

Rối loạn Màng Khớp Xoay

MRI của rách chóp xoay toàn phần. Vệt sáng ở phần trên của đầu xương cánh tay là dị chất lấp đầy khoảng trống do gân bị rách để lại.

Kieran Hirpara © 2024



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

Bệnh lý vòng xoay chóp (rotator cuff) là phổ biến và có xu hướng gia tăng theo tuổi tác. Bạn có thể cảm thấy đau ở phía trước vai hoặc mặt ngoài của cánh tay trên. Căn đau này thường bắt nguồn từ các gân giúp nâng cánh tay của bạn. Bạn cũng có thể nhận thấy cảm giác âm ỉ ở phía trước vai nếu gân cơ nhị đầu (biceps tendon) liên quan. Gân này chạy dọc theo mặt trước của cánh tay và hoạt động cùng với vòng xoay chóp.

Các triệu chứng của bạn có thể mang tính cơ học, như cảm giác kẹt hoặc ma sát trong khớp. Đây là một phần nản phổ biến. Căn đau thường bùng phát vào ban đêm, gây khó khăn cho việc ngủ nghiêng về bên đó. Bạn cũng có thể cảm thấy cứng khớp khi vừa thức dậy. Sau khi sử dụng cánh tay, cảm giác âm ỉ có thể trở nên trầm trọng hơn. Tuy nhiên, thời gian bạn trải qua các triệu chứng này không cho chúng ta biết mức độ nghiêm trọng của vết rách. Một số người có vết rách lớn nhưng ít đau, trong khi những người khác có vết rách nhỏ nhưng chịu nhiều khó chịu đáng kể.

Các hoạt động hàng ngày có thể trở nên khó khăn. Việc vớ tay ra sau lưng để cài áo ngược hoặc nhét áo vào quần có thể cảm thấy bất tiện hoặc gây đau. Nâng vật dụng lên cao có thể kích hoạt cơn đau mới. Bạn có thể nhận thấy mình tránh một số cử động nhất định để bảo vệ vai. Cảm giác chủ quan về sự mất ổn định hoặc yếu sức cũng rất phổ biến. Những cảm giác này có thể khiến bạn cảm thấy như vai của mình không hoạt động đúng cách.

Điều quan trọng cần biết là sức khỏe tinh thần của bạn đóng một vai trò lớn trong mức độ đau đớn mà bạn cảm nhận và khả năng hoạt động của vai. Mối liên hệ này có thể mạnh hơn cả kích thích thực tế của vết rách. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ xem xét toàn bộ tình trạng của bạn, bao gồm tuổi tác và mức độ hoạt động, để quyết định hướng điều trị tốt nhất. Dù bạn chọn phẫu thuật hay điều trị không phẫu thuật, cả hai lựa chọn

đều có thể hiệu quả. Mục tiêu là giảm đau và giúp bạn quay trở lại các hoạt động mà bạn yêu thích. Nếu chẩn đoán chưa rõ ràng, bác sĩ phẫu thuật có thể tập trung vào việc điều trị trực tiếp cơn đau vai để tránh các thủ thuật không cần thiết.

Những gì thực sự đang xảy ra

Vai của bạn là một khớp cầu và hóc. Đầu cầu nằm trong một hóc nông. Một nhóm bốn gân, được gọi là vòng xoay vai (rotator cuff), bao quanh đầu cầu như một chiếc áo. Những gân này giữ đầu cầu tại chỗ và giúp bạn nâng cánh tay. Tình trạng này phổ biến và trở nên phổ biến hơn khi bạn già đi.

Khi bạn bị rách một gân, sự cân bằng của vai bạn thay đổi. Đầu cầu có thể trượt lên trên thay vì vẫn nằm ở trung tâm của hóc. Điều này được gọi là di chuyển lên trên (superior migration). Nó xảy ra vì gân không còn có thể kéo đầu cầu xuống. Theo thời gian, sự sai lệch này gây ra ma sát và hao mòn. Các vết rách mãn tính không được điều trị có thể dẫn đến thoái hóa khớp (arthrosis), là viêm khớp do hao mòn của khớp.

Cơn đau và sự suy yếu mà bạn cảm thấy đến từ sự mất ổn định này. Bao khớp, là lớp áo bao quanh vai, có thể bị giãn hoặc rách. Điều này cho phép các xương cọ xát vào nhau. Trong một số trường hợp, các cơ xung quanh vai thay đổi vị trí để bù đắp. Điều này làm thay đổi cách vai của bạn di chuyển trong các nhiệm vụ hàng ngày.

