

Mất vững xương bánh chè (khớp chè – đùi)

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

Những cảm giác bạn đang trải qua

Mất vững xương bánh chè (mất vững khớp chè – đùi) thường biểu hiện dưới hai dạng: đau hoặc cảm giác như xương bánh chè không nằm đúng vị trí. Thông thường là cả hai. Triệu chứng chủ yếu khi xương bánh chè liên tục bị trật là cảm giác đầu gối đột ngột mất vững khiến bạn ngã. Xương bánh chè cũng có thể bị kẹt ở tư thế gấp, và đợt này có thể gây đau.

Cơn đau thường xuất hiện ở phía trước đầu gối, quanh hoặc phía sau xương bánh chè. Cơn đau thường tăng lên khi gấp đầu gối, ngồi xổm, đi cầu thang hoặc đứng dậy từ ghế. Sau khi bị trật khớp, đầu gối thường sưng lên; mức độ sưng có thể nhẹ hoặc rất rõ rệt. Đầu gối sưng nhiều sau khi trật khớp có thể là dấu hiệu cho thấy một mảnh sụn hoặc xương đã bong ra trong khớp. Giữa các đợt trật khớp, đầu gối có thể hoàn toàn bình thường; đây là một trong những điều gây khó hiểu về tình trạng này.

Cuộc sống hàng ngày cũng bị ảnh hưởng theo những cách cụ thể: việc đi xuống cầu thang trở nên nguy hiểm khi bạn không thể tin tưởng rằng đầu gối sẽ giữ vững. Việc ngồi xem phim hoặc đi xe đường dài với đầu gối gấp cũng gây đau đớn. Việc đứng dậy từ những chiếc ghế thấp hoặc từ tư thế ngồi xuống sàn đòi hỏi phải lên kế hoạch kỹ lưỡng. Hoạt động thể thao là thứ bị ảnh hưởng rõ rệt nhất: bạn có thể phải từ bỏ mọi môn thể thao đòi hỏi thay đổi hướng di chuyển nhanh chóng, vì đúng lúc đó xương bánh chè dễ bị trật.

Có một vài điều cần lưu ý về cảm giác này. Xương bánh chè hầu như luôn trật ra phía ngoài đầu gối; tuy nhiên nhiều người lại cảm thấy nó trật về phía trong. Điều này xảy ra vì phần xương bên dưới nhô rõ lên khi xương bánh chè di chuyển, khiến nó trông và cảm giác như đang trật theo hướng ngược lại. Tình trạng này cũng thường ảnh hưởng đến cả hai đầu gối: khoảng 37,8% người mắc bệnh có triệu chứng ở cả hai bên. Nữ giới bị ảnh hưởng nhiều hơn nam giới; trong khoảng 15–20% các trường hợp, đặc biệt là trẻ em, lần trật khớp đầu tiên có thể dẫn đến tình trạng trật hoặc trượt nhẹ nhiều lần, khi xương bánh chè chỉ tạm thời rời khỏi vị trí bình thường rồi trở lại sau một lực tác động rất nhỏ.

Điều gì đang thực sự xảy ra

Xương bánh chè của bạn nằm trong một rãnh ở đầu dưới của xương đùi. Hãy hình dung rãnh này như một đường ray nông, còn xương bánh chè giống như đoàn tàu phải luôn di chuyển trên đó khi bạn gập hoặc duỗi thẳng chân. Ở hầu hết các khớp gối, đường ray này đủ sâu để giữ xương bánh chè trong suốt mọi chuyển động. Tuy nhiên, ở những khớp gối không ổn định, đường ray có thể quá nông, hoặc xương bánh chè nằm quá cao, khiến nó trượt ra khỏi rãnh trước khi kịp khớp vào rãnh đúng cách; thường là về phía ngoài khớp gối.

Xương bánh chè cũng được giữ đúng vị trí nhờ một dải mô nằm ở phía trong khớp gối, gọi là dây chằng chè – đùi trong (MPFL). Dây chằng này hoạt động như một sợi dây căng, giúp giữ xương bánh chè trong 30 độ đầu tiên của chuyển động gập chân – đúng lúc mà rãnh xương chưa phát huy hết tác dụng. Khi xương bánh chè bị trật khớp, dây chằng này bị rách hoặc giãn ra. Một khi đã giãn, nó không còn khả năng kéo xương bánh chè trở lại vị trí như trước nữa; đó là lý do tại sao lần trật khớp đầu tiên có thể dẫn đến nhiều lần trật khớp tiếp theo.

