

Viêm gân cơ nhị đầu và đứt gân đầu dài

Vết rách gân đầu dài cơ nhị đầu có thể co lại tạo thành khối u hình ra kiểu 'Popeye' ở cánh tay trên.

James Heilman, MD / Wikimedia Commons, CC BY-SA 4.0



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

Cơ nhị đầu (biceps) là cơ nằm ở phía trước cánh tay trên của bạn. Đầu dài của gân cơ này chạy lên trên, qua đỉnh xương cánh tay và vào khớp vai, và đây chính là phần gây ra vấn đề ở đây.

Triệu chứng phổ biến nhất là một cơn **đau sâu và dai dẳng ở phía trước khớp vai**, thường nằm cách đầu xương vai một vài centimet. Cơn đau có thể âm ỉ khi bạn với tay lên cao, nâng vật hoặc mang vác, và đôi khi lan xuống phía trước cánh tay trên. Nhiều người thấy khó xác định chính xác một điểm đau duy nhất. Vì gân cơ nhị đầu nằm ngay bên cạnh nhóm cơ xoay vai (rotator cuff), cơn đau này rất thường đi kèm với các vấn đề về nhóm cơ xoay vai, và hai tình trạng này có thể khó phân biệt nếu không có khám lâm sàng.

Đôi khi, có một sự kiện xảy ra đột ngột hơn. Gân bị mòn có thể bị đứt, thường gặp ở người lớn tuổi và đôi khi với cơn đau ít đáng kể. Khi điều này xảy ra, phần bụng cơ (muscle belly) tụt xuống dưới cánh tay và tạo thành một khối phồng mềm, trông giống như một quả bóng nhỏ hoặc một cơ đang co lại. Đây là dấu hiệu **“Popeye” kinh điển**. Việc nhìn thấy điều này có thể gây giật mình, nhưng bản thân nó hiếm khi nghiêm trọng như vẻ bề ngoài của nó.

Những gì thực sự đang xảy ra

Gân là những dây dai kết nối cơ với xương, và giống như bất kỳ sợi dây nào được sử dụng nhiều, chúng có thể bị xơ theo thời gian. Trong **bệnh lý gân cơ nhị đầu**, gân đầu dài bị viêm và mòn đi khi đi qua một rãnh hẹp ở đầu trên của xương cánh tay và vào khớp vai. Sự mòn này chính là nguyên nhân gây ra cơn đau ở phía trước

khớp vai mà bạn cảm nhận được. Vì gân chia sẻ không gian chật hẹp này với nhóm cơ xoay cuff, cả hai thường bị mòn cùng lúc, đó là lý do tại sao cơn đau cơ nhị đầu và cơn đau cuff thường xuất hiện cùng nhau.

Nếu sự xơ mòn tiếp tục, gân cuối cùng có thể bị đứt hoàn toàn. Khi **đầu dài bị đứt**, cơ không còn được neo giữ ở đầu trên nữa, vì vậy nó trượt xuống dọc theo cánh tay và tạo ra khối phồng đặc trưng (hình Popeye). Điều đáng an tâm là cơ nhị đầu thực sự có hai điểm neo ở khớp vai (đầu dài và đầu ngắn), và đầu ngắn vẫn còn nguyên vẹn. Vì vậy, khi đầu dài bị đứt, cánh tay vẫn giữ được phần lớn sức mạnh, và sự thay đổi chủ yếu là về mặt thẩm mỹ.

Đây là một điểm khác biệt quan trọng. Một vết đứt **gân** (ở đầu khớp vai) thường là một vấn đề nhỏ. Một vết đứt ở đầu kia của cơ, ở khuỷu tay (đứt cơ nhị đầu xa), là một tình huống hoàn toàn khác: vết đứt này có thể gây mất sức mạnh đáng kể và thường cần phẫu thuật sửa chữa. Khối phồng có thể trông tương tự nhau, vì vậy điều quan trọng là phải xác định đầu nào thực sự bị rách.

