

Thoái hóa khớp do rách vòng xoay

Thoái hóa khớp vai do rách chóp xoay: viêm khớp sau rách chóp xoay kéo dài.

Kieran Hirpara © ⓘ 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 cảm thấy đau ở vai, cơn đau trở nên nghiêm trọng hơn khi bạn nâng cánh tay hoặc vớ tay lên cao. Tình trạng này liên quan đến viêm xương khớp do hao mòn ở khớp vai kết hợp với rách gân xoay cuff. Vì các cơ của cuff không thể ổn định khớp, đầu trên của xương cánh tay trên có thể bị dịch chuyển lên trên. Chuyển động này gây ra cảm giác ma sát, cứng khớp và đau âm ỉ. Cơn đau thường bùng phát vào ban đêm, khiến bạn khó ngủ ở tư thế nằm nghiêng. Bạn cũng có thể nhận thấy sự khó chịu tăng lên sau các hoạt động hàng ngày hoặc khi thức dậy vào buổi sáng.

Những nhiệm vụ đơn giản có thể trở nên khó khăn hoặc không thể thực hiện được. Bạn có thể gặp khó khăn khi vớ tay ra sau lưng để cài áo ngực hoặc nhét áo vào quần. Việc nâng các vật cảm thấy nặng nề và mất ổn định. Vai của bạn có thể cảm thấy yếu, và bạn có thể tránh sử dụng nó để ngăn ngừa cơn đau. Sự suy giảm chức năng này xảy ra vì cuff bị rách không còn có thể hỗ trợ chuyển động bình thường. Theo thời gian, viêm xương khớp tiến triển, dẫn đến mất thêm khả năng vận động và sức mạnh.

Nếu bạn chưa phẫu thuật, bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể khuyên dùng các phương pháp điều trị không phẫu thuật trước, đặc biệt nếu bệnh của bạn ở mức độ trung bình hoặc nhẹ. Các lựa chọn này nhằm giảm đau và cải thiện chức năng. Tuy nhiên, nếu viêm xương khớp của bạn ở mức độ nghiêm trọng, phẫu thuật có thể là cần thiết. Đối với nhiều bệnh nhân có gân xoay cuff nguyên vẹn, thay khớp vai toàn phần giải phẫu là lựa chọn được ưu tiên và ít tốn kém hơn. Nó mang lại lợi ích tương tự như thay khớp vai đảo ngược trong vài năm đầu tiên.

Nếu gân xoay cuff của bạn bị rách, thay khớp vai đảo ngược có thể được khuyến nghị. Thủ thuật này đã trở nên phổ biến hơn đối với loại viêm xương khớp cụ thể này. Nó mang lại lợi ích lâm sàng đáng kể cho hầu hết

bệnh nhân. Trên thực tế, hơn 90% bệnh nhân trải qua phẫu thuật này cho viêm xương khớp với cuff nguyên vẹn báo cáo sự cải thiện đáng kể. Ngay cả với cuff bị rách, nhiều bệnh nhân trải qua sự thay đổi quan trọng về mặt lâm sàng trong chức năng hàng ngày của họ. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ giúp bạn quyết định phương pháp tiếp cận nào là tốt nhất cho giải phẫu và mức độ đau cụ thể của bạn.

Những gì thực sự đang xảy ra

Vai của bạn là một khớp cầu và hóc. Phần đầu là đỉnh của xương cánh tay. Hóc nằm ở xương bả vai. Sụn trơn bao phủ cả hai bề mặt. Nó hoạt động như một bộ giảm xóc để xương trượt dễ dàng.

Trong thoái hóa khớp vai do rách chóp xoay, hệ thống này bị phá vỡ. Bạn có thể bị viêm xương khớp do hao mòn. Điều này có nghĩa là sụn đã bị mòn. Đồng thời, các gân chóp xoay bị rách hoặc tổn thương. Các gân này giống như những sợi dây giữ phần đầu vào trong hóc. Không có chúng, phần đầu sẽ nằm quá cao. Nó cọ xát vào xương bả vai. Điều này gây đau và hạn chế vận động của bạn.