Nhiều yếu tố khác cũng góp phần gây ra vấn đề này. Toàn bộ cấu trúc chân có thể bị lệch, khiến các cơ đùi có xu hướng kéo xương bánh chè ra ngoài. Các cơ đùi cũng có thể mất cân đối: các cơ phía ngoài hoạt động mạnh hơn các cơ phía trong. Ngoài ra, một số người có mức độ lỏng lẻo khớp tự nhiên cao hơn những người khác.

Mỗi lần trật khớp đều để lại hậu quả. Cả xương bánh chè lẫn rãnh mà nó trượt qua đều được phủ bởi sụn – lớp bề mặt mịn giúp khớp vận động trơn tru. Khi xương bánh chè trượt ra khỏi rãnh, các bề mặt này cọ xát vào nhau, làm băm dập xương và đôi khi làm bong một mảnh sụn rơi vào trong khớp. Những lần trật khớp lặp đi lặp lại sẽ làm mòn sụn; vì vậy tình trạng mất ổn định kéo dài có thể dẫn đến viêm khớp do thoái hóa ở vùng khớp gối theo thời gian.

Những biện pháp chúng tôi có thể áp dụng

Các phương pháp chẩn đoán hình ảnh có thể cho biết liệu xương bánh chè có nằm quá cao hay không, rãnh xương có nông hay không, và liệu có mô sụn hoặc xương nào bị tổn thương do trật khớp hay không. Vì mỗi trường hợp đầu gối không ổn định đều có nguyên nhân riêng, chúng tôi sẽ điều chỉnh phương pháp điều trị cho phù hợp với từng bệnh nhân thay vì áp dụng một quy trình cố định.

Bước đầu tiên thường là các biện pháp điều trị không cần phẫu thuật. Ban đầu, đó là nghỉ ngơi, chườm đá, băng ép và nâng cao chân, đồng thời nâng đỡ đầu gối cho thoải mái. Sau đó, vật lý trị liệu sẽ tập trung vào việc tăng cường sức mạnh cho chân, cũng như khắc phục tình trạng yếu ở vùng hông và cơ vùng thân (core) – những yếu tố ảnh hưởng đến sự vận động của xương bánh chè. Nếu cấu trúc giải phẫu đầu gối của bạn bình thường và kết quả chụp hình cho thấy không có mảnh sụn hay xương lỏng lẻo nào, chúng tôi thường khuyến

ngiht điều trị không phẫu thuật. Thông thường, chúng tôi sẽ cho phương pháp này có cơ hội phát huy tác dụng trước khi cân nhắc phẫu thuật.

Phẫu thuật sẽ được xem xét khi xương bánh chè vẫn tiếp tục bị trật khớp dù đã áp dụng đầy đủ các biện pháp điều trị không phẫu thuật, khi cơn đau hoặc tình trạng mất ổn định vẫn còn tồn tại, hoặc khi trật khớp khiến mảnh sụn hoặc xương lỏng lẻo rơi vào khớp. Phẫu thuật phổ biến nhất là tái tạo dây chằng nằm ở phía trong đầu gối – dây chằng chéo – đùi trong (MPFL) – bằng cách sử dụng một đoạn gân từ chính cơ thể bệnh nhân. Các thủ thuật khác có thể giúp làm sâu thêm rãnh xương, điều chỉnh vị trí xương chày, hoặc chỉnh lại vị trí của xương bánh chè, tùy thuộc vào nguyên nhân gây ra tình trạng mất ổn định. Đối với trẻ em vẫn còn các vùng sụn tăng trưởng chưa đóng kín, chúng tôi áp dụng các kỹ thuật không ảnh hưởng đến những vùng này. Việc lựa chọn phương pháp phẫu thuật nào phù hợp với bạn phụ thuộc vào cấu trúc giải phẫu riêng của bạn; chúng tôi sẽ cùng bạn thảo luận kỹ lưỡng để đưa ra quyết định chung trước khi tiến hành bất kỳ ca mổ nào.

