

# Vai đông cứng

Trong vai đông cứng, bao khớp bị viêm, dày lên và co lại, dính chặt vào xương xung quanh – lý do khiến ngay cả những cử động đơn giản cũng gây đau và hạn chế.

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 khởi phát từ từ của cơn đau vai lan tỏa, ngày càng nặng hơn theo thời gian từ vài tuần đến vài tháng. Cơn đau thường nặng hơn vào ban đêm và trở nên trầm trọng hơn khi nằm nghiêng lên bên bị ảnh hưởng. Khi bạn sử dụng cánh tay ít đi, cơn đau dẫn đến cứng khớp. Bạn có thể tìm cách giảm đau bằng cách hạn chế vận động, đây là dấu hiệu báo trước sự bắt đầu của giai đoạn cứng khớp.

Giai đoạn cứng khớp của vai đông nguyên phát thường kéo dài từ 4 đến 12 tháng. Khi tình trạng cứng khớp tiến triển, một cơn đau âm ỉ xuất hiện gần như liên tục, đặc biệt là vào ban đêm. Cơn đau nhói trong quá trình vận động tâm với tại hoặc gần các điểm dừng mới của chuyển động thường đi kèm với cơn đau âm ỉ. Bạn có thể mô tả khó khăn trong các hoạt động sinh hoạt hàng ngày, chẳng hạn như nam giới gặp khó khăn khi lấy ví từ túi sau quần và phụ nữ gặp khó khăn khi cài áo ngực.

Giai đoạn tan băng của vai đông kéo dài trong vài tuần hoặc vài tháng. Khi tâm vận động tăng lên trong giai đoạn tan băng, cơn đau giảm đi. Nếu không điều trị mà chỉ theo dõi thụ động, tâm vận động sẽ trở lại từ từ ở hầu hết bệnh nhân nhưng có thể không bao giờ trở lại bình thường một cách khách quan. Hầu hết bệnh nhân cảm thấy gần như bình thường sau giai đoạn tan băng, có lẽ là do sự bù trừ hoặc điều chỉnh trong cách thực hiện các hoạt động sinh hoạt hàng ngày.

## Những gì thực sự đang xảy ra

Vai đông cứng là tình trạng bao khớp—lớp áo linh hoạt bao quanh khớp vai—trở nên dày, co rút và viêm. Sự co rút này hạn chế chuyển động của bạn và gây đau đáng kể. Tình trạng này có thể tự phát mà không có tiền sử

chấn thương hoặc các vấn đề về khớp vai trước đó. Nó cũng có thể xảy ra sau một chấn thương, chẳng hạn như gãy xương hoặc tổn thương mô mềm, mặc dù các triệu chứng có thể khác đi.

Ở dạng phổ biến nhất, tình trạng này tiến triển qua ba giai đoạn riêng biệt. Giai đoạn đầu tiên là đau. Bạn sẽ cảm thấy một cơn đau âm ỉ, lan tỏa và ngày càng nặng hơn trong vài tuần đến vài tháng. Cơn đau này thường nặng hơn vào ban đêm và khiến bạn khó ngủ ở bên bị ảnh hưởng. Giai đoạn đau này thường kéo dài từ 10 đến 36 tuần.

Giai đoạn thứ hai là cứng khớp. Bạn có thể giảm vận động một cách tự nhiên để tránh đau, dẫn đến tình trạng co rút thêm. Giai đoạn này thường kéo dài từ 4 đến 12 tháng. Trong thời gian này, bạn có thể gặp khó khăn với các hoạt động hàng ngày, chẳng hạn như đưa tay vào túi sau hoặc cài khuy áo ngược. Có thể xuất hiện một cơn đau âm ỉ gần như liên tục, đặc biệt là vào ban đêm. Bạn cũng có thể cảm thấy đau nhói khi cố gắng cử động cánh tay gần phạm vi vận động mới, vốn đã bị hạn chế.

Giai đoạn thứ ba là tan băng (khôi phục). Trong vài tuần hoặc vài tháng, phạm vi vận động của bạn dần tăng lên và cơn đau giảm đi. Nếu không điều trị cụ thể, quá trình hồi phục tự nhiên này có thể mất tổng cộng khoảng 18 tháng. Mặc dù hầu hết bệnh nhân cảm thấy gần như bình thường vào giai đoạn này, phạm vi vận động của bạn có thể không hoàn toàn trở lại như trước kia.

