

Bệnh lý gân bánh chè

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

Bệnh lý gân bánh chè, hay còn gọi là “gối của vận động viên nhảy” (jumper’s knee), là tình trạng đau và sưng ở vùng gân nằm ngay dưới xương bánh chè. Thông thường, tình trạng này khởi phát từ từ chứ không phải do một chấn thương duy nhất. Ban đầu, bạn sẽ cảm thấy đau sau khi vận động, ví dụ như sau một trận bóng lưới (netball) hoặc một buổi chạy bộ. Theo thời gian, cơn đau có thể bắt đầu xuất hiện cả trong lúc vận động, và cuối cùng có thể hạn chế những gì bạn làm được trên sân.

Vị trí đau thường nằm ở phần dưới cùng của xương bánh chè, nơi gân bám vào xương. Việc ấn vào chỗ đó sẽ gây đau nhức. Các hoạt động như nhảy, chạy và những động tác gây áp lực lên gân đều khiến tình trạng đau trở nên tồi tệ hơn. Việc duỗi thẳng đầu gối chống lại lực cản, chẳng hạn như đứng dậy từ ghế thấp hoặc leo cầu thang, cũng có thể gây đau. Một số người cảm thấy đầu gối bị khuỷu trong chốc lát; hiện tượng này xảy ra do cơn đau khiến các cơ đùi tạm thời ngừng hoạt động.

Trong các trường hợp mãn tính, cơn đau có thể kéo dài ngay cả khi nghỉ ngơi. Việc ngồi lâu, chẳng hạn như làm việc tại bàn hoặc lái xe đường dài, cũng có thể khiến đầu gối đau nhức. Cơn đau và tình trạng sưng thường phát triển chậm trong nhiều tháng hoặc nhiều năm chứ không xuất hiện đột ngột.

Các vấn đề về gân như thế này rất phổ biến ở những người tham gia các môn thể thao đòi hỏi nhiều động tác nhảy, nhưng cũng gặp ở nhiều đối tượng khác trong cộng đồng. Các yếu tố như cơ đùi căng cứng, mặt sân cứng hơn, hoặc việc tập luyện thường xuyên đều làm tăng áp lực lên gân. Thừa cân cũng là một yếu tố liên quan đến tình trạng này.

Nếu bạn bị đau kéo dài, có thể nhận thấy tình trạng này ảnh hưởng đến việc chơi thể thao hoặc sinh hoạt hàng ngày. Các hoạt động như ngồi xổm làm vườn, quỳ gối, ngồi xuống sàn rồi đứng dậy, hoặc bước ra khỏi xe hơi đều có thể gây khó chịu. Một số người thấy cơn đau tăng lên vào buổi sáng khi vừa thức dậy hoặc sau khi ngồi yên một lúc, rồi giảm bớt khi bắt đầu vận động.

Mức độ tiến triển của bệnh thường được chia thành các giai đoạn: đau sau khi vận động, đau trong và sau khi vận động, hoặc đau làm hạn chế những gì bạn có thể làm ngay trong lúc vận động.

Chuyện gì đang thực sự xảy ra

Gân bánh chè là một sợi dây chắc khỏe nối phần dưới xương bánh chè với xương chày. Hãy hình dung nó như một sợi dây thừng gồm nhiều sợi tơ mảnh xếp thành hàng để cùng nhau tạo lực kéo. Mỗi khi bạn nhảy, hạ chân xuống hoặc đẩy người đi, sợi dây này phải chịu toàn bộ lực tác động. Khi leo cầu thang, nó phải chịu lực gấp khoảng 3 lần trọng lượng cơ thể bạn.

Vấn đề bắt đầu xuất hiện ở chỗ sợi dây này bám vào xương bánh chè, tại những sợi tơ nằm sâu nhất. Chỗ này phải chịu lực lớn nhất khi đầu gối bạn gấp dưới tải trọng, đồng thời lại có nguồn cung cấp máu kém. Do lượng máu lưu thông ít, mô ở đây khó tự phục hồi. Việc chịu tải trọng lớn liên tục dẫn đến những tổn thương nhỏ không kịp lành lại. Theo thời gian, các sợi tơ dần bị phá vỡ và rối loạn trật tự; phần gân bị ảnh hưởng cũng trở nên dày hơn.

