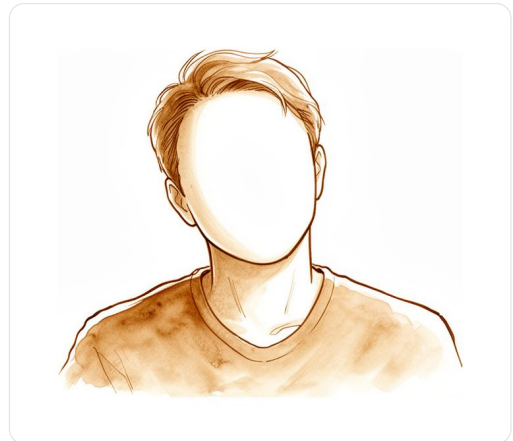


# Tâm trí, Căng thẳng và Phục hồi

Tâm trí, Căng thẳng và Phục hồi

Kieran Hirpara © 2024



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

Sức khỏe tinh thần đóng một vai trò lớn trong cách bạn cảm thấy sau phẫu thuật. Các rối loạn sức khỏe tinh thần không được giải quyết có khả năng là nguyên nhân dẫn đến tình trạng không thể đạt được tỷ lệ cao đối với sự khác biệt quan trọng về mặt lâm sàng tối thiểu và lợi ích lâm sàng đáng kể trong kết quả phẫu thuật bảo tồn khớp háng. Các triệu chứng lo âu và trầm cảm có liên quan đến kết quả kém ở những bệnh nhân phẫu thuật thay khớp háng toàn phần. Quá trình hồi phục của bạn có thể khác với những người không có các triệu chứng này.

Lo âu hoặc trầm cảm khởi phát sau phẫu thuật cố định khớp vai nội soi có nguy cơ nhập viện lại trong vòng 90 ngày tăng lên đáng kể. Tình trạng sức khỏe tinh thần có mối liên hệ mạnh nhất với các thang đo kết quả do bệnh nhân báo cáo tại thời điểm cơ sở ở những bệnh nhân phẫu thuật sửa chữa lại gân xoay cuff. Bệnh nhân có điểm số sức khỏe tinh thần tiền phẫu thấp hơn báo cáo mức độ cải thiện đau tương đương hoặc lớn hơn và mức độ cải thiện chức năng tương đương sau phẫu thuật giao diện dây thần kinh ngoại vi tái sinh cho các khối u thần kinh ở chi trên.

Thời gian triệu chứng kéo dài hơn là một yếu tố tiên lượng độc lập đối với sự không hài lòng sau phẫu thuật ở những bệnh nhân thoát vị đĩa đệm cổ. Chứng sợ vận động là một yếu tố tâm lý quan trọng ảnh hưởng bất lợi đến quá trình hồi phục chức năng và trở lại thể thao sau phẫu thuật Bankart nội soi cho bất ổn khớp vai-cổ. Nhạy cảm trung ương trong đau lưng dưới mạn tính không đặc hiệu có thể được xem như là phản ứng quá mức của các nơ-ron cảm giác đau trong hệ thần kinh trung ương đối với các kích thích cảm giác ngoại vi mạn tính bình thường hoặc dưới ngưỡng ở những người có khuynh hướng tâm lý nhất định.

## Những gì thực sự đang xảy ra

---

Tâm trí và cơ thể bạn hồi phục cùng nhau. Các rối loạn sức khỏe tâm thần không được giải quyết có khả năng là nguyên nhân dẫn đến tình trạng không thể đạt được tỷ lệ cao đối với sự khác biệt quan trọng về mặt lâm sàng tối thiểu và lợi ích lâm sàng đáng kể trong phẫu thuật bảo tồn khớp háng. Điều này có nghĩa là nếu lo âu hoặc trầm cảm không được điều trị, ca phẫu thuật của bạn có thể không mang lại cho bạn sự giảm đau toàn diện như mong đợi.

Các triệu chứng lo âu và trầm cảm có liên quan đến kết quả kém hơn ở những bệnh nhân thực hiện phẫu thuật thay khớp háng toàn phần. Tiến trình hồi phục của bạn khác với những người không có các triệu chứng này. Bệnh nhân phát triển lo âu hoặc trầm cảm mới khởi phát sau phẫu thuật cố định khớp vai nội soi có nguy cơ nhập viện lại trong vòng 90 ngày tăng lên đáng kể. Điều này cho thấy trạng thái tinh thần của bạn tác động trực tiếp đến tốc độ và sự an toàn trong quá trình lành vết thương thể chất của bạn.