Sự co rút là do những thay đổi trong chính mô. Các tế bào tạo mô sẹo trở nên hoạt động quá mức trong các cấu trúc xung quanh khớp vai của bạn. Điều này dẫn đến mất tính đàn hồi và tăng độ cứng. Mặc dù phim X-quang thường trông bình thường, nhưng sự dày lên bên trong này mới là nguyên nhân hạn chế chuyển động của bạn. Bác sĩ phẫu thuật chân đoán tình trạng này bằng cách quan sát thấy không có chấn thương hoặc bệnh lý nào khác giải thích được tình trạng mất vận động đặc hiệu của bạn.

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

---

Hành trình của bạn với vai đông cứng thường trải qua ba giai đoạn: đau, cứng khớp và rã đông. Ở giai đoạn đầu, bạn có thể cảm thấy cơn đau âm ỉ, lan tỏa và trở nên nghiêm trọng hơn vào ban đêm hoặc khi nằm nghiêng lên bên bị ảnh hưởng. Bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể sẽ khuyên bạn bắt đầu bằng việc tự chăm sóc và vật lý trị liệu. Các chuyển động nhẹ nhàng và các bài tập có giám sát giúp duy trì phạm vi vận động hiện có và ngăn ngừa tình trạng co cứng thêm. Hầu hết bệnh nhân trải qua sự thuyên giảm với các biện pháp không phẫu thuật này trong một khoảng thời gian tương đối ngắn. Tuy nhiên, hãy lưu ý rằng nếu không điều trị mà chỉ theo dõi thụ động, khả năng vận động sẽ trở lại chậm chạp và có thể không bao giờ trở lại bình thường một cách khách quan. Bạn có thể cảm thấy gần như bình thường vào cuối cùng, thường là bằng cách điều chỉnh cách thực hiện các nhiệm vụ hàng ngày.

Nếu các chuyển động nhẹ nhàng không mang lại đủ sự giảm đau, bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể đề xuất quản lý bằng thuốc để kiểm soát đau và viêm. Tiêm corticosteroid vào khớp có hiệu quả và an toàn đối với vai đông cứng. Chúng giúp giảm đau, cải thiện hiệu suất chức năng và tăng phạm vi vận động của bạn. Các mũi tiêm này có thể được thực hiện dưới dạng một mũi tiêm đơn lẻ hoặc tại nhiều vị trí khác nhau trong khớp vai.

Đối với một số bệnh nhân, thủy giãn (tiêm chất lỏng để căng bao khớp) cũng được sử dụng. Nếu bạn không dung nạp được hơn 20 mL chất tiêm trong thủ thuật này, điều trị thêm có thể được chỉ định trong 41% các trường hợp. Tái phát phổ biến hơn ở vai đông cứng nguyên phát (33%) so với vai đông cứng thứ phát (16%). Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ chọn lựa chọn tốt nhất dựa trên các triệu chứng cụ thể và giai đoạn của tình trạng bệnh ở bạn.

Phẫu thuật chỉ được xem xét khi chăm sóc bảo thủ đã đạt đến giới hạn và các triệu chứng vẫn tiếp diễn. Can thiệp phẫu thuật sớm có thể rút ngắn tổng thời gian các triệu chứng của bạn. Các lựa chọn có thể bao gồm nắn khớp dưới gây mê, trong đó bác sĩ phẫu thuật di chuyển nhẹ nhàng cánh tay của bạn để phá vỡ mô sẹo, hoặc giải phóng bao khớp nội soi, liên quan đến việc cắt cẩn thận các phần chèn ép của bao khớp vai. Sự kết hợp giữa giải phóng bao khớp hạn chế và nắn khớp là một thủ thuật an toàn và hiệu quả, dẫn đến cải thiện đáng kể về đau, chức năng và phạm vi vận động. Các can thiệp này phù hợp cho bệnh nhân bị vai đông cứng kháng trị chưa đáp ứng với các phương pháp điều trị khác. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ thảo luận xem các bước này có phù hợp với bạn hay không dựa trên tiến triển và mức độ cứng khớp của bạn.

