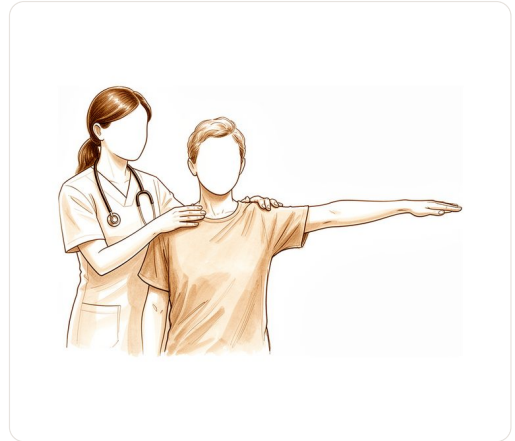


# Viêm gân vôi hóa

Viêm gân vôi hóa vai: một mảng canxi dạng bột vôi tích tụ bên trong một trong các gân của nhóm cơ xoay vai, thường là gân trên gai, và có thể gây đau dữ dội đột ngột khi làm viêm các mô xung quanh.

Kieran Hirpara © ① ④ 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

Bạn có thể trải qua tình trạng đau cấp tính hoặc mạn tính ở vai do viêm xung quanh các lắng đọng canxi trong các gân của nhóm cơ xoay cuff. Tình trạng này, được gọi là viêm gân vôi hóa, có thể ảnh hưởng đáng kể đến chất lượng cuộc sống của bạn và có thể dẫn đến việc phải nghỉ làm. Cơ đau thường dữ dội và có thể bùng phát mà không có cảnh báo trước. Bạn có thể nhận thấy rằng một số cử động cụ thể kích hoạt cảm giác khó chịu sắc nhọn, trong khi những cử động khác gây ra cảm giác âm ỉ và dai dẳng.

Các hoạt động hàng ngày đòi hỏi việc với tay hoặc nâng vật trở nên khó khăn. Những hành động đơn giản như cài áo sơ mi hoặc với tay ra sau lưng để cài móc áo ngực có thể trở nên thách thức. Bạn có thể thấy khó ngủ ở bên bị ảnh hưởng, vì áp lực có thể làm trầm trọng thêm cơn đau. Sự khó chịu vào ban đêm là phổ biến, thường làm gián đoạn giấc ngủ của bạn và khiến bạn cảm thấy mệt mỏi. Cơn đau cũng có thể trở nên nghiêm trọng hơn khi thức dậy, khiến bạn khó bắt đầu ngày mới.

Trong một số trường hợp, bạn có thể gặp các triệu chứng không điển hình. Ví dụ, cơn đau có thể chỉ giới hạn ở phía sau vai hoặc ảnh hưởng đến các cử động trên đầu nếu cơ tròn nhỏ (teres minor) bị liên quan. Hiếm khi, bạn có thể có các tổn thương vôi hóa ở các khu vực khác, chẳng hạn như dây chằng collateral giữa (medial collateral ligament), hoặc ở cả hai vai cùng lúc. Tuy nhiên, hầu hết mọi người đều trải qua tình trạng đau vai tại chỗ làm gián đoạn các hoạt động thường ngày.

Tin tốt là viêm gân vôi hóa có triệu chứng có khả năng cao sẽ hoàn toàn thuyên giảm về lâu dài. Điều trị bảo tồn thường là lựa chọn chính, đặc biệt đối với các trường hợp cấp tính, và cho thấy sự cải thiện có ý nghĩa về mặt lâm sàng. Khoảng 72% bệnh nhân đạt kết quả xuất sắc hoặc tốt với chăm sóc không phẫu thuật, bất kể kích thước hoặc vị trí của lắng đọng canxi. Nếu các triệu chứng vẫn tiếp tục, bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể

thảo luận về các lựa chọn khác, nhưng nhiều người tìm thấy sự giảm đau thông qua các biện pháp bảo tồn. Hiểu rõ các triệu chứng này giúp bạn quản lý kỳ vọng và làm việc với nhóm chăm sóc sức khỏe của mình để tìm ra hướng đi tốt nhất.

## Những gì thực sự đang xảy ra

---

Viêm gân vôi hóa là tình trạng canxi tích tụ bên trong các gân của vai bạn. Các gân này là những dải mô cứng, giống như sợi dây, nối cơ với xương. Hãy tưởng tượng chúng như những dây cáp giúp bạn nâng và cử động cánh tay. Khi các mảng canxi hình thành, chúng tạo thành một khối cứng bên trong mô mềm này. Sự tích tụ này có thể gây kích ứng vùng xung quanh, dẫn đến đau đáng kể và hạn chế khả năng sử dụng vai của bạn.

