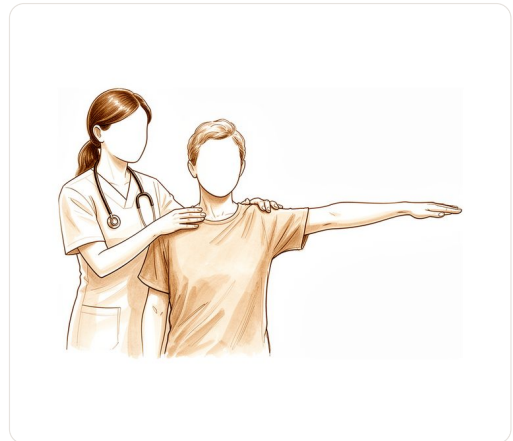


Viêm gân vôi hóa

Khôi phục chuyển động thoải mái sau điều trị viêm gân vôi hóa.

Kieran Hirpara © ⓘ 4.0



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

Giao thức này bao gồm quá trình phục hồi chức năng sau **phẫu thuật nội soi cắt bỏ lắng đọng canxi** với Bác sĩ Kieran Hirpara tại Bệnh viện tư nhân Mater Private Hospital Rockhampton: phẫu thuật xâm lấn tối thiểu để loại bỏ lắng đọng canxi từ gân rotator cuff, đôi khi kết hợp với giải phóng dưới mòm cùng vai để tạo thêm không gian cho gân. Hãy mang theo trang web này hoặc file PDF của nó đến buổi vật lý trị liệu đầu tiên để quá trình phục hồi chức năng của bạn được phối hợp nhịp nhàng. Quá trình phục hồi chức năng của bạn sẽ được điều chỉnh cá nhân hóa bởi bác sĩ vật lý trị liệu thông qua các giai đoạn dưới đây, tùy thuộc vào tiến triển của vai bạn.

Nếu bạn có bất kỳ lo ngại nào về vết mổ sau phẫu thuật, hãy liên hệ với phòng khám. Việc chụp ảnh vết mổ và gửi email để xem xét thường rất hữu ích.

Nếu việc loại bỏ lắng đọng canxi yêu cầu phải sửa chữa gân rotator cuff (lắng đọng canxi đôi khi để lại một lỗ hổng trên gân cần được khâu kín), quá trình hồi phục của bạn sẽ tuân theo các quy tắc sửa chữa gân rotator cuff, và [giao thức sửa chữa gân rotator cuff](#) sẽ được ưu tiên hơn so với trang này. Bác sĩ Hirpara sẽ thông báo cho bạn sau phẫu thuật nếu trường hợp này áp dụng cho bạn.

Những điều cần biết

Cả hai phương pháp đều là các phác đồ vận động sớm. Trừ khi gân xoay cuff cần được vá, không có khâu nào cần được bảo vệ trong nhiều tháng; mục tiêu của điều trị là loại bỏ nguồn gốc gây đau, và mục tiêu của phục

hồi chức năng là làm giảm đợt bùng phát đau sau điều trị, duy trì vận động vai để tránh cứng khớp, sau đó xây dựng lại sức mạnh.

- **Sau khi cắt bỏ băng nội soi khớp** một nạng treo tay được cung cấp chỉ để tăng sự thoải mái. Nó được đeo trong thời gian ngắn, thường là vài ngày và hiếm khi vượt quá hai tuần, và nên được tháo ra càng nhiều càng tốt. Bạn không cần phải ngủ với nó. Thời gian hồi phục để trở lại hoạt động bình thường, không hạn chế thường mất khoảng ba tháng.

Không lái xe khi đang đeo nạng treo tay. Việc lái xe thường được bắt đầu lại từ khoảng hai tuần, khi bạn đã tháo nạng, cảm thấy thoải mái và có thể thực hiện phanh gấp một cách an toàn.

Với bất kỳ phương pháp điều trị nào, vai có thể mất thời gian để ổn định hoàn toàn. Sự khó chịu thường cải thiện theo từng giai đoạn thay vì hết ngay lập tức, và sau phẫu thuật, có thể mất vài tháng (đôi khi lên đến chín tháng) để các triệu chứng trước điều trị biến mất hoàn toàn. Cải thiện ổn định, chứ không phải thoải mái tức thì, là mô hình dự kiến.

Đây là phẫu thuật ngày qua nội soi khớp thông qua nhiều vết rạch nhỏ. Màng vôi hóa được xác định nằm trong gân xoay cuff và được loại bỏ, và thường được thực hiện cùng lúc giải phóng dưới mỏm cùng vai để tạo thêm không gian cho gân. Các băng gạc thường có thể được tháo bỏ sau khoảng hai ngày, và các vết mổ được kiểm tra tại cuộc hẹn hậu phẫu đầu tiên của bạn khoảng một đến mười ngày sau phẫu thuật.

