

Chấn thương dây chằng bên trong khớp gối

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

Những cảm giác bạn có thể trải qua

Dây chằng bên trong (medial collateral ligament) nằm ở phía trong khớp gối. Dây chằng này có thể bị tổn thương khi khớp gối bị ép vào trong, hoặc khi bạn xoay người mà không có vật gì va chạm vào. Các chấn thương nhẹ thường xảy ra do động tác xoay người; còn các chấn thương nặng thường xuất hiện sau khi có lực tác động trực tiếp vào phía ngoài đầu gối hoặc phần trên của chân.

Bạn sẽ cảm thấy đau ở phía trong khớp gối, dọc theo vị trí của dây chằng. Khớp gối có thể cảm giác lỏng lẻo hoặc không vững, nhất là khi bạn chịu trọng lượng lên nó. Tình trạng sưng phù xuất hiện ngay lập tức cần được báo cho bác sĩ phẫu thuật, vì điều này có thể là dấu hiệu của các tổn thương khác bên trong khớp gối như dây chằng chéo bị rách, gãy xương, hoặc xương bánh chè bị trật khỏi vị trí.

Một số hoạt động trở nên khó khăn hơn khi bị chấn thương này. Việc đi bộ trên mặt đất gồ ghề có thể khiến bạn cảm thấy mất thăng bằng. Khi đứng dậy từ chiếc ghế thấp, trọng lượng cơ thể sẽ dồn lên phía trong khớp gối. Các động tác xoay người hoặc quay trục bằng chân bị đau – ví dụ như bước vòng qua người khác trong hành lang – cũng có thể gây đau. Việc đi cầu thang cũng cần hết sức cẩn thận, vì mỗi bước chân đều yêu cầu phía trong khớp gối phải giữ vững.

Cơn đau thường tăng lên sau khi vận động, khi khớp gối đã phải làm việc trong một thời gian. Nó cũng có thể gây cảm giác nhức nhối vào ban đêm, đặc biệt là trong những ngày đầu sau chấn thương. Việc nghỉ ngơi và tránh các động tác xoay người thường giúp cơn đau giảm dần.

Nếu khớp gối cảm giác lỏng lẻo khi hơi gập lại, điều này phù hợp với tình trạng dây chằng bị giãn hoặc rách. Nếu khớp gối vẫn lỏng ngay cả khi chân duỗi thẳng hoàn toàn, có thể có liên quan đến các dây chằng khác ở phía sau hoặc giữa khớp gối. Bác sĩ phẫu thuật sẽ kiểm tra cả hai tư thế này để xác định mức độ tổn thương của khớp gối.

Các phương pháp chẩn đoán hình ảnh giúp xác nhận tình trạng thực tế. Chụp MRI có thể cho thấy vị trí dây chằng bị rách và liệu sụn chêm cùng các cấu trúc khác bên trong khớp gối có bị tổn thương không. Chụp X-quang được dùng để phát hiện gãy xương, các mảnh xương nhỏ bị tách ra do chấn thương, cũng như hiện tượng vôi hóa dây chằng do những chấn thương trước đó.

Điều gì đang thực sự xảy ra

Dây chằng bên trong là một dải mô chắc khỏe chạy dọc phía trong đầu gối, nối từ xương đùi đến xương chày. Có thể hình dung nó như một sợi dây cố định chiếc lều không bị gió thổi đổ. Khi đầu gối bị đẩy vào trong hoặc xoay, sợi dây này sẽ bị giãn hoặc rách. Vết rách thường xuất hiện ở chỗ dây chằng gắn vào xương đùi; nơi này có nguồn cung cấp máu dồi dào, nên những chấn thương này thường tự lành mà không cần can thiệp.

Các bác sĩ phân loại mức độ chấn thương dựa trên mức độ “lỏng lẻo” của khớp gối. Mức độ 1 nghĩa là dây chằng bị giãn nhưng vẫn giữ chức năng. Mức độ 2 là dây chằng bị rách một phần, khiến khớp gối cảm thấy lỏng lẻo. Mức độ 3 là dây chằng bị rách hoàn toàn, khiến khớp gối mất hẳn sự ổn định. Hầu hết các chấn thương mức độ 1 và 2 đều tự lành mà không cần phẫu thuật. Những chấn thương mức độ cao hơn thường đi kèm tổn thương các dây chằng khác ở đầu gối, đặc biệt là dây chằng chéo giữa; chính sự kết hợp này thường khiến quyết định nghiêng về phẫu thuật.

Khi dây chằng bên trong bị rách nặng, khớp gối có thể bị mở ra ở phía trong khi chịu lực. Các cấu trúc khác, bao gồm dây chằng chéo, thường giúp giữ khớp ổn định; vì vậy khi có nhiều chỗ bị rách cùng lúc, khớp gối sẽ cảm thấy lỏng lẻo hơn nhiều so với trường hợp chỉ bị rách ở một chỗ. Một số người cũng bị tổn thương sụn chêm – lớp đệm nằm giữa các xương – dù điều này ít gặp hơn trong các chấn thương dây chằng bên trong.

Nếu chấn thương xảy ra từ lâu mà không lành hẳn, cơ thể có thể tạo ra những mảng lắng đọng canxi nhỏ trong dây chằng gần vùng xương đùi. Những mảng này hiện lên rõ trên phim X-quang và là dấu hiệu cho thấy chấn thương đã xảy ra từ lâu, chứ không phải là vết thương mới hình thành.