Tổn thương này không giống như tình trạng gân bị rách hay viêm. Đây là quá trình mòn dần của chính mô gân, đôi khi được gọi là thoái hóa gân (tendinosis). Trong tổn thương này không có tế bào viêm, vì vậy nó không biểu hiện giống các chấn thương thông thường gây sưng phù rồi dần hồi phục. Các mạch máu nhỏ mới có thể hình thành ở vùng bị tổn thương; chúng được cho là có liên quan đến cảm giác đau mà bạn cảm nhận. Vị trí đau ở dưới xương bánh chè và cơn đau khi duỗi thẳng đầu gối chống lại lực cản đều xuất phát từ vùng gân bị mòn và dày lên này.

Tình trạng này được chia thành các giai đoạn, tương ứng với mức độ vận động mà bạn vẫn có thể thực hiện. Ở giai đoạn đầu tiên, cơn đau chỉ xuất hiện sau khi vận động. Ở giai đoạn thứ hai, cơn đau xuất hiện cả trong lúc vận động và sau đó. Ở giai đoạn thứ ba, cơn đau hạn chế khả năng vận động của bạn khi chơi thể thao hoặc tập luyện. Hầu hết các trường hợp được điều trị mà không cần phẫu thuật; tuy nhiên phẫu thuật sẽ được cân nhắc nếu cơn đau và sưng vẫn tiếp diễn sau một thời gian điều trị không phẫu thuật đầy đủ.

Một điều nữa cần lưu ý: những thay đổi tương tự cũng có thể xuất hiện ở gân mà không gây ra bất kỳ cơn đau nào; vì vậy hình ảnh trên phim chụp không phải lúc nào cũng phản ánh đúng cảm giác ở đầu gối của bạn.

Những biện pháp chúng tôi có thể áp dụng

Bước đầu tiên là điều chỉnh mức độ vận động tác động lên gân. Việc giảm bớt hoặc điều chỉnh các hoạt động nhảy, chạy và tập luyện gây đau sẽ giúp mô gân ổn định trở lại. Sau đó, vật lý trị liệu sẽ giúp tăng cường sức mạnh cho đầu gối và vùng đùi một cách từ từ, có kế hoạch. Việc dùng băng dính hoặc dây đeo dưới xương bánh chè cũng có thể hữu ích đối với một số người; những nam giới có triệu chứng nhẹ dường như đạt kết quả tốt hơn khi sử dụng dây đeo này. Bạn nên thử phương pháp này trong vài tháng trước khi đánh giá hiệu quả của nó.

Các loại thuốc chống viêm có thể giúp giảm đau trong ngắn hạn. Chúng tôi không sử dụng tiêm cortisone cho tình trạng này vì nó làm tăng nguy cơ gân bị đứt. Các loại thuốc tiêm khác đôi khi được cân nhắc khi các phương pháp điều trị tiêu chuẩn không mang lại hiệu quả. Liệu pháp sóng xung kích, dùng sóng âm để kích thích quá trình lành thương, có thể hữu ích khi các phương pháp điều trị khác thất bại. Tiêm huyết tương giàu tiểu cầu – chất được lấy từ máu của chính bạn và có thể thúc đẩy quá trình hồi phục – là lựa chọn dành cho những ca khó điều trị; phương pháp này thường được kết hợp với chương trình phục hồi chức năng. Một số loại thuốc tiêm nhằm vào các mạch máu mới hình thành trong gân đã giúp cải thiện chức năng đầu gối và giảm đau; một số người sau khi tiêm đã trở lại được các hoạt động chịu tải lên gân ở mức đầy đủ.

Phẫu thuật được cân nhắc khi cơn đau và sưng vẫn tiếp diễn sau một thời gian đầy đủ áp dụng các phương pháp điều trị không phẫu thuật. Ca phẫu thuật sẽ loại bỏ phần gân bị tổn thương và thúc đẩy quá trình lành thương tại chỗ gân gắn với xương bánh chè. Trong một số trường hợp, nếu một phần đáng kể của gân đã bị rách, gân cũng có thể được tái tạo lại. Phẫu thuật nội soi là lựa chọn thích hợp đối với những ca đau không thuyên giảm dù đã áp dụng các phương pháp điều trị khác. Chúng tôi sẽ trao đổi cùng bạn về việc phẫu thuật có phù hợp hay không, và bạn sẽ cùng chúng tôi quyết định.