Cơ thể bạn cố gắng bù đắp. Xương bả vai di chuyển theo những cách phức tạp để giúp bạn nâng cánh tay. Nó xoay theo các hướng ngược nhau trước khi bạn thậm chí bắt đầu nâng cánh tay. Điều này làm thay đổi nhịp điệu bình thường của vai. Xương bả vai phải làm việc nhiều hơn mức bình thường. Chuyển động bổ sung này có thể dẫn đến hao mòn thêm theo thời gian.

Sức khỏe cơ bắp cũng đóng một vai trò quan trọng. Mỡ có thể tích tụ bên trong các cơ chóp xoay. Sự thâm nhiễm mỡ này làm suy yếu các cơ. Nó làm giảm sức mạnh của bạn ngay cả khi gân vẫn còn gắn liền. Sự mất cân bằng này làm cho khớp kém ổn định hơn. Nó cũng ảnh hưởng đến khả năng cảm nhận vị trí của cánh tay bạn trong không gian.

Bác sĩ phẫu thuật của bạn xem xét những thay đổi này để lập kế hoạch chăm sóc. Họ có thể sử dụng một tư thế chụp X-quang gọi là tư thế nách (axillary view). Điều này cho thấy rõ giải phẫu khớp. Nó sử dụng ít bức xạ hơn so với chụp CT. Nó giúp bác sĩ phẫu thuật xem xương đã bị dịch chuyển như thế nào.

Hiểu được tổn thương này giúp giải thích các triệu chứng của bạn. Cơ đau đến từ việc xương cọ xát vào xương. Sự suy yếu đến từ các gân và cơ bị tổn thương. Sự cứng khớp đến từ nỗ lực ổn định khớp của cơ thể. Việc biết những gì đang xảy ra cho phép bác sĩ phẫu thuật của bạn lựa chọn phương pháp điều trị phù hợp. Điều này có thể liên quan đến việc thay thế các bề mặt khớp để khôi phục chuyển động trơn tru.

Những gì chúng tôi có thể làm về vấn đề này

Chúng tôi bắt đầu bằng việc tự chăm sóc và vật lý trị liệu. Các phương pháp điều trị không phẫu thuật là bước đầu tiên cho hầu hết bệnh nhân, đặc biệt là những người mắc bệnh ở mức độ trung bình đến nhẹ. Chuyên viên vật lý trị liệu của bạn sẽ hướng dẫn bạn thực hiện các bài tập để duy trì khả năng vận động và tăng cường sức mạnh cho các cơ xung quanh vai của bạn. Cách tiếp cận này giúp hầu hết bệnh nhân kiểm soát

cơ đau do các vấn đề như khớp đòn-mấu nhọn. Nếu bạn bị tiêu xương, bạn có thể cần điều chỉnh một số hoạt động nhất định để tránh kích thích thêm. Hãy dành cho biện pháp quản lý bảo tồn này một cơ hội công bằng trước khi xem xét các lựa chọn xâm lấn hơn.

Nếu các biện pháp đơn giản không đủ hiệu quả, chúng tôi xem xét quản lý bằng y học. Đối với bệnh nhân từ 60 tuổi trở lên mắc bệnh khớp vai do rách gân xoay, chúng tôi có thể cung cấp một bộ đệm bóng dưới mòm vai. Điều này liên quan đến việc đưa một quả bóng nhỏ vào không gian phía trên khớp vai của bạn qua da. Thủ thuật này dẫn đến việc giảm đau đáng kể. Tuy nhiên, nó không cải thiện chức năng ở thời điểm theo dõi tối thiểu 1 năm. Bộ đệm dưới mòm vai có khả năng cung cấp một lựa chọn an toàn, hiệu quả và tiết kiệm chi phí cho những bệnh nhân bị rách gân xoay lớn không thể vá lại. Chúng tôi cũng xem xét việc sử dụng thuốc giảm đau và thuốc chống viêm để giúp kiểm soát các triệu chứng trong khi bạn chữa lành hoặc phục hồi sức mạnh.

