

# Cố định gân cơ nhị đầu

Đầu dài của gân cơ nhị đầu — neo ở đỉnh ổ chảo và là nguồn gốc phổ biến của cơn đau, được xử lý bằng kỹ thuật tenodesis.

Kieran Hirpara © ⓘ 4.0



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

## Lý do phẫu thuật này được đề xuất

Bác sĩ phẫu thuật của bạn đã đề xuất phẫu thuật tenodesis cơ nhị đầu, một thủ thuật nhằm gắn lại gân cơ nhị đầu bị tổn thương vào xương cánh tay trên. Phẫu thuật này thường được chỉ định cho bạn khi các phương pháp điều trị không phẫu thuật không giúp giảm đau vai. Phẫu thuật này thường được lựa chọn cho những bệnh nhân dưới 25 tuổi hoặc những người có vết rách gân cụ thể cản trở lại hoạt động thể thao hoặc lao động nặng.

Mục tiêu chính của phẫu thuật này là mang lại sự cải thiện lâm sàng đáng kể và tỷ lệ thành công cao sau hai năm thực hiện thủ thuật. Hầu hết bệnh nhân đạt được sự giảm đau có ý nghĩa trong khoảng thời gian từ năm đến tám tháng, với kết quả tối ưu dự kiến sau 13 tháng. Phương pháp này nhằm khôi phục chức năng và sự ổn định đồng thời tránh những thay đổi về thẩm mỹ đôi khi thấy ở các phương pháp điều trị khác.

## Trước khi phẫu thuật

Bạn sẽ cần chụp X-quang đơn thuần và có thể cả MRI hoặc siêu âm để kiểm tra vai và gân cơ nhị đầu trước khi phẫu thuật. Các xét nghiệm này giúp bác sĩ phẫu thuật xác định chính xác vấn đề và lập kế hoạch điều trị tốt nhất. Vui lòng sắp xếp để có người đưa bạn về nhà, vì bạn không thể lái xe sau thủ thuật. Hãy mặc trang phục thoải mái, rộng rãi khi đến cuộc hẹn và mang theo danh sách tất cả các loại thuốc hiện tại bạn đang dùng. Bạn sẽ cần nhịn ăn (ngừng ăn và uống) trong một khoảng thời gian cụ thể trước khi phẫu thuật; bác sĩ phẫu thuật sẽ cho bạn biết chính xác thời điểm cần ngừng. Bạn cũng có thể cần làm xét nghiệm máu hoặc được bác sĩ gây mê đánh giá lại để đảm bảo an toàn cho cuộc phẫu thuật. Bác sĩ phẫu thuật sẽ thực hiện thủ thuật này bằng phương pháp nội soi khớp, sử dụng hai hoặc ba vết rạch nhỏ và một camera siêu nhỏ bên trong khớp.

## Vào ngày phẫu thuật

---

Bạn sẽ đến bệnh viện và gặp bác sĩ gây mê trước khi phẫu thuật. Phẫu thuật này được thực hiện dưới gây mê tổng thể kết hợp với phong bế thần kinh vùng. Bạn sẽ hoàn toàn bất tỉnh trong suốt quá trình phẫu thuật, và kỹ thuật phong bế (một mũi tiêm gây tê các thần kinh chi phối cánh tay trước khi bạn tỉnh lại) giúp giảm đau trong 12 đến 24 giờ đầu tiên sau phẫu thuật. Bác sĩ gây mê sẽ gặp bạn trước khi phẫu thuật và giải thích chi tiết về cả hai phần của phương pháp này.

Sau đó, bác sĩ phẫu thuật sẽ đưa bạn đến phòng mổ. Họ sẽ thực hiện phẫu thuật bằng phương pháp nội soi khớp với hai hoặc ba vết rạch nhỏ và một camera nhỏ bên trong khớp. Sau khi hoàn tất thủ thuật, bạn sẽ tỉnh lại tại khu vực hồi sức. Bạn sẽ được theo dõi sát sao trong khi tác dụng của thuốc gây mê dần hết.

## Thủ thuật phẫu thuật bao gồm

---

Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ thực hiện ca phẫu thuật này bằng các vết rạch nhỏ, thường là hai hoặc ba vết rạch khoảng 1 cm. Một camera siêu nhỏ được đặt vào trong khớp vai để hỗ trợ quá trình phẫu thuật. Phương pháp này cho phép bác sĩ phẫu thuật của bạn quan sát gân bị tổn thương mà không cần tạo một vết rạch lớn ở phía trước vai của bạn.

Bác sĩ phẫu thuật sẽ loại bỏ phần gân đầu dài cơ nhị đầu bị tổn thương từ bên trong khớp. Sau đó, phần gân còn lại được gắn lại vào xương cánh tay trên. Điều này được thực hiện bằng cách sử dụng các neo nhỏ hoặc vít để giữ gân tại chỗ. Nếu gân bị trượt ra khỏi rãnh của nó, bác sĩ phẫu thuật của bạn cũng sẽ sửa chữa mô giữ nó ở vị trí đó.

