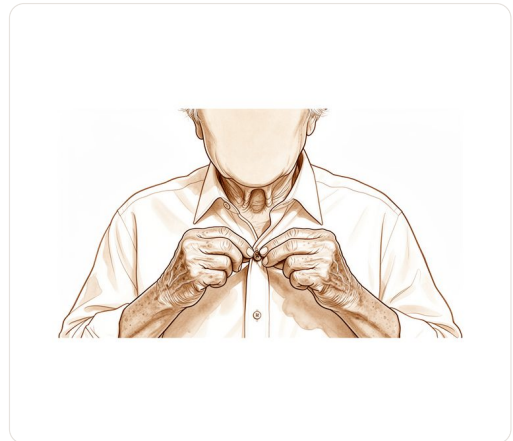


Viêm khớp DIPJ

X-quang viêm khớp DIPJ: khe khớp ở đầu ngón tay bị hẹp và các gai xương nhỏ đang hình thành xung quanh sụn bị mòn — kiểu hình ảnh tạo ra các nốt Heberden.

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 cảm thấy đau và cứng khớp ngay tại đầu ngón tay, nơi khớp gặp móng tay. Đây là khớp liên đốt xa (DIP). Cơ đau thường bùng phát sau khi bạn sử dụng tay cho các hoạt động hàng ngày như vớ tay ra sau lưng để cài áo ngực hoặc nhét áo vào quần. Bạn có thể nhận thấy cơn đau nặng hơn khi vừa thức dậy vào buổi sáng và giảm dần khi bạn vận động tay.

Theo thời gian, khớp có thể thay đổi hình dạng. Đầu ngón tay có thể cong vào trong, tạo thành một đường cong được gọi là biến dạng củ thiên nga. Điều này xảy ra do khớp phát triển co cứng duỗi, nghĩa là khớp bị mắc kẹt ở tư thế cong. Nếu bạn từng bị chấn thương trước đó như gãy ngón tay búa, bạn có thể thấy các dấu hiệu của viêm xương khớp do hao mòn. Tình trạng này tiến triển tương tự như quá trình lão hóa tự nhiên của khớp và dẫn đến giảm phạm vi vận động.

Cuộc sống hàng ngày có thể trở nên khó khăn khi khớp sưng hoặc bị khóa. Bạn có thể thấy khó cầm nắm đồ vật hoặc thực hiện các cử động tinh tế. Trong một số trường hợp, khớp cảm thấy không ổn định hoặc “lơ lửng”, điều này có thể gây nhầm lẫn nếu không có biến dạng rõ ràng. Mặc dù cơn đau có thể gây khó chịu, điều quan trọng là phải biết rằng những thay đổi thấy rõ trên phim X-quang không phải lúc nào cũng tương ứng với mức độ đau mà bạn cảm nhận. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ xem xét các triệu chứng cụ thể của bạn để hướng dẫn việc chăm sóc sức khỏe.

Những gì thực sự đang xảy ra

Khớp liên đốt xa (khớp DIP) của bạn là khớp bàn lê nhỏ nằm ở đầu ngón tay. Bên trong, sụn trơn hoạt động như một bộ giảm xóc, cho phép các xương trượt lên nhau mà không gây đau. Khi viêm xương khớp do hao mòn phát triển, lớp phủ này bị mòn đi. Các xương bắt đầu cọ xát trực tiếp vào nhau, gây ra cảm giác cọt kẹt và cứng khớp mà bạn cảm thấy. Tổn thương này cũng có thể làm lệch khớp, thường đẩy đầu ngón tay của bạn ngả ra sau.

Gân gấp đầu ngón tay giống như một sợi dây chắc chắn gắn vào xương. Nếu sợi dây này bị rách hoặc khớp trở nên không ổn định, gân không thể kéo ngón tay một cách trơn tru. Đôi khi, khớp bị kẹt ở tư thế gấp, được gọi là co rút gấp. Theo thời gian, biến dạng này có thể trở nên nghiêm trọng hơn, khiến bạn khó duỗi thẳng ngón tay hoặc sử dụng nó cho các hoạt động hàng ngày.