Vai của bạn là một khớp cầu và hốc phức tạp. Nó dựa vào một nhóm cơ và gân được gọi là nhóm cơ xoay cuff (rotator cuff) để duy trì sự ổn định và cử động trơn tru. Đầu dài của cơ nhị đầu (biceps) cũng đóng vai trò trong việc giữ cho khớp này ổn định. Trong nhiều trường hợp, các mảng canxi ảnh hưởng đến các cấu trúc này. Bạn có thể cảm thấy đau ở phía trước vai. Điều này xảy ra vì các mảng canxi tương tác với các mô mềm xung quanh thay vì là một vấn đề đơn lẻ, biệt lập. Cơ đau là tín hiệu của cơ thể cho thấy có điều gì đó không ổn trong sự cân bằng tinh tế này.

Khi bạn già đi, những thay đổi ở gân trở nên phổ biến hơn. Những người bơi lội và những người năng động thường thấy những thay đổi cấu trúc này sớm hơn. Bản thân mảng canxi có thể thay đổi về kích thước. Nếu tồn tại lớn hơn 1 cm, bạn có khả năng cần phẫu thuật để loại bỏ nó cao gấp gần ba lần. Tuy nhiên, nhiều người tìm thấy sự giảm đau mà không cần phẫu thuật. Các phương pháp điều trị bảo tồn, chẳng hạn như liệu pháp sóng xung kích, thường rất thành công trong việc giảm đau và khôi phục chức năng với rất ít tác dụng phụ.

Nếu cần phẫu thuật, bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể sẽ loại bỏ mảng canxi. Điều này thường được thực hiện bằng cách sử dụng một máy quay nhỏ và các dụng cụ (nội soi khớp). Trong nhiều trường hợp, bác sĩ phẫu thuật cũng sẽ sửa chữa rotator cuff cùng lúc. Sự kết hợp này dẫn đến những cải thiện đáng kể về giảm đau và chức năng vai. Cần có thời gian để những lợi ích này thể hiện đầy đủ. Bạn nên mong đợi phải chờ ít nhất sáu tháng sau phẫu thuật để chức năng vai của bạn đạt mức tốt nhất. Trong thời gian này, bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ hướng dẫn bạn quá trình phục hồi để đảm bảo kết quả tốt nhất có thể.

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

---

Hầu hết mọi người tìm thấy sự giảm nhẹ triệu chứng mà không cần phẫu thuật. Hành trình của bạn thường bắt đầu với việc tự chăm sóc đơn giản và các bài tập vận động được hướng dẫn. Bạn có thể sẽ dùng thuốc chống viêm đường uống để làm giảm đau. Bác sĩ phẫu thuật của bạn cũng có thể khuyến nghị vật lý trị liệu để khôi phục tâm vận động và sức mạnh của vai. Các phương pháp điều trị không phẫu thuật này là lựa chọn chính cho viêm gân vôi hóa cấp tính.

Bạn nên dành thời gian cho điều trị bảo tồn để phát huy tác dụng. Tình trạng này có khả năng cao sẽ thuyên giảm hoàn toàn về lâu dài. Thực tế, 72% bệnh nhân đạt kết quả xuất sắc hoặc tốt với chăm sóc không phẫu thuật. Tỷ lệ thành công này đúng bất kể vị trí của canxi, kích thước của nó hoặc mức độ nghiêm trọng của các triệu chứng ban đầu của bạn. Nếu cơn đau của bạn kéo dài, nó có thể dẫn đến nghỉ làm việc và suy giảm chất lượng cuộc sống. Sự nỗ lực nhất quán trong liệu pháp là chìa khóa để quay trở lại sinh hoạt hàng ngày của bạn.

Nếu việc tự chăm sóc và liệu pháp không đủ hiệu quả, bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể đề xuất các can thiệp y tế. Tiêm corticosteroid là một lựa chọn phổ biến để giảm viêm và đau. Một phương pháp điều trị không xâm lấn hiệu quả khác là liệu pháp sóng xung kích ngoài cơ thể (ESWT). Liệu pháp này sử dụng sóng âm để phá vỡ các lắng đọng canxi. Nó an toàn và tạo ra tỷ lệ thành công cao trong việc giảm đau và khôi phục chức năng. Bệnh nhân thường thấy các triệu chứng đau giảm và chức năng vai cải thiện sau điều trị này. Các biến chứng từ ESWT là không đáng kể.