## Những gì cần mong đợi

---

Vai đông cứng là một tình trạng đau và cứng khớp, thường diễn biến qua ba giai đoạn: đau, cứng và tan băng. Ở giai đoạn đầu, bạn có thể cảm thấy một cơn đau âm ỉ, lan tỏa, ngày càng nặng hơn vào ban đêm hoặc khi nằm nghiêng xuống bên bị ảnh hưởng. Cơn đau này thường kéo dài từ vài tuần đến vài tháng. Khi bệnh chuyển sang giai đoạn cứng khớp, bạn có thể hạn chế vận động để tránh đau. Giai đoạn này thường kéo dài từ 4 đến 12 tháng. Trong thời gian này, bạn có thể gặp khó khăn trong các hoạt động hàng ngày, chẳng hạn như vào túi sau hoặc cài khuy áo ngực. Bạn cũng có thể cảm thấy một cơn đau âm ỉ gần như liên tục, cùng với cơn đau nhói khi cố gắng vận động vai gần giới hạn của nó.

Giai đoạn cuối cùng là giai đoạn tan băng, kéo dài trong vài tuần hoặc vài tháng. Khi tầm vận động của bạn dần tăng lên, cơn đau sẽ giảm đi. Hầu hết bệnh nhân cảm thấy gần như bình thường trong thời gian này, thường là do họ đã điều chỉnh cách thực hiện các hoạt động hàng ngày. Tuy nhiên, nếu không được điều trị, việc phục hồi tầm vận động diễn ra chậm. Trong một số trường hợp, tầm vận động có thể không bao giờ trở lại bình thường một cách khách quan. Tình trạng này thường tự khỏi dần dần trong vòng 1 đến 3 năm. Mặc dù vậy, sự hạn chế dai dẳng vẫn xảy ra ở 50% đến 60% bệnh nhân. Về lâu dài, 59% bệnh nhân có vai bình thường hoặc gần như bình thường, trong khi 41% báo cáo một số triệu chứng kéo dài.

Điều trị có thể giúp kiểm soát các triệu chứng và cải thiện chức năng. Can thiệp phẫu thuật sớm có thể rút ngắn tổng thời gian xuất hiện triệu chứng và không dẫn đến kết quả xấu hơn so với việc chờ đợi. Các thủ thuật như nắn khớp dưới gây mê hoặc giải phóng bao khớp nội soi có thể cải thiện tầm vận động và chức năng, với những lợi ích được duy trì về lâu dài. Nếu bạn mắc bệnh tiểu đường, bác sĩ phẫu thuật có thể thảo luận về các cân nhắc cụ thể, vì mức đường huyết cao là một yếu tố nguy cơ tiềm ẩn. Mặc dù hầu hết bệnh nhân cải thiện đáng kể, một tỷ lệ lớn vẫn còn một số hạn chế về tầm vận động ngay cả khi theo dõi lâu dài. Bác

sĩ phẫu thuật của bạn sẽ làm việc cùng bạn để lựa chọn phương pháp tốt nhất dựa trên nhu cầu cụ thể và thời gian xuất hiện triệu chứng của bạn.

## Khi nào cần gặp bác sĩ

---

Hãy gặp bác sĩ đa khoa nếu bạn có đau vai tiến triển, nặng hơn vào ban đêm hoặc gây mất ngủ. Hãy yêu cầu đánh giá bởi bác sĩ chuyên khoa nếu tình trạng cứng khớp hạn chế các hoạt động hàng ngày, chẳng hạn như cài cúc quần áo hoặc vớ vào túi sau lưng. Các triệu chứng thường kéo dài từ 1 đến 3 năm, nhưng nếu không được điều trị, tình trạng cứng khớp có thể tiếp tục kéo dài thêm 6–12 tháng trước khi dần dần cải thiện. Hầu hết bệnh nhân cảm thấy gần như bình thường sau giai đoạn này, mặc dù tâm vận động có thể không bao giờ trở lại hoàn toàn bình thường. Hãy tìm kiếm chăm sóc y tế nếu bạn gặp phải tình trạng yếu cơ, kẹt khớp hoặc xâu đi đột ngột. Tình trạng hạn chế kéo dài xảy ra ở 50% đến 60% các trường hợp. Can thiệp sớm có thể rút ngắn thời gian xuất hiện triệu chứng. Bác sĩ phẫu thuật sẽ kiểm tra các bệnh lý nền như đái tháo đường, đây là một yếu tố nguy cơ tiềm ẩn.