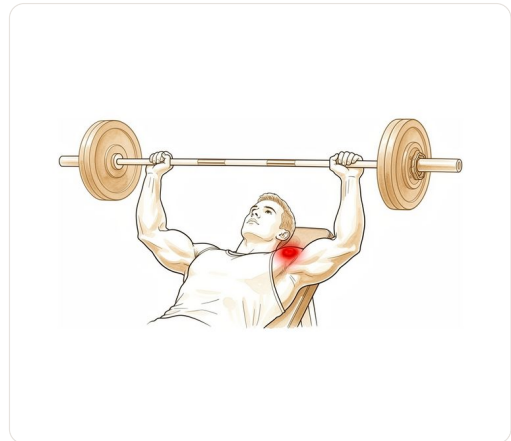


Loãng xương mỏ xương đòn

Loãng xương mỏm xương đòn xa (vai vận động viên cử tạ) gây đau ở phần trên của vai, điển hình khi thực hiện các bài tập đẩy.

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 thấy

Bạn có thể cảm thấy đau ngay tại đỉnh vai, nơi tiếp giáp với xương đòn. Khu vực này là khớp đòn-mũ (acromioclavicular joint). Cơn đau thường có cảm giác nhói hoặc âm ỉ. Đau có thể bùng phát sau khi bạn nâng vật nặng hoặc thực hiện các công việc lặp đi lặp lại trên cao. Bạn có thể nhận thấy cơn đau trở nên tồi tệ hơn khi bạn đưa tay qua người để nhét áo vào trong hoặc cài móc áo sau lưng.

Nhiều bệnh nhân nhận thấy cơn đau trở nên nghiêm trọng hơn vào ban đêm. Nằm nghiêng lên bên đau có thể khiến bạn khó đi vào giấc ngủ. Tỉnh dậy với cảm giác cứng khớp cũng rất phổ biến. Một số người cảm thấy có cảm giác ma sát hoặc nghe thấy tiếng lách cách khi họ di chuyển cánh tay. Nếu bạn đã từng phẫu thuật vai trước đây, cơn đau này có thể là dấu hiệu của mất xương nghiêm trọng hoặc một vết gãy xương bị bỏ sót.

Các hoạt động hàng ngày trở nên khó khăn hơn khi cơn đau gia tăng. Những cử động đơn giản như vớ tay lên kệ cao hoặc mang đồ tập hóa có thể kích hoạt cơn đau nhói. Bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể phát hiện thấy sự mất ổn định theo phương ngang nếu quá nhiều xương đã bị loại bỏ trong quá khứ. Trong khi một số bệnh nhân không có triệu chứng, những người khác lại phải vật lộn với cơn đau dai dẳng hoặc viêm xương khớp không thuyên giảm. Nếu bạn đã từng phẫu thuật trước đây, bạn có thể cảm thấy khớp bị mất ổn định hoặc rằng việc nắn chỉnh đã bị mất đi theo thời gian.

Những gì thực sự đang xảy ra

Ở vai của bạn, một khớp nhỏ nằm ở đầu trên của xương đòn đang bị mòn. Tình trạng này được gọi là thoái hóa khớp đầu xa xương đòn. Hãy tưởng tượng khớp này giống như một bản lề cửa đã mất lớp phủ trơn tru,

hay còn gọi là sụn. Không có lớp trơn tru này, các đầu xương sẽ cọ xát vào nhau. Sự ma sát này gây ra viêm và đau, đặc biệt là khi bạn nâng cánh tay hoặc cử động vai.

Các mô thường giữ cho khớp này ổn định giống như những sợi dây làm từ sợi gân. Khi những “sợi dây” này bị giãn hoặc rách, khớp trở nên mất ổn định. Sự mất ổn định này làm thay đổi cách vai của bạn cử động, có thể dẫn đến đau nhiều hơn và khó khăn khi sử dụng cánh tay. Đôi khi, một loại vi khuẩn cụ thể có thể gây ra sự mòn này, dẫn đến mất xương ở đầu xương đòn.

Để khắc phục điều này, bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể cắt bỏ phần đầu xa của xương đòn. Thủ thuật này được gọi là cắt bỏ đầu xa xương đòn. Việc loại bỏ một mảnh xương nhỏ này giúp ngừng sự cọ xát và giảm đau. Bệnh nhân thực hiện thủ thuật này thường cảm thấy tốt hơn nhanh chóng và có thể quay trở lại các hoạt động hàng ngày nhanh hơn so với các phương pháp phẫu thuật mở cũ. Mặc dù khớp không trở lại trạng thái hoàn toàn như mới, nhưng phẫu thuật này cải thiện đáng kể tình trạng đau và chức năng cho nhiều người có các triệu chứng dai dẳng.

Những gì chúng tôi có thể làm về vấn đề này

Hành trình của bạn thường bắt đầu với việc tự chăm sóc và các bài tập được hướng dẫn. Bạn sẽ làm việc với một bác sĩ vật lý trị liệu để tăng cường các cơ xung quanh vai và cải thiện cách khớp vận động. Phương pháp này nhằm mục đích giảm đau và giúp bạn quay trở lại các hoạt động hàng ngày mà không cần phẫu thuật. Bạn nên dành cho phương pháp điều trị bảo tồn này một cơ hội công bằng trước khi xem xét các bước xâm lấn hơn.

Nếu các bài tập đơn thuần không mang lại đủ sự giảm đau, bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể thảo luận về các lựa chọn y tế. Những lựa chọn này bao gồm thuốc giảm đau và thuốc chống viêm để kiểm soát sự khó chịu. Trong một số trường hợp, các loại tiêm như cortisone, axit hyaluronic hoặc PRP có thể được đề xuất để làm dịu tình trạng viêm trong khớp. Mặc dù những phương pháp điều trị này có thể mang lại sự giảm đau đáng kể, bằng chứng ghi nhận rằng kết quả khác nhau và không đảm bảo một giải pháp vĩnh viễn cho mọi người.

Phẫu thuật được xem xét khi cơn đau dai dẳng hoặc viêm xương khớp sau chấn thương tiếp tục tồn tại bất chấp những nỗ lực không phẫu thuật này. Trong những tình huống này, việc loại bỏ đầu ngoài của xương đòn (cắt bỏ xương đòn xa) thường là thủ thuật tốt nhất để làm giảm các triệu chứng. Phẫu thuật này mang lại tỷ lệ biến chứng không đáng kể và cho phép quay trở lại chức năng nhanh chóng, với bệnh nhân thường thấy sự cải thiện đáng kể về đau và sự ổn định của vai.

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 cảm thấy yếu, mất ổn định, hoặc nếu vai của bạn bị khóa hoặc trượt ra. Hãy liên hệ với bác sĩ phẫu thuật nếu các triệu chứng ảnh hưởng đến giấc ngủ hoặc công việc của bạn. Hãy tìm kiếm sự

trợ giúp nếu cơn đau trở nên trầm trọng đột ngột. Hãy lưu ý rằng mất ổn định theo phương ngang có thể xảy ra nếu hơn 10 mm xương được loại bỏ. Mở rộng ống xương đòn đã được quan sát thấy ở 70% bệnh nhân sau phẫu thuật ổn định. Việc loại bỏ không hoàn toàn đầu xương là một lý do phổ biến cho việc cần phẫu thuật thêm.