Những gì chúng tôi có thể làm về vấn đề này

Đối với **viêm gân cơ nhị đầu**, các bước đầu tiên đơn giản và không phẫu thuật, và chúng giúp cải thiện tình trạng cho hầu hết mọi người:

- **Thay đổi hoạt động:** giảm bớt các cử động trên đầu và nâng vật nặng làm trầm trọng thêm tình trạng, trong khi vẫn duy trì vận động vai.
- **Vật lý trị liệu:** các bài tập hướng dẫn để làm dịu gân và cân bằng lại vai, đặc biệt khi gân xoay cuff cũng bị ảnh hưởng.
- **Thuốc chống viêm:** một loại thuốc uống để giảm bớt đau và viêm.
- **Tiêm thuốc:** đôi khi một mũi tiêm corticosteroid quanh gân hoặc trong khớp vai được sử dụng để làm dịu một đợt bùng phát dai dẳng.

Phẫu thuật chỉ được dành cho tình trạng đau kéo dài không cải thiện với các biện pháp này. Khi cần thiết, có hai lựa chọn chính. Gân có thể được cắt để nó không còn kéo vào vùng đau (một **phẫu thuật cắt gân**), điều này thường để lại một khối u hình Popeye nhưng giảm đau một cách đáng tin cậy. Hoặc nó có thể được neo lại thấp hơn trên xương cánh tay (một **phẫu thuật nối gân**), điều này giữ nguyên hình dạng bình thường của cơ và tránh khối u nhưng đòi hỏi thời gian hồi phục lâu hơn. Các thủ thuật này thường được thực hiện cùng lúc với phẫu thuật xoay cuff, vì hai vấn đề này thường xảy ra cùng nhau.

Đối với **vỡ đầu dài gân**, lời khuyên thông thường là **không phẫu thuật**. Có rất ít mất sức mạnh, và khối u chủ yếu là vấn đề thẩm mỹ. Một số người trẻ hoặc năng động hơn, hoặc những người khó chịu với ngoại hình hoặc chuột rút cơ, có thể chọn một thủ thuật neo lại, nhưng đối với hầu hết mọi người, việc bỏ qua nó là quyết định đúng đắn.

Những điều cần biết

Hầu hết các trường hợp viêm gân cơ nhị đầu đều cải thiện với sự kiên nhẫn và các bài tập phù hợp. Quá trình này có thể diễn ra chậm (vài tháng thay vì vài tuần), nhưng tiên lượng tốt, và đa số bệnh nhân tránh được phẫu thuật. Khi vấn đề ở cơ nhị đầu là một phần của tổn thương gân quay rộng hơn, quá trình hồi phục sẽ theo tiến triển của gân quay, và điều trị đồng thời cả hai mang lại kết quả tốt nhất.

Nếu bạn đã bị đứt gân đầu dài gốc cơ nhị đầu và quyết định không phẫu thuật, bạn có thể mong đợi cơn đau ban đầu sẽ giảm dần sau vài tuần, sức mạnh của cơ sẽ trở về gần như bình thường, và khối phồng dạng “Popeye” sẽ tồn tại như một dấu hiệu vĩnh viễn nhưng vô hại. Tình trạng này không tiến triển nặng hơn theo thời gian và không cần phải sửa chữa.

Khi nào cần gặp bác sĩ

- **Đau vai trước không thuyên giảm**, đặc biệt khi với tay hoặc nâng vật trên cao: nên được đánh giá, vì thường báo hiệu vấn đề ở gân cơ nhị đầu hoặc nhóm cơ xoay cuff, vốn đáp ứng tốt với điều trị.
- **Một khối sưng đột ngột ở cánh tay trên kèm theo yếu cơ**: cần được kiểm tra để xác nhận đó là phần dài của cơ nhị đầu ở vai (lành tính) và **không phải** là rách ở khuỷu tay, đây là một tổn thương khác có thể cần phẫu thuật.
- **Vỡ gân ở người trẻ hoặc năng động**: ngay cả khi là đoạn gân, cũng nên được xem xét lại, cả để chắc chắn về chẩn đoán và để thảo luận về việc sửa chữa có đáng giá đối với bạn hay không.
- **Co thắt hoặc đau âm ỉ ở cơ nhị đầu dai dẳng** sau khi đã vỡ gân: thường là nhẹ, nhưng có thể được điều trị nếu gây khó chịu cho bạn.