Những gì chúng tôi có thể làm

Hầu hết các chấn thương dây chằng bên trong khớp gối không cần phẫu thuật. Chúng tôi thường bắt đầu bằng việc sử dụng nẹp gối và vật lý trị liệu. Nẹp gối có khớp nối sẽ hỗ trợ phía trong khớp gối trong lúc dây chằng lành lại. Vật lý trị liệu nhằm giảm đau, khôi phục khả năng vận động và tăng cường sức mạnh giúp khớp gối ổn định. Nhiều trường hợp chấn thương chỉ cần vài tuần là hồi phục, và chúng tôi sẽ theo dõi tiến triển của bạn trong suốt quá trình điều trị.

Việc giảm đau rất đơn giản. Các loại thuốc giảm đau và thuốc chống viêm được dùng đúng chỉ dẫn sẽ giúp bạn cảm thấy dễ chịu và tiếp tục vận động trong lúc dây chằng hồi phục.

Phẫu thuật chỉ được cân nhắc khi khớp gối vẫn không ổn định dù đã dùng nẹp và vật lý trị liệu, hoặc khi các dây chằng khác trong khớp gối cũng bị tổn thương một lúc. Những trường hợp dây chằng bị rách nặng đến mức kéo theo mảnh xương, hoặc khớp gối mất ổn định do nhiều dây chằng cùng bị đứt, có thể cần được phẫu thuật sửa chữa hoặc tái tạo sớm thay vì chờ đợi. Trong những ca này, chúng tôi sẽ tiến hành phẫu thuật để nối lại hoặc tái tạo các dây chằng bị đứt nhằm khôi phục sự ổn định cho khớp gối. Bản thân ca phẫu thuật cũng có trang thông tin riêng; chúng tôi sẽ giải thích chi tiết về quy trình này trước khi đưa ra bất kỳ quyết định nào.

Những điều có thể xảy ra

Hầu hết các chấn thương này đều hồi phục tốt. Những chấn thương nhẹ thường lành lại mà không cần phẫu thuật, chỉ mất vài tuần thay vì vài tháng. Cơn đau sẽ giảm trước, sau đó sức mạnh và sự vững chắc của khớp gối sẽ dần trở lại khi bạn thực hiện các bài vật lý trị liệu. Nhiều người có thể đi lại và thực hiện các hoạt động hàng ngày bình thường trước cả khi dây chằng hoàn toàn lành lại.

Nếu chấn thương nghiêm trọng hơn, hoặc có nhiều dây chằng khác ở khớp gối cũng bị rách cùng lúc, kết quả hồi phục phụ thuộc vào việc điều trị đúng cách và kịp thời. Khi cả dây chằng bên trong và dây chằng chéo bị tổn thương, việc điều trị đồng thời cả hai sẽ mang lại kết quả tương tự như điều trị riêng rẽ dây chằng chéo. Một số người gặp tình trạng này có thể quay lại mức độ vận động thể thao như trước đây.

Nếu để tình trạng khớp gối lỏng lẻo ở nhiều hướng mà không điều trị, tình trạng này có xu hướng kéo dài. Khớp gối có thể vẫn thiếu vững chắc khi xoay hoặc quay tròn, và bề mặt sụn có thể bị mòn không đều theo thời gian. Phẫu thuật tái tạo các dây chằng bị lỏng sẽ giúp khôi phục sự vững chắc; nhiều người sau đó có thể trở lại các hoạt động hàng ngày và các môn thể thao nhẹ.

Quá trình hồi phục sau phẫu thuật thường mất nhiều thời gian hơn so với quá trình hồi phục tự nhiên sau chấn thương. Trong vài tuần đầu, việc cảm thấy khớp gối cứng và chật chội là điều bình thường; cần nhiều tháng vật lý trị liệu mới có thể phục hồi sức mạnh. Một số người dù kết quả phẫu thuật tốt vẫn cảm thấy khớp gối không còn vững chắc như trước. Phẫu thuật nhiều dây chằng cùng lúc cũng tiềm ẩn nhiều rủi ro hơn so với phẫu thuật một dây chằng, chẳng hạn nhiễm trùng, cứng khớp, các vấn đề về vết thương và tổn thương dây thần kinh ở mặt ngoài khớp gối gây tê hoặc yếu ở bàn chân.

Đừng mong đợi một giải pháp nhanh chóng. Dây chằng thường lành lại ổn định, nhưng khớp gối có thể mất nhiều tháng mới trở nên vững chắc và đáng tin cậy trở lại. Nếu bạn đã từng phẫu thuật dây chằng khớp gối trước đó, khớp gối có thể không còn vững chắc như trước. Chúng tôi sẽ thảo luận về triển vọng hồi phục của riêng bạn trong các buổi tái khám, sau khi xác định chính xác các cấu trúc bị tổn thương và tiến độ phục hồi của bạn.

Khi nào nên đi khám bác sĩ

Bạn nên gặp bác sĩ đa khoa nếu bị đau ở mặt trong đầu gối sau khi bị vận gối hoặc va chạm, và cơn đau không thuyên giảm khi nghỉ ngơi trong vài tuần đầu. Hãy yêu cầu được chuyên gia thăm khám nếu đầu gối cảm thấy lỏng lẻo hoặc bị khuyu khi bạn đi bộ, quay người hoặc xoay trụ trên chân; hoặc nếu đầu gối liên tục sưng tấy sau khi vận động. Bạn cần đến phòng cấp cứu nếu đầu gối sưng ngay sau chấn thương, nếu cảm thấy đầu gối lỏng lẻo khi chân duỗi thẳng hoàn toàn, hoặc nếu bàn chân bị tê, yếu hoặc lạnh; những triệu chứng này có thể cho thấy các dây chằng khác bị rách, gãy xương, xương bánh chè bị trật vị trí, hoặc vấn đề về dây thần kinh cần được kiểm tra ngay lập tức.