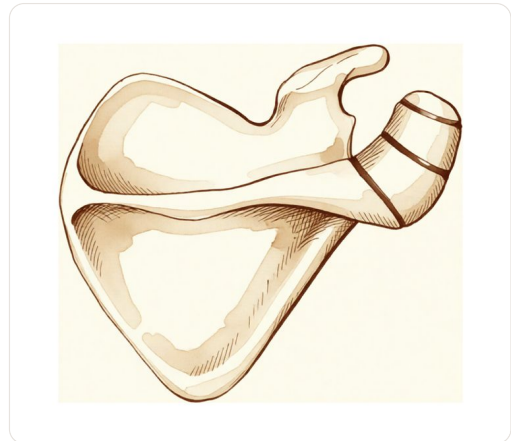


# Os Acromiale

Os acromiale: phần trước của mỏm cùng vai chưa hợp nhất với phần còn lại của mỏm cùng trong quá trình trưởng thành xương.

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 phần trên của vai. Tình trạng này ảnh hưởng đến khoảng 2,13% bệnh nhân mắc các vấn đề về vai cần chụp cộng hưởng từ (MRI). Cơ đau thường bắt nguồn từ một vết rách ở nhóm cơ và gân xoay cuff (rotator cuff), đây là nhóm cơ và gân giúp cử động cánh tay của bạn. Vết rách này xảy ra do mảnh xương dư thừa di chuyển bất thường và cọ xát vào các mô khác của bạn.

Cơ đau của bạn có thể bùng phát sau khi thực hiện một số hoạt động nhất định. Nó cũng có thể khiến bạn thức dậy vào ban đêm hoặc gây đau khi bạn cố gắng nằm nghiêng về phía bên đó để ngủ. Các nhiệm vụ đơn giản trong sinh hoạt hàng ngày có thể trở nên khó khăn. Bạn có thể gặp khó khăn khi vớ tay ra sau lưng để cài áo ngực hoặc nhét áo vào quần. Những chuyển động này tạo áp lực lên khu vực nơi các mảnh xương không khớp nối hoàn toàn.

Nếu bạn đã từng phẫu thuật thay khớp vai, bạn có thể nhận thấy vùng nhạy cảm ngay trên mảnh xương này. Tình trạng này xảy ra ở 1 trong 4 bệnh nhân sau thủ thuật. Tin tốt là tình trạng đau nhức này thường tự khỏi theo thời gian ở hầu hết mọi người. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ kiểm tra các triệu chứng của bạn để quyết định xem mảnh xương dư thừa này có phải là nguyên nhân chính gây đau hay không.

## Những gì thực sự đang xảy ra

Vai của bạn có một mảnh xương nhỏ gọi là os acromiale chưa hợp nhất với xương chính. Tình trạng này xảy ra ở khoảng 2,13% bệnh nhân mắc các vấn đề về vai cần chụp MRI. Hãy tưởng tượng vị trí chưa hợp nhất này

như một miếng đệm lỏng lẻo giữa hai phần của xương vai. Thay vì di chuyển như một khối rắn duy nhất, mảnh xương lỏng lẻo này có thể cọ xát và dịch chuyển khi bạn cử động cánh tay.

Chuyển động bất thường này thường gây kích ứng các mô mềm lân cận. Múi xoay (rotator cuff) là một nhóm gân hoạt động như những sợi dây thừng để nâng và xoay cánh tay của bạn. Do mảnh xương lỏng lẻo di chuyển một cách bất thường, nó có thể chèn ép các gân này. Sự chèn ép này thường dẫn đến rách múi xoay. Ở các vận động viên trẻ, mô hình chấn thương cụ thể này khá phổ biến và cần được kiểm tra cẩn thận để xác nhận chẩn đoán.

Đôi khi mảnh xương lỏng lẻo này có thể bị tổn thương sau một cú ngã hoặc chấn thương, mặc dù điều này hiếm khi xảy ra. Nếu bạn phẫu thuật vì lý do khác, chẳng hạn như thay khớp vai toàn phần ngược, bạn có thể cảm thấy đau tại vị trí này ở 1 trong 4 bệnh nhân. Tình trạng đau nhức này thường tự khỏi theo thời gian. Việc có thêm mảnh xương này dường như không ảnh hưởng tiêu cực đến kết quả tổng thể từ phẫu thuật thay khớp vai lớn.

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

---

Hầu hết mọi người bắt đầu bằng việc tự chăm sóc và vật lý trị liệu để kiểm soát cơn đau. Chuyên viên vật lý trị liệu của bạn sẽ hướng dẫn các bài tập nhằm tăng cường cơ vai và cải thiện phạm vi vận động. Phương pháp này nhằm mục đích giảm ma sát tại vị trí mảnh xương dư thừa. Bạn nên thử nghiệm kế hoạch không phẫu thuật này một cách nghiêm túc trước khi cân nhắc các bước tiếp theo.

Nếu cơn đau vẫn tiếp diễn, bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể thảo luận về việc dùng thuốc hoặc tiêm. Các thuốc chống viêm có thể giúp giảm sưng và đau nhức xung quanh khớp. Trong một số trường hợp, tiêm cortisone được sử dụng để làm giảm viêm nhanh chóng. Mặc dù bằng chứng không nêu rõ thời gian chính xác cho các phương pháp điều trị này, nhiều bệnh nhân tìm thấy sự giảm đau trong khi thuốc phát huy tác dụng. Nếu bạn là vận động viên thi đấu, bác sĩ phẫu thuật sẽ cân nhắc cẩn thận các rủi ro, vì phẫu thuật thường không được khuyến nghị cho các tay vợt chuyên nghiệp.

Phẫu thuật thường chỉ được xem xét nếu các biện pháp bảo tồn này không kiểm soát được các triệu chứng của bạn. Mục tiêu của cuộc phẫu thuật là loại bỏ mảnh xương không ổn định hoặc cố định nó tại chỗ để ngăn chặn chuyển động gây đau. Quyết định này được đưa ra cùng với bác sĩ phẫu thuật của bạn sau khi xem xét trường hợp cụ thể và kết quả chẩn đoán hình ảnh của bạn.

## 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 khớp, hoặc khớp vai bị khóa hoặc đột ngột yếu đi. Các triệu chứng ảnh hưởng đến giấc ngủ hoặc công việc cũng cần được chú ý. Hãy tìm kiếm sự giúp đỡ nếu bạn trải qua tình trạng đau tăng lên đột ngột. Tình trạng này có liên quan đến các chấn thương nhóm cơ xoay

vai, có thể gây ra chèn ép do chuyển động bất thường. Mặc dù hiếm gặp, khớp có thể bị tổn thương sau sang chấn. Nếu bạn là vận động viên quần vợt chuyên nghiệp, điều trị phẫu thuật thường không được chỉ định, nhưng một bác sĩ chuyên khoa có thể xác nhận chẩn đoán thông qua khám lâm sàng và chụp chiếu.