Sau khi gân được cố định, các vết rạch nhỏ sẽ được khâu lại. Bạn sẽ đeo nạng trong hai tuần sau phẫu thuật. Sau đó, bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ hướng dẫn bạn khi nào bắt đầu vận động cánh tay và thực hiện các bài tập.

## Sau phẫu thuật

---

Bạn sẽ tỉnh lại tại khoa hồi sức với vai được cố định trong một chiếc nạng. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ sử dụng các vết rạch nhỏ và một camera bên trong khớp. Bạn sẽ có băng gạc che các vết rạch nhỏ. Bạn sẽ đeo một thiết bị bất động vai trong 2 tuần, sau đó là một chiếc nạng trong thêm 2 tuần. Bạn có thể cử động cánh tay một cách nhẹ nhàng nhưng phải tránh nâng hoặc đẩy. Hầu hết bệnh nhân nằm lại bệnh viện qua đêm sau phẫu thuật này, mặc dù một số có thể về nhà cùng ngày. Bạn phải có người ở lại với bạn trong 24 giờ đầu để hỗ trợ bạn. Đau được kiểm soát bằng thuốc khi cần thiết.

# Phục hồi

---

Bạn sẽ cảm thấy đau nhức và sưng ở vai trong vài ngày đầu. Đây là điều bình thường khi cơ thể bạn đang hồi phục sau các vết rạch nhỏ bằng phương pháp nội soi. Bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể đề nghị chườm đá và dùng thuốc giảm đau để giúp bạn kiểm soát sự khó chịu này. Hầu hết mọi người thấy cơn đau giảm đáng kể khi tình trạng sưng ban đầu giảm đi.

Bạn sẽ đeo nạng trong một thời gian ngắn để bảo vệ vết sửa chữa khi ngủ và nghỉ ngơi. Chuyên viên vật lý trị liệu sẽ hướng dẫn bạn thực hiện các cử động nhẹ nhàng để duy trì tính linh hoạt của vai mà không gây căng thẳng cho gân. Bạn có thể thực hiện các công việc hàng ngày nhẹ nhàng như ăn uống hoặc đánh răng, nhưng bạn phải tránh nâng vật nặng hoặc đưa tay ra sau lưng. Các bài tập tăng cường sức mạnh cho cánh tay và vai sẽ chỉ bắt đầu khi bác sĩ phẫu thuật và chuyên viên vật lý trị liệu cho rằng điều đó an toàn.

Hành trình phục hồi của bạn là duy nhất đối với từng cá nhân. Trong khi nhiều người khôi phục được chức năng hoàn toàn, thời gian biểu cá nhân của bạn có thể khác biệt tùy thuộc vào cách cơ thể bạn phản ứng. Bác sĩ phẫu thuật và chuyên viên vật lý trị liệu sẽ theo dõi tiến độ của bạn và điều chỉnh kế hoạch để đảm bảo kết quả tốt nhất cho vai của bạn.

## Những biến chứng có thể xảy ra

---

Hầu hết bệnh nhân đều hồi phục tốt, nhưng đôi khi có thể xảy ra các vấn đề. Bác sĩ phẫu thuật và đội ngũ y tế sẽ theo dõi bạn chặt chẽ để phát hiện sớm bất kỳ vấn đề nào.

Bạn có thể cảm thấy đau nhói, sâu ở cánh tay trên hoặc vai, không giảm với các thuốc giảm đau thông thường. Điều này có thể cho thấy gân không liền đúng cách hoặc bị rách lại. Nếu xảy ra tình trạng này, hãy gọi ngay cho phòng khám để thảo luận về các bước tiếp theo.

Một số bệnh nhân nhận thấy cảm giác căng, cứng ở vai khiến việc nâng cánh tay trở nên khó khăn. Cảm giác cứng này có thể giống như một khối nặng chặn bên trong khớp. Nếu khả năng vận động của bạn không cải thiện như mong đợi, hãy đề cập điều này trong lần tái khám tiếp theo để bác sĩ phẫu thuật có thể hỗ trợ.

Trong các trường hợp hiếm, bạn có thể bị chuột rút ở cơ nhị đầu hoặc nghe tiếng bụp bất thường ở cánh tay. Những cảm giác này có thể gây khó chịu và có thể báo hiệu vấn đề với quá trình sửa chữa. Hãy liên hệ ngay với bác sĩ phẫu thuật nếu bạn gặp phải các triệu chứng cụ thể này.

Bảng biến chứng trên trang này liệt kê các tỷ lệ thường gặp nếu bạn muốn biết chi tiết.

## Khi nào cần gọi cho chúng tôi

---

Gọi cho chúng tôi nếu bạn có sốt, đỏ tăng dần hoặc dịch tiết từ các vết rạch nhỏ của camera. Liên hệ ngay với bác sĩ phẫu thuật của bạn nếu có đau dữ dội đột ngột, sưng bắp chân hoặc khó thở. Đến cơ sở y tế khẩn cấp

nếu bạn mất cảm giác hoặc không thể cử động cánh tay. Mặc dù biến chứng là hiếm, nhưng những dấu hiệu này cần được đánh giá khẩn cấp để bảo vệ quá trình hồi phục của bạn.