Phẫu thuật chỉ được xem xét khi điều trị bảo tồn đạt đến giới hạn. Bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể khuyến nghị điều trị phẫu thuật nếu các tổn thương vôi hóa của bạn lớn hơn 1 cm, vì những tổn thương này có khả năng cần phẫu thuật cao hơn 2,8 lần. Việc loại bỏ vôi hóa bằng nội soi khớp dẫn đến kết quả lâm sàng được cải thiện cho các trường hợp mạn tính. Phần lớn bệnh nhân trải qua quản lý phẫu thuật này cũng cần sửa chữa gân quay đồng thời.

Nếu bạn tiến hành phẫu thuật, hãy mong đợi một quá trình hồi phục dần dần. Các điểm số chức năng cải thiện chậm sau thủ thuật. Chúng thường đạt hơn 75 phần trăm vào sáu tháng sau phẫu thuật. Cần ít nhất 6 tháng theo dõi để những cải thiện này trở nên có ý nghĩa thống kê. Hầu hết bệnh nhân báo cáo những cải thiện đáng kể về đau vai và chức năng sau phẫu thuật. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ thảo luận xem phẫu thuật nội soi khớp, nội soi hoặc mổ mở là tốt nhất cho trường hợp cụ thể của bạn.

## Những điều cần biết

---

Đau vai do viêm gân vôi hóa có thể kéo dài trong thời gian dài. Các triệu chứng này có thể diễn biến kéo dài. Điều này thường dẫn đến việc nghỉ làm việc và chất lượng cuộc sống giảm sút. Tin tốt là tình trạng này có khả năng cao sẽ khỏi hoàn toàn về lâu dài. Nhiều người nhận thấy các triệu chứng của họ tự thuyên giảm.

Nếu cơn đau của bạn không biến mất, bác sĩ phẫu thuật có thể đề xuất điều trị. Các lựa chọn không phẫu thuật như liệu pháp sóng xung kích hoặc chọc hút kim là hiệu quả. Liệu pháp sóng xung kích mang lại tỷ lệ thành công cao trong việc giảm đau và phục hồi chức năng với các biến chứng liên quan không đáng kể. Chọc hút kim chỉ xâm lấn và gây đau nhẹ. Những phương pháp điều trị này hoạt động tốt đối với nhiều bệnh nhân.

Nếu cần phẫu thuật, bác sĩ phẫu thuật sẽ loại bỏ khối lắng đọng canxi. Bạn có thể cần phải sửa chữa gân quay cùng lúc. Đây là một phân phổ biến của thủ thuật. Đau vai và chức năng của bạn sẽ cải thiện đáng kể sau phẫu thuật. Tuy nhiên, quá trình hồi phục không diễn ra ngay lập tức. Điểm số chức năng của bệnh nhân trải qua điều trị nội soi khớp cải thiện chậm. Bạn sẽ thấy mức cải thiện hơn 75 phần trăm sau sáu tháng phẫu thuật.

Phải mất thời gian để cảm nhận được lợi ích đầy đủ của việc loại bỏ bằng nội soi khớp. Cần ít nhất 6 tháng theo dõi để những cải thiện này trở nên có ý nghĩa thống kê. Đừng vội vàng trong quá trình lành bệnh. Bác sĩ phẫu thuật sẽ hướng dẫn bạn qua quá trình này. Hầu hết bệnh nhân hài lòng với kết quả cuối cùng.

## Khi nào cần gặp bác sĩ

---

Hãy gặp bác sĩ đa khoa nếu bạn có đau vai dai dẳng không cải thiện khi nghỉ ngơi. Viêm gân vôi hóa là tình trạng đau cấp tính hoặc mạn tính do viêm quanh các lắng đọng canxi trong các gân của nhóm cơ xoay vai. Bạn nên tìm kiếm sự chăm sóc y tế nếu các triệu chứng ảnh hưởng đến giấc ngủ hoặc công việc, hoặc nếu bạn gặp phải tình trạng yếu, mất ổn định hoặc kẹt khớp. Điều trị bảo tồn là lựa chọn chính, đặc biệt đối với các trường hợp cấp tính, và cho thấy sự cải thiện có ý nghĩa lâm sàng với 72% bệnh nhân đạt kết quả tốt hoặc xuất sắc. Tuy nhiên, nếu cơn đau của bạn vẫn nghiêm trọng mặc dù đã được điều trị bảo tồn, hãy yêu cầu đánh giá bởi bác sĩ chuyên khoa. Bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể xác định xem có cần thực hiện các bước tiếp theo để khôi phục chức năng và giảm đau hay không.