Giai đoạn I – Vận động sớm (tuần 0–2)

Bạn sẽ tỉnh dậy sau phẫu thuật với cánh tay được đặt trong nạng, nhưng nạng chỉ dùng để giảm khó chịu: hãy cố gắng hạn chế sử dụng nạng càng nhiều càng tốt, và hầu hết mọi người đều bỏ nạng sau vài ngày. Bạn có thể sử dụng cánh tay mà không hạn chế ở mức độ thấp hơn vai ngay từ đầu. Nâng cánh tay lên cao hơn vai là được phép và an toàn, mặc dù lúc đầu sẽ gây khó chịu; vài lần mỗi ngày, hãy dùng cánh tay lành để hỗ trợ nâng cánh tay đã phẫu thuật lên cao hơn vai như một bài kéo giãn nhẹ nhàng, nhằm tránh cứng khớp vai. Tránh mang vác bất kỳ vật gì nặng hơn khoảng hai kilogram bằng cánh tay đã phẫu thuật trong những tuần đầu, vì điều này sẽ gây đau. Bắt đầu các bài tập càng sớm càng tốt, với mục tiêu thực hiện mười lần lặp lại cho mỗi bài, ba lần mỗi ngày. Dùng thuốc giảm đau trước khi tập, và chườm đá để giảm khó chịu. Không lái xe khi đang đeo nạng.

Dành cho nhà vật lý trị liệu của bạn:

Mục tiêu

- Kiểm soát đau và sưng sau phẫu thuật
- Hồi phục sớm tâm vận động: Ưu tiên hàng đầu là ngăn ngừa cứng khớp, vì bệnh nhân viêm gân vôi hóa có xu hướng bị cứng khớp
- Sử dụng cánh tay bình thường ở mức độ thấp hơn vai

Quản lý

- Nặng chỉ dùng để giảm khó chịu; ngưng sử dụng nhanh nhất có thể khi cảm thấy thoải mái, thường là sau vài ngày
- Sử dụng chủ động không hạn chế cánh tay ở mức độ thấp hơn vai từ ngày thứ nhất
- Nâng chủ động trên cao hơn vai khi chịu đựng được
- Nâng thụ động và nâng hỗ trợ chủ động trên cao hơn vai vài lần mỗi ngày (sử dụng cánh tay còn lại) để ngăn ngừa cứng khớp
- Chương trình tập tại nhà: mười lần lặp lại cho mỗi bài, ba lần mỗi ngày
- Dùng thuốc giảm đau trước khi tập; chườm lạnh để giảm đau khi cần thiết

Cẩn trọng

- Không mang vác hoặc nâng vật nặng hơn khoảng hai kilogram bằng cánh tay đã phẫu thuật
- Không lái xe khi đang đeo nạng

Tiêu chí để chuyển giai đoạn

- Đánh giá vết mổ đạt yêu cầu tại cuộc hẹn sau phẫu thuật đầu tiên
- Bỏ nạng và sử dụng cánh tay thoải mái ở mức độ thấp hơn vai

Giai đoạn II – Khôi phục tầm vận động (tuần 2–8)

Bạn sẽ được tái khám tại phòng khám vào khoảng hai đến ba tuần, khi đó vết mổ và tầm vận động thụ động của bạn sẽ được kiểm tra. Nội dung chính của giai đoạn này là tầm vận động: bạn sẽ tiến triển các bài kéo căng nâng tay về phía trước và các động tác đưa tay ra hai bên, với sự hướng dẫn của vật lý trị liệu trong việc tiến triển. Các mục tiêu điển hình là nâng tay chủ động ngang bằng vai vào tuần thứ sáu, và tầm vận động hỗ trợ (thụ động) (nghiêng về phía trước, ra hai bên và xoay) trở về bình thường vào tuần thứ sáu. Bạn có thể lái xe trở lại vào khoảng hai tuần sau khi đã bỏ nẹp cố định, cảm thấy thoải mái và có thể thực hiện phanh gấp một cách an toàn.

Dành cho chuyên gia vật lý trị liệu của bạn:

Mục tiêu

- Chủ động gập và nâng tay ngang vai vào tuần thứ sáu
- Thụ động gập, nâng và xoay ngoài về mức bình thường vào tuần thứ sáu
- Tự lập trong các hoạt động hàng ngày

Quản lý

- Tiến triển gập thụ động và hỗ trợ chủ động; bắt đầu và tiến triển nâng tay
- Tiến triển đến tâm vận động chủ động ở mọi mặt phẳng khi cảm giác cho phép
- Tiếp tục các bài tập đặt xương bả vai và cải thiện tư thế
- Tiếp tục dùng thuốc giảm đau trước các buổi trị liệu, và dùng chườm nóng hoặc lạnh xung quanh vùng kéo căng theo sở thích