Những điều có thể xảy ra

Đối với hầu hết mọi người, việc trật khớp một lần không đồng nghĩa với việc sẽ bị trật khớp suốt đời. Ở nhiều khớp gối, xương bánh chè sẽ ổn định trở lại sau lần trật đầu tiên, đặc biệt nếu người bệnh thực hiện các bài tập tăng cường sức mạnh và tuân thủ đúng liệu trình vật lý trị liệu. Tuy nhiên, nếu xương bánh chè liên tục bị trượt ra ngoài, tình trạng này thường tiếp diễn cho đến khi có sự can thiệp nào đó. Khi nhiều nguyên nhân tiềm ẩn chưa được giải quyết, tình trạng trật khớp có thể tái diễn nhiều lần qua các năm. Khi phẫu thuật giúp khắc phục vấn đề, nguy cơ trật khớp tái phát giảm xuống còn khoảng 5.1%.

Mục tiêu của phẫu thuật là giúp xương bánh chè giữ nguyên vị trí bình thường; đối với hầu hết bệnh nhân, điều này thực sự đạt được. Tỷ lệ tái phát tình trạng mất ổn định sau ca phẫu thuật đầu tiên là 6.5%. Việc tái tạo dây chằng phía trong khớp gối thường mang lại hiệu quả lâu dài; tỷ lệ xương bánh chè bị trượt lại thấp hơn so với các phương pháp ổn định khác, đồng thời giúp cải thiện chức năng khớp gối, mức độ vận động và chất lượng cuộc sống. Tuy nhiên, ở thanh thiếu niên, khoảng 25% bị mất ổn định tái phát sau ca phẫu thuật ổn định đầu tiên. Bất kỳ ca phẫu thuật nào nhằm điều trị tình trạng này cũng có nguy cơ phải phẫu thuật lại sau này; tỷ lệ phải mổ lại vẫn ở mức cao, và những người phải mổ lần hai thường có kết quả điều trị kém hơn so với những người chỉ mổ một lần.

Cần phải thẳng thắn về những hạn chế có thể gặp. Các biến chứng xảy ra ở khoảng 26.1% các ca tái tạo dây chằng; chúng có thể bao gồm cứng khớp, đau kéo dài, gãy xương bánh chè, hao mòn khớp hoặc tình trạng mất ổn định tái diễn. Nhiều biến chứng này xuất phát từ các yếu tố kỹ thuật và được xem là có thể phòng ngừa được. Việc không can thiệp cũng tiềm ẩn rủi ro riêng: mỗi lần trật khớp đều khiến các bề mặt khớp cọ xát vào nhau; chỉ một lần trật thôi cũng có thể gây tổn thương sụn, dẫn đến tình trạng này ngày càng nặng hơn và có thể gây viêm khớp thoái hóa gối về sau.

Tóm lại, tình hình thực tế như sau: nếu được quản lý tốt, hầu hết các khớp gối sẽ ổn định và giữ được trạng thái đó; người bệnh có thể tin tưởng vào khả năng vận động của khớp gối trong sinh hoạt hàng ngày. Ngược

lại, nếu quản lý kém hoặc không can thiệp gì, tình trạng mất ổn định thường kéo dài và các bề mặt khớp sẽ bị tổn thương dần theo thời gian. Nếu cần phẫu thuật và ca mổ diễn ra suôn sẻ, tiên lượng là khả quan; còn nếu gặp biến chứng hoặc phải mổ lại, quá trình hồi phục sẽ kéo dài hơn và kết quả cũng không được như mong đợi.

Khi nào nên đi khám bác sĩ

Hãy đến gặp bác sĩ đa khoa sau bất kỳ lần trật khớp đầu tiên nào, ngay cả khi xương bánh chè tự trở lại vị trí ban đầu. Hãy yêu cầu được chuyển đến bác sĩ chuyên khoa nếu đầu gối liên tục bị khuỷu, nếu xương bánh chè trật ra nhiều hơn một lần, hoặc nếu vùng đầu gối bị sưng sau khi trật khớp vẫn căng phồng và chứa nhiều dịch – điều này có thể là dấu hiệu của mảnh sụn hoặc xương lỏng lẻo trong khớp. Bạn cũng nên yêu cầu được khám nếu có tình trạng khớp lỏng lẻo, nếu cả hai đầu gối đều bị ảnh hưởng, hoặc nếu đầu gối bị kẹt ở tư thế gập. Tình trạng không ổn định này thường tiếp diễn cho đến khi được điều trị; mỗi lần trật khớp lại gây mài mòn thêm bề mặt khớp, vì vậy nên can thiệp sớm thay vì chờ đợi tình trạng tự ổn định.