Trạng thái sức khỏe tâm thần có mối liên hệ mạnh mẽ nhất với các kết quả báo cáo từ bệnh nhân tại thời điểm ban đầu ở những bệnh nhân thực hiện phẫu thuật sửa chữa lại gân xoay. Tương tự, tiền sử lo âu và/hoặc trầm cảm luôn có liên quan đến kết quả kém hơn sau phẫu thuật khớp háng nội soi. Chứng sợ vận động (kinesiophobia), hay nỗi sợ di chuyển, là một yếu tố tâm lý quan trọng ảnh hưởng tiêu cực đến quá trình hồi phục chức năng và quay trở lại hoạt động thể thao sau phẫu thuật Bankart nội soi cho bất ổn khớp vai-cổ tay.

Bộ não của bạn có thể khuếch đại các tín hiệu đau. Nhạy cảm trung ương trong đau lưng dưới mạn tính không đặc hiệu có thể được xem là phản ứng quá mức của các nơ-ron cảm thụ đau trong hệ thần kinh trung ương đối với các kích thích afferent mạn tính bình thường hoặc dưới ngưỡng ở những người có khuynh hướng tâm lý nhất định. Đây là lý do tại sao căng thẳng cảm giác như đau thể chất.

Một số can thiệp giúp ích, nhưng kết quả khác nhau. Một can thiệp dựa trên liệu pháp nhận thức hành vi đã dẫn đến những cải thiện nhỏ trong kiến thức về đau và mức độ căng thẳng tâm lý sau 6 tuần, nhưng không mang lại lợi ích có ý nghĩa về đau và chức năng trong vòng 1 năm đối với đau lưng dưới. Bác sĩ của bạn sử dụng các công cụ như Điểm T của Thang đo Sức khỏe Toàn diện Hệ thống Đo lường Kết quả Báo cáo từ Bệnh nhân (PROMIS Global Health Instrument Mental Health T-Score) để sàng lọc các nguy cơ này trước khi phẫu thuật. Điều này giúp dự đoán căng thẳng tâm lý sau phẫu thuật thay khớp toàn bộ.

Xin hãy biết rằng sức khỏe tinh thần của bạn là một phần của kế hoạch điều trị. Giải quyết căng thẳng và tâm trạng giúp khớp của bạn lành tốt hơn và giữ bạn tránh khỏi việc nhập viện.

## Những gì chúng tôi có thể làm về vấn đề này

---

Sức khỏe tinh thần của bạn đóng vai trò quan trọng trong mức độ hồi phục của bạn. Các rối loạn sức khỏe tinh thần không được giải quyết có khả năng là nguyên nhân dẫn đến tình trạng không thể đạt được tỷ lệ cao về sự khác biệt quan trọng về mặt lâm sàng tối thiểu và lợi ích lâm sàng đáng kể trong kết quả phẫu thuật bảo tồn khớp háng. Điều này có nghĩa là cảm xúc của bạn có thể thay đổi kết quả vật lý của bạn.

### CQ HAND + UPPER LIMB

Dr Kieran Hirpara – Specialist Orthopaedic Surgeon  
Suite 2, Level 1, Mater Private Hospital Rockhampton, 31 Ward Street, The Range, QLD 4700  
Phone 07 4863 6556 · office@cqupperlimb.com.au · cqupperlimb.com.au

Bạn có thể bắt đầu bằng cách tự quản lý. Những thay đổi đơn giản trong lối sống và vật lý trị liệu giúp bạn lấy lại sức mạnh và sự tự tin. Nếu bạn có nỗi sợ vận động, được gọi là kinesiophobia, đây là một yếu tố tâm lý quan trọng ảnh hưởng tiêu cực đến khả năng phục hồi chức năng và trở lại thể thao sau phẫu thuật Bankart nội soi cho bất ổn khớp vai. Giải quyết nỗi sợ này là chìa khóa.

