

U nang Baker

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 gặp phải

U nang Baker là một túi chứa đầy dịch hình thành phía sau đầu gối. Thông thường bạn sẽ nhận thấy có một khối u hoặc cảm giác căng tức ở vùng sau đầu gối; đôi khi khối dịch này lan xuống tận bắp chân. Cảm giác căng tức này đặc biệt rõ rệt khi bạn gấp hoặc duỗi thẳng đầu gối hết mức.

Khối u thường trở nên rõ rệt hơn sau khi vận động; đôi khi gây đau nhức vào ban đêm hoặc khi vừa đứng dậy. Các động tác như squat sâu, quỳ gối hoặc đi xuống dốc có thể làm tăng cảm giác khó chịu. Một số người nhận thấy tình trạng sưng giảm bớt khi nghỉ ngơi, nhưng lại tái phát khi phải đứng nhiều.

Ở người trưởng thành, tình trạng tích tụ dịch này hầu như không bao giờ là một vấn đề tự thân. Thông thường nó là dấu hiệu cho thấy có điều gì đó bất thường bên trong khớp gối; phổ biến nhất là tình trạng rách sụn chêm – lớp sụn đàn hồi nằm giữa các xương. Chính vấn đề nền tảng này mới là nguyên nhân gây đau, chứ không chỉ do u nang.

Các triệu chứng này có thể ảnh hưởng đến sinh hoạt hàng ngày: việc cúi xuống mang giày, tất có thể gây khó chịu; việc đứng dậy từ ghế thấp, cúi xuống nhặt đồ hay quỳ gối làm vườn cũng trở nên bất tiện. Nếu u nang phát triển lớn, áp lực lên bắp chân có thể khiến việc gấp hết đầu gối hoặc đi lại thoải mái trở nên khó khăn.

Đôi khi u nang có thể vỡ hoặc rò rỉ dịch. Khi đó dịch sẽ lan ra vùng bắp chân, gây sưng đột ngột và đau nhức giống như chuột rút. Nếu bắp chân nóng lên, sưng nhiều bất thường hoặc đau dữ dội không tương xứng với hoạt động vừa thực hiện, hãy đi khám ngay lập tức.

Hầu hết các u nang phía sau đầu gối đều có đặc điểm như vậy; tuy nhiên không phải mọi khối u ở vùng này đều là u nang Baker. Có nhiều nguyên nhân khác gây ra tình trạng tương tự, và các phương pháp chẩn đoán hình ảnh được dùng để phân biệt chúng. Chụp MRI – phương pháp tạo ra hình ảnh chi tiết bên trong khớp gối – là lựa chọn phổ biến vì nó vừa cho thấy u nang vừa phát hiện được các vấn đề nội tại của khớp.

Chuyện gì đang thực sự xảy ra

Hãy hình dung khớp gối của bạn như một không gian kín được lót bởi một lớp màng mỏng, trơn nhẵn có chức năng tiết dịch. Dịch này giúp khớp di chuyển một cách trơn tru. Khi có thứ gì đó bên trong khớp gối bị kích ứng – ví dụ như sụn chêm bị rách – lớp màng này sẽ tiết ra nhiều dịch hơn. Khớp gối không còn chỗ chứa hết lượng dịch đó, nên một phần dịch sẽ tràn ra qua khe hở tự nhiên nhỏ ở phía sau đầu gối và tích tụ trong một túi nhỏ ở đó. Túi này phình to ra thành cục u mà bạn có thể cảm nhận được. Cơ chế hoạt động của nó giống như một van một chiều: dịch có thể chảy vào, nhưng khó có thể chảy ngược ra ngoài.

Túi này vốn là một bộ phận bình thường của cơ thể. Hầu hết chúng ta đều có túi này phía sau đầu gối, nằm giữa hai gân chịu trách nhiệm vận động khớp. Nó chỉ trở thành vấn đề khi bị đầy dịch và căng phồng ra. Vì vậy, nang này thực chất là tín hiệu cảnh báo: nó cho biết khớp gối bên trong đang gặp vấn đề. Việc chỉ điều trị cục u thôi thường không giải quyết được vấn đề, vì “van” vẫn mở và dịch tiếp tục chảy vào.

Đó là lý do tại sao cảm giác đau và căng cứng mà bạn cảm nhận được không chỉ liên quan đến kích thước của cục u; chúng xuất phát từ cùng nguyên nhân khiến túi này đầy dịch: tình trạng hao mòn hoặc tổn thương bên trong khớp. Khi vấn đề nền tảng được giải quyết, nang thường tự nhỏ lại hoặc biến mất mà không cần can thiệp y tế.

Trẻ em thì khác. Ở trẻ nhỏ, những nang này thường không liên quan gì đến các vấn đề bên trong khớp, và hầu như luôn tự biến mất theo thời gian.

Những phương pháp điều trị mà chúng tôi có thể áp dụng

Vì u nang Baker thường là dấu hiệu của một vấn đề bên trong khớp, việc điều trị cũng bắt đầu từ đó. Thông thường chúng tôi sẽ thử các phương pháp điều trị không phẫu thuật trước. Điều này bao gồm việc thay đổi các hoạt động gây kích thích khớp gối và thực hiện vật lý trị liệu nhằm tăng cường sức mạnh và khả năng vận động của khớp, từ đó giảm tình trạng viêm gây ra sự hình thành u nang. Hãy kiên trì thực hiện các biện pháp này trong vài tuần. Một số u nang sẽ tự teo đi khi vấn đề bên trong khớp được giải quyết, mà không cần can thiệp phẫu thuật.