Cần trọng

- Giữ việc nâng vật nhẹ trong khi tâm vận động được khôi phục; việc tiến triển vẫn dựa trên triệu chứng
- Kéo căng đến mức khó chịu vừa phải là chấp nhận được; kéo căng cưỡng bức gây đau dữ dội thì không

Tiêu chí để tiến triển

- Tâm vận động thụ động ở mức bình thường hoặc gần bình thường
- Nâng chủ động ngang vai hoặc cao hơn, với cơn đau đã thuyên giảm

Giai đoạn III – Tăng cường sức mạnh và trở lại hoạt động bình thường (tuần 8–16)

Bạn thường sẽ được tái khám lại vào khoảng tám tuần. Với tâm vận động đã được phục hồi, quá trình phục hồi chức năng chuyển sang tăng cường sức mạnh cho nhóm cơ xoay vai, thường dưới sự giám sát của chuyên viên vật lý trị liệu của bạn, và sử dụng cánh tay tự do ở trên cao hơn mức vai. Mục tiêu là đạt được tâm nâng thẳng và dạng chủ động hoàn toàn vào khoảng mười hai tuần. Việc phục hồi sau khi chỉ loại bỏ khối lỏng động thường mất khoảng ba tháng, sau đó không còn hạn chế nào; nếu cần sửa chữa nhóm cơ xoay vai, thời gian phục hồi sẽ dài hơn (thường khoảng năm tháng) và tuân theo phác đồ phục hồi sau sửa chữa nhóm cơ xoay vai. Đừng lo lắng nếu vẫn còn một số cơn đau âm ỉ kéo dài sau thời điểm này: sau phẫu thuật này, có thể mất tới chín tháng để các triệu chứng trước phẫu thuật lắng xuống hoàn toàn, với xu hướng cải thiện ổn định.

Dành cho chuyên viên vật lý trị liệu của bạn:

Mục tiêu

- Đạt tâm vận động chủ động hoàn toàn (nâng thẳng và dạng) vào khoảng mười hai tuần
- Phục hồi dần sức mạnh và sức bền của nhóm cơ xoay vai và xương bả vai
- Trở lại hoạt động bình thường, không hạn chế vào khoảng ba tháng

Quản lý

- Tăng cường sức mạnh nhóm cơ xoay vai tiến triển từ tám tuần: khởi đầu bằng bài tập đẳng trương, tiến tới dùng dây đàn hồi và tạ nhẹ, tải trọng thấp và số lần lặp lại cao hơn
- Tiến triển việc sử dụng chủ động cánh tay ở trên cao hơn mức vai
- Tăng dần tải trọng đặc thù cho phòng tập, công việc và thể thao khi dung nạp được trong giai đoạn từ tuần mười hai đến mười sáu

Cần trọng

- Việc tăng cường sức mạnh không được đánh đổi bằng tâm vận động; tiếp tục các bài tập vận động suốt quá trình
- Xây dựng tải trọng nặng và ở trên đầu dần dần; nếu bùng phát cơn đau thì cần lùi lại một bước

Tiêu chí để tiến triển

- Đạt tâm vận động chủ động hoàn toàn với sức mạnh đang trở lại và triệu chứng tiếp tục lắng xuống
- Xuất viện khỏi lịch trình theo dõi định kỳ khi tiến triển tốt, thường từ khoảng tám đến mười sáu tuần

Sau khi hoàn tất phác đồ của bạn

Các giai đoạn trên được điều chỉnh từ các hướng dẫn dành cho bệnh nhân và phác đồ phục hồi chức năng đã được công bố cho thủ thuật này: phác đồ phục hồi chức năng sau cắt bỏ lỏng động vôi của London Shoulder Partnership, hướng dẫn dành cho bệnh nhân từ ShoulderDoc (Anh) về phẫu thuật viêm gân vôi hóa, và hướng dẫn dành cho bệnh nhân của Tiến sĩ Kevin Ko về cắt bỏ nội soi. Các khoảng thời gian theo tuần mang tính chất điển hình chứ không cố định, và quá trình phục hồi chức năng tiếp theo của bạn được hướng dẫn cá nhân hóa bởi bác sĩ vật lý trị liệu của bạn, phối hợp với phòng khám, dựa trên mức độ hồi phục của vai bạn. Trang này bổ sung cho các lời khuyên chung về phục hồi chức năng của phòng khám: xem [quản lý đau sau phẫu thuật](#) và [chăm sóc vết thương](#). Đối với tình trạng bệnh lý và cách thức hoạt động của các phương pháp điều trị này, xem [viêm gân vôi hóa](#). Bằng chứng hỗ trợ cho phác đồ này (tiến triển tự nhiên, kỹ thuật barbotage và tài liệu về cắt bỏ phẫu thuật) được tóm tắt trong phần bằng chứng, có sẵn dưới dạng PDF từ đầu trang này.