Việc bổ sung hình ảnh vận động vào điều trị bảo tồn sau gãy xương cổ tay xa đã cải thiện chức năng, duỗi cổ tay và sức mạnh nắm tay so với chỉ điều trị thông thường. Điều này có nghĩa là hình dung chuyển động của bạn có thể giúp cơ thể bạn chữa lành. Đối với những người bị cắt cụt chi dưới, các chương trình phục hồi chức năng toàn diện nên ưu tiên quản lý đau hiệu quả, hỗ trợ xã hội và chăm sóc cá nhân hóa. Những bước này giúp bạn cảm thấy kiểm soát tốt hơn hành trình hồi phục của mình.

Quản lý y tế cung cấp hỗ trợ bổ sung khi tự chăm sóc không đủ. Bác sĩ của bạn có thể thảo luận về thuốc giảm đau hoặc thuốc chống viêm để giúp bạn quản lý sự khó chịu. Đối với một số bệnh nhân, liệu pháp hormone có thể được xem xét, mặc dù nó đi kèm với những sự đánh đổi mà bác sĩ của bạn sẽ giải thích.

Nếu bạn bị lo âu hoặc trầm cảm, các triệu chứng này có liên quan đến kết quả kém ở những bệnh nhân undergoing phẫu thuật thay khớp háng toàn phần. Đường cong hồi phục khác với những người không có các triệu chứng này. Tuy nhiên, điều trị có thể giúp ích. Việc sử dụng duloxetine cho những bệnh nhân bị lo âu hoặc trầm cảm undergoing sửa chữa chóp xoay nội soi đã cải thiện lo âu và đau khô, cũng như phạm vi vận động chủ động, điểm số ASES và SST trong 3 tháng đầu sau phẫu thuật. Hãy lưu ý rằng việc sử dụng duloxetine cho những bệnh nhân undergoing sửa chữa chóp xoay nội soi dẫn đến 16% trải nghiệm buồn nôn và nôn. Đây là một tác dụng phụ cần theo dõi.

Các liệu pháp không dùng thuốc cũng có thể giảm căng thẳng. Bệnh nhân nhận can thiệp liệu pháp âm nhạc có mức giảm điểm đau và lo âu đáng kể hơn so với nhóm chứng trong quá trình phẫu thuật thay khớp vai toàn phần. Công cụ đơn giản này có thể tạo ra sự khác biệt thực sự trong cách bạn cảm thấy trong quá trình điều trị.

Nếu các triệu chứng của bạn nghiêm trọng và dai dẳng mặc dù đã thực hiện các biện pháp trên, bác sĩ có thể giới thiệu bạn đến đánh giá chuyên khoa. Đối với một số tình trạng cụ thể, một thủ thuật đôi khi có thể được xem xét để giải quyết các vấn đề cơ bản. Bác sĩ của bạn sẽ hướng dẫn bạn về các bước tiếp theo tốt nhất dựa trên nhu cầu độc đáo của bạn. Hãy nhớ rằng, tìm kiếm sự giúp đỡ cho sức khỏe tinh thần của bạn là một bước mạnh mẽ hướng tới việc hồi phục vật lý tốt hơn.

## Khi nào cần gặp bác sĩ

---

Hãy gặp bác sĩ đa khoa nếu bạn gặp phải tình trạng đau dai dẳng không cải thiện khi nghỉ ngơi, hoặc nếu bạn nhận thấy sự suy yếu hoặc mất ổn định ở các khớp. Hãy yêu cầu được bác sĩ chuyên khoa thăm khám nếu các triệu chứng của bạn gây ra hiện tượng khóa khớp hoặc sạm khớp, hoặc nếu chúng ảnh hưởng đến giấc ngủ hoặc công việc của bạn. Tình trạng các triệu chứng xấu đi đột ngột cũng cần được chú ý và xử trí ngay lập tức. Cần lưu ý rằng lo âu và trầm cảm có thể dẫn đến kết quả điều trị kém hơn sau phẫu thuật khớp, chẳng

hạn như phẫu thuật thay khớp háp toàn phần. Tình trạng lo âu hoặc trầm cảm mới khởi phát sau các thủ thuật như cố định khớp vai làm tăng đáng kể nguy cơ nhập viện lại trong vòng 90 ngày. Các vấn đề sức khỏe tâm thần không được giải quyết có thể ngăn cản bạn đạt được lợi ích lâm sàng đáng kể. Bác sĩ của bạn có thể sử dụng các công cụ sàng lọc cụ thể để đánh giá trạng thái tâm lý của bạn trước khi phẫu thuật nhằm giúp dự đoán tiến trình hồi phục của bạn.