Nếu các biện pháp đơn giản vẫn chưa mang lại hiệu quả, bước tiếp theo là phẫu thuật nội soi – một dạng phẫu thuật xâm lấn tối thiểu. Bác sĩ phẫu thuật sẽ quan sát bên trong khớp gối qua những vết rạch nhỏ bằng cách sử dụng một camera siêu nhỏ, xác định nguyên nhân gây ra u nang và tiến hành điều trị. Việc điều trị có thể bao gồm cắt tỉa phần sụn chêm bị rách hoặc làm mịn bề mặt sụn bị tổn thương. Đồng thời, u nang cũng có thể được dẫn lưu hoặc xử lý gọn gàng trong cùng lần mổ, thường qua một lỗ mổ nhỏ bổ sung ở phía sau khớp gối. Khi vấn đề khớp được giải quyết theo cách này, u nang thường sẽ biến mất và hiếm khi tái phát. So với phẫu thuật mở với vết mổ lớn hơn, phẫu thuật nội soi giúp giảm kích thước vết thương, ít chảy máu, thời gian phẫu thuật ngắn hơn và không cần bó bột.

Phẫu thuật mở chỉ được áp dụng đối với những u nang lớn, nằm sâu phía sau khớp gối hoặc vẫn tái phát dù đã điều trị bằng phương pháp nội soi. Bác sĩ phẫu thuật sẽ cắt bỏ u nang qua một vết rạch ở phía sau hoặc mặt trong khớp gối. Phương pháp này rất an toàn và đơn giản, đồng thời được thực hiện sao cho bảo vệ các dây thần kinh và mạch máu đi qua vùng đó.

Chúng tôi sẽ trao đổi với bạn về kết quả các xét nghiệm chẩn đoán hình ảnh, từng phương pháp điều trị và những khuyến nghị phù hợp với trường hợp của bạn. Việc quyết định phẫu thuật là sự thỏa thuận chung giữa hai bên; bạn không cần phải đưa ra quyết định ngay trong ngày hôm đó.

Những điều bạn có thể trải qua

Đối với hầu hết người lớn, u nang Baker không tự biến mất chừng nào vấn đề bên trong khớp vẫn tiếp tục kích thích nó. Việc chỉ áp dụng các biện pháp điều trị không phẫu thuật thường là chưa đủ. Khối u có thể giảm kích thước trong một thời gian rồi lại phình to trở lại, do dịch vẫn tiếp tục chảy vào qua “van một chiều” đó. Nếu vấn đề ở khớp được điều trị hiệu quả, u nang thường sẽ ổn định và hiếm khi tái phát.

Nếu bạn được điều trị bằng phương pháp nội soi, mục tiêu là khắc phục nguyên nhân gây ra u nang. Khi điều đó được thực hiện, u nang thường sẽ biến mất hoặc giảm kích thước; đôi khi phần còn lại của u nang sẽ dần được cơ thể hấp thụ theo thời gian. Vết thương thường lành lại mà không gặp vấn đề gì. Phương pháp nội soi là thủ thuật tương đối đơn giản; những người đã trải qua phương pháp này thường hài lòng với kết quả và tỷ lệ tái phát u nang rất thấp.

Bác sĩ phẫu thuật sẽ trao đổi thẳng thắn với bạn về những gì phẫu thuật có thể và không thể làm. Việc chỉ loại bỏ u nang mà không điều trị khớp thì đối với hầu hết mọi người không phải là giải pháp lâu dài; khối u có xu hướng tái phát. Vì vậy, việc điều trị cần tập trung vào bên trong khớp gối, chứ không chỉ riêng khối u phía sau.

Có một vài mặt phải cân nhắc. Việc loại bỏ cả thành u nang cùng với việc dẫn lưu dịch sẽ giúp tăng khả năng u nang biến mất hoàn toàn; tuy nhiên thủ thuật này mất nhiều thời gian hơn và có nguy cơ gặp biến chứng cao hơn so với chỉ dẫn lưu đơn thuần. Bác sĩ phẫu thuật sẽ cùng bạn cân nhắc điều này dựa trên kết quả chẩn đoán hình ảnh.

Một tình huống hiếm gặp nhưng nghiêm trọng cần chú ý: nếu u nang vỡ ra và bạn đang dùng thuốc chống đông máu, dịch rò ra có thể làm tăng áp lực tại vùng bắp chân và gây tổn thương cơ. Nếu vùng bắp chân bị nóng, sưng nhiều hoặc đau không tương xứng với hoạt động bạn vừa làm, hãy tìm sự chăm sóc y tế ngay lập tức.

Khi nào nên đi khám bác sĩ

Hãy đến gặp bác sĩ đa khoa nếu bạn nhận thấy có khối u phía sau đầu gối và khối này ngày càng to ra, hoặc nếu bạn bị sưng và đau kéo dài dù đã nghỉ ngơi. Ở người lớn, việc xuất hiện nang phía sau đầu gối thường là dấu hiệu của vấn đề bên trong khớp, chẳng hạn như rách sụn chêm; vì vậy nên kiểm tra cả khớp gối chứ không chỉ riêng khối u.

Hãy yêu cầu được khám bởi bác sĩ chuyên khoa nếu các biện pháp thông thường không mang lại hiệu quả sau vài tuần, hoặc nếu cần chụp chiếu để xác định nguyên nhân. Chụp MRI là phương pháp thường được sử dụng vì nó có thể cho thấy cả nang lẫn bất kỳ vấn đề nào bên trong khớp.

Hãy đến phòng cấp cứu ngay nếu vùng bắp chân bị nóng, sưng nhiều hoặc đau dữ dội một cách không tương xứng với các hoạt động vừa làm, đặc biệt là nếu bạn đang dùng thuốc chống đông máu. Việc vỡ nang có thể làm tăng áp lực trong bắp chân và gây tổn thương cơ; tình trạng này cần được đánh giá ngay trong ngày.