Bác sĩ phẫu thuật của bạn xem xét mức độ tổn thương bề mặt khớp để quyết định hướng điều trị tốt nhất. Nếu xương quá nhỏ để bắt vít tiêu chuẩn, hoặc nếu khớp bị kẹt ở tư thế xấu, cần các kỹ thuật đặc biệt. Mục tiêu là ngăn chặn cơn đau và khôi phục chức năng, dù bằng cách hợp nhất các xương lại với nhau hoặc sử dụng một implant mềm để duy trì một số chuyển động. Các lựa chọn này nhằm mang lại sự giảm đau trong khi bảo vệ sức mạnh còn lại của ngón tay bạn.

Những gì chúng tôi có thể làm về vấn đề này

Bạn có thể bắt đầu bằng cách tự quản lý cơn đau và làm việc với một nhà vật lý trị liệu. Nẹp khớp liên đốt xa giúp giảm đau và cải thiện khả năng duỗi mà không gây cứng khớp hoặc hạn chế chuyển động của bạn. Tuy nhiên, việc giữ cố định khớp này sẽ làm giảm lực nắm tổng thể, với mức độ ảnh hưởng tăng dần từ ngón trỏ sang ngón út. Bạn nên dành thời gian cho các phương pháp không phẫu thuật này phát huy tác dụng trước khi xem xét các bước can thiệp xâm lấn hơn.

Nếu các biện pháp đơn giản không đủ hiệu quả, bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể thảo luận về các lựa chọn y tế để quản lý các triệu chứng của bạn. Mặc dù bằng chứng nhân mạnh các lựa chọn phẫu thuật cụ thể, nhưng cũng lưu ý rằng các phương pháp tiêm như collagenase có thể giúp cải thiện tình trạng co rút khớp, tuy nhiên bạn phải cân nhắc nguy cơ vấn đề tái phát. Đối với những người bị đau dữ dội ảnh hưởng đến cả khớp giữa và khớp cuối của cùng một ngón tay, việc điều trị đồng thời cho cả hai khớp thường được khuyến nghị. Bác sĩ phẫu thuật của bạn cũng sẽ xem xét sức khỏe cá nhân của bạn, vì các yếu tố như tiểu đường có thể làm tăng nguy cơ biến chứng sau điều trị.

Khi chăm sóc bảo tồn đạt đến giới hạn, phẫu thuật có thể được xem xét để ngăn chặn cơn đau hoặc khôi phục chức năng. Bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể chọn một thủ thuật bảo tồn chuyển động để giữ cho khớp của bạn vẫn linh hoạt, hoặc một thủ thuật hợp nhất để cố định khớp tại chỗ nhằm đảm bảo sự ổn định. Trong một số trường hợp, một implant silicon được sử dụng để cung cấp giảm đau hiệu quả và phạm vi chuyển

động từ 30–40 độ với tỷ lệ biến chứng tổng thể thấp là 5%. Phương pháp cụ thể phụ thuộc vào tình trạng khớp của bạn và mục tiêu của bạn trong cuộc sống hàng ngày.

Khi nào cần gặp bác sĩ

Hãy gặp bác sĩ đa khoa nếu bạn có cơn đau dai dẳng không cải thiện khi nghỉ ngơi, hoặc nếu ngón tay của bạn cảm thấy yếu và không vững. Hãy yêu cầu được bác sĩ chuyên khoa thăm khám nếu khớp của bạn bị kẹt, bị sập, hoặc nếu các triệu chứng ảnh hưởng đến giấc ngủ hoặc công việc của bạn. Bạn cũng nên tìm kiếm sự giúp đỡ nếu nhận thấy các triệu chứng xấu đi đột ngột. Cần lưu ý rằng một số tình trạng, chẳng hạn như chân thương khớp liên đốt xa (DIP) có mảnh xương rời, có thể biểu hiện biến dạng rất ít ở giai đoạn đầu nhưng vẫn có thể dẫn đến viêm khớp sau này. Chân đoán sớm giúp phân biệt các vấn đề này với các bệnh lý khớp khác.