Phẫu thuật được xem xét khi việc chăm sóc bảo tồn đã đạt đến giới hạn. Nếu cơn đau của bạn vẫn nghiêm trọng hoặc chức năng bị hạn chế đáng kể, chúng tôi sẽ thảo luận về phẫu thuật thay khớp, hay còn gọi là thay khớp. Sự lựa chọn giữa phẫu thuật thay khớp vai giải phẫu và phẫu thuật thay khớp vai đảo ngược phụ thuộc vào tình trạng của gân xoay và tình trạng xương khớp của bạn. Phẫu thuật thay khớp vai giải phẫu toàn phần vẫn là phương pháp được ưu tiên cho những bệnh nhân bị viêm khớp với gân xoay nguyên vẹn. Phẫu thuật thay khớp vai đảo ngược toàn phần phổ biến trong các trường hợp liên quan đến rách gân xoay hoặc các biến dạng xương cụ thể. Hơn 90% bệnh nhân trải qua phẫu thuật thay khớp vai đảo ngược do viêm khớp xương khớp vai-gai với gân xoay nguyên vẹn trải qua lợi ích lâm sàng đáng kể. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ chọn lựa chọn phù hợp nhất với giải phẫu và mục tiêu của bạn.

Những điều cần biết

Tiên lượng của bạn phụ thuộc phần lớn vào việc gân quay có nguyên vẹn hay bị rách. Nếu gân quay của bạn khỏe mạnh, cả hai loại thay khớp giải phẫu và thay khớp đảo chiều đều mang lại kết quả tương tự sau bốn năm. Hơn 90% bệnh nhân có gân quay nguyên vẹn trải qua lợi ích lâm sàng đáng kể. Bạn có thể mong đợi giảm đau đáng kể và cải thiện chức năng.

Nếu gân quay của bạn bị rách, thay khớp vai đảo chiều vẫn là lựa chọn ưu tiên. Phương pháp này mang lại kết quả tối ưu với tỷ lệ biến chứng thấp trong ngắn hạn. Hầu hết bệnh nhân thấy cải thiện đáng kể ngay từ đầu. Tuy nhiên, bạn nên lưu ý rằng khả năng xoay trong và xoay ngoài có thể thấp hơn một chút so với thay khớp giải phẫu. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ cân nhắc các yếu tố này để chọn lựa con đường tốt nhất cho bạn.

Quá trình hồi phục diễn ra dần dần. Bạn cần cải thiện ít nhất 9 điểm trong điểm số vai của mình để cảm nhận được sự thay đổi có ý nghĩa lâm sàng. Sự cải thiện 23 điểm báo hiệu một lợi ích đáng kể. Những cải thiện này thường ổn định sau vài tháng. Thành công lâu dài rất cao, với tỷ lệ duy trì khớp nhân tạo lên tới 98% sau bảy năm đối với phương pháp tái tạo cấu trúc.

Nếu không được điều trị, đau và cứng khớp thường dai dẳng hoặc trầm trọng hơn. Việc bỏ mặc tình trạng này hiếm khi dẫn đến cải thiện tự phát. Bạn có thể thấy các hoạt động hàng ngày ngày càng khó khăn. Can thiệp phẫu thuật mang lại một con đường rõ ràng để khôi phục chức năng và giảm đau.

Hãy lưu ý rằng các phẫu thuật vai trước đó có thể làm tăng nguy cơ. Tiên sử sửa chữa gân quay trước đây làm tăng khả năng nhiễm trùng sau khi thay khớp. Trong những trường hợp này, bác sĩ phẫu thuật sẽ xem bạn là bệnh nhân có nguy cơ cao. Kế hoạch cẩn thận là rất cần thiết để đảm bảo kết quả an toàn và thành công.

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. Hãy yêu cầu đánh giá bởi bác sĩ chuyên khoa nếu bạn nhận thấy yếu cơ, mất vững, hoặc cảm giác kẹt hoặc sập khớp. Những triệu chứng này có thể báo hiệu viêm khớp do rách gân quay, liên quan đến viêm thoái hóa do hao mòn và tổn thương các cơ ổn định vai. Hãy tìm kiếm chăm sóc y tế nếu các triệu chứng của bạn ảnh hưởng đến giấc ngủ hoặc công việc. Sự xấu đi đột ngột của đau đớn hoặc chức năng cũng là lý do để tham khảo ý kiến bác sĩ phẫu thuật. Đánh giá sớm giúp xác định liệu các phương pháp điều trị không phẫu thuật có đủ hay cần phẫu thuật.