Những điều có thể xảy ra

Hầu hết những người mắc chứng bệnh này đều cải thiện mà không cần phẫu thuật. Phương pháp điều trị chủ yếu là chăm sóc không phẫu thuật: thay đổi các hoạt động thường ngày, sau đó là các bài tập tăng cường sức mạnh dần dần. Quá trình này mất nhiều thời gian; vì vậy nên kiên trì thực hiện trong vài tháng. Một số gân có thể hồi phục hoàn toàn nhờ phương pháp này; tuy nhiên ở một số người, cơn đau vẫn kéo dài nhiều năm dù đã được phục hồi chức năng tốt, và không phải mọi phần của gân đều trở lại bình thường trên phim chụp.

Nếu cơn đau không thuyên giảm, bác sĩ sẽ cân nhắc phẫu thuật. Đối với những người đi đến giai đoạn này, phẫu thuật giúp giảm đau rõ rệt và cải thiện khả năng vận động hàng ngày; hầu hết các vận động viên đều có thể quay lại thi đấu. Hiệu quả sau phẫu thuật nội soi được duy trì ít nhất 3 năm. Tuy nhiên, không phải ai cũng trở lại mức độ thi đấu như trước: chỉ khoảng một nửa số người đã phẫu thuật làm sạch gân có thể thi đấu ở mức độ cũ. Dù vậy, phần lớn những người phẫu thuật đều cảm thấy các triệu chứng thuyên giảm.

Có một vài điều cần lưu ý. Ở một số người, tình trạng này vẫn tái phát, đặc biệt là ở các vận động viên bóng đá chuyên nghiệp. Một số dạng cấu trúc đầu gối, trong đó xương bánh chè nằm cao hơn mức bình thường, có liên quan đến những ca bệnh không đáp ứng với phương pháp phẫu thuật hiện tại; những trường hợp này có thể cần phương pháp phẫu thuật khác. Nếu một phần đáng kể của gân bị rách, việc tái tạo gân cùng lúc với loại bỏ mô tổn thương sẽ giúp giảm nguy cơ biến chứng.

Cũng có những điều cần tránh. Tiêm corticosteroid không được dùng để điều trị chứng bệnh này vì làm tăng nguy cơ gân bị đứt. Các steroid đồng hóa cũng gây nguy cơ tương tự đối với gân này cũng như gân cơ đùi nằm phía trên nó.

Tuy nhiên, tin vui là các vận động viên sau khi điều trị vẫn có thể tiếp tục thi đấu mà không ảnh hưởng đến thời gian sự nghiệp; thành tích của họ cũng không bị ảnh hưởng do từng mắc chứng bệnh này. Một biện pháp hữu ích trong ngắn hạn là các bài tập co cứng cơ (isometric exercises): khi thực hiện, cơ bắp được siết chặt mà khớp không di chuyển; phương pháp này giúp giảm đau gần ngay lập tức, và hiệu quả giảm đau kéo dài ít nhất 45 phút.

Khi nào nên đi khám

Hãy đến gặp bác sĩ đa khoa nếu bạn bị đau ở vùng dưới xương bánh chè, cơn đau này tái phát sau mỗi lần tập luyện hoặc thi đấu; hoặc nếu cơn đau xuất hiện cả trong lúc vận động lẫn sau khi vận động. Hãy yêu cầu được chuyển đến bác sĩ chuyên khoa nếu cơn đau ngăn cản bạn chơi thể thao hoặc tập luyện như trước đây; nếu bạn vẫn cảm thấy đau ngay cả khi nghỉ ngơi hoặc ngồi lâu; hoặc nếu tình trạng đau kéo dài nhiều tháng dù đã nghỉ ngơi và điều trị vật lý trị liệu. Hãy đi khám ngay nếu việc ấn vào vùng đó gây đau khi đầu gối duỗi thẳng nhưng không đau khi gấp lại; vì biểu hiện này cho thấy có vấn đề liên quan đến chính gân. Ngoài ra, nếu đầu gối đột nhiên bị khuyu và bạn không thể duỗi thẳng nó chống lại trọng lực, điều đó có thể là dấu hiệu gân bị rách; vì vậy hãy đi khám khẩn cấp.