Bác sĩ phẫu thuật xem xét những thay đổi cơ học này để quyết định phương pháp điều trị. Cả các lựa chọn phẫu thuật và không phẫu thuật đều có thể hiệu quả. Mục tiêu là khôi phục chuyển động bình thường và giảm đau. Trong một số trường hợp, các thủ thuật nhằm khôi phục vị trí tự nhiên của đầu cầu trong hóc. Điều này giúp giảm áp lực lên khớp.

Sức khỏe tâm thần đóng một vai trò trong cách bạn trải nghiệm cơn đau này. Nó có thể quan trọng không kém kích thích của vết rách. Kỳ vọng của bạn cũng ảnh hưởng trực tiếp đến kết quả điều trị. Hiểu những gì đang xảy ra bên trong vai của bạn giúp bạn chuẩn bị cho quá trình hồi phục.

Những gì chúng tôi có thể làm về vấn đề này

Bạn có các lựa chọn để quản lý bệnh lý chóp xoay, và cả hai phương pháp điều trị không phẫu thuật và phẫu thuật đều có hiệu quả. Lựa chọn phù hợp phụ thuộc vào vết rách cụ thể của bạn, tuổi tác và tình trạng sức khỏe tổng thể. Đối với nhiều bệnh nhân, bắt đầu với tự chăm sóc và vật lý trị liệu là một hướng đi khả thi. Sau 13 năm kể từ khi chẩn đoán, khoảng 90% bệnh nhân được điều trị bảo tồn cho vết rách chóp xoay không có hoặc chỉ có đau nhẹ. Sau 13 năm kể từ khi chẩn đoán, khoảng 70% bệnh nhân được điều trị bảo tồn cho vết rách chóp xoay không có sự gián đoạn trong các hoạt động sống hàng ngày.

Vật lý trị liệu nhằm mục đích tăng cường các cơ xung quanh vai của bạn để cải thiện chức năng và giảm đau. Một phác đồ vật lý trị liệu cụ thể có hiệu quả trong việc điều trị vết rách chóp xoay toàn phần không do chấn thương ở khoảng 75% bệnh nhân được theo dõi trong 2 năm. Nếu bạn có vết rách cơ trên gai không do chấn

thương, điều trị bảo tồn nên được xem xét là phương pháp điều trị chính. Bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể khuyên bạn tránh các cử động vai gây chèn ép, đó là khi các mô bị kẹp trong khớp vai. Sức khỏe tâm thần cũng đóng một vai trò đáng kể; nó có mối liên hệ mạnh mẽ hơn với đau vai và chức năng do bệnh nhân báo cáo so với kích thước vết rách ở những bệnh nhân có vết rách chóp xoay toàn phần.

Quản lý y khoa tập trung vào giảm đau và giảm viêm. Trong khi tiêm corticosteroid đôi khi được sử dụng, có rất ít bằng chứng tái lập để hỗ trợ hiệu quả của chúng trong việc quản lý bệnh lý chóp xoay. Bạn nên thận trọng nếu xem xét các mũi tiêm này, vì chúng nên được trì hoãn nếu việc sửa chữa chóp xoay sẽ được thực hiện trong vòng 6 tháng tiếp theo. Bằng chứng hạn chế hiện tại cho thấy rằng tiêm huyết tương giàu tiểu cầu (PRP) có thể không mang lại lợi ích cho điều trị bảo tồn bệnh lý chóp xoay mạn tính trong ngắn hạn. Thuốc giảm đau và thuốc chống viêm có thể giúp quản lý các triệu chứng trong khi bạn tham gia liệu pháp.

Phẫu thuật được xem xét khi chăm sóc bảo tồn đã đạt đến giới hạn hoặc nếu bạn có vết rách do chấn thương không lành. Sửa chữa chóp xoay nội soi là một lựa chọn hiệu quả và an toàn để điều trị các triệu chứng của vết rách chóp xoay, với kết quả lâm sàng bên vững theo thời gian. Thủ thuật này được ưa chuộng để cải thiện chức năng vai, và các thủ thuật khác hoặc điều trị trong khớp không mang lại lợi ích đáng kể so với sửa chữa chóp xoay nội soi cho mục tiêu này. Đối với các vết rách lớn hoặc không thể sửa chữa, sửa chữa một phần có thể hiệu quả trong việc giảm đau và cải thiện chức năng bằng cách khôi phục sự cân bằng cho cặp lực. Trong các trường hợp khớp bị tổn thương, chẳng hạn như với bệnh khớp, khớp vai đảo chiều có thể được dự trữ để điều trị, mặc dù nó không chỉ định ở những bệnh nhân bị viêm khớp dạng thấp. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ xem xét cẩn thận các yếu tố nguy cơ của bạn đối với thất bại sửa chữa khi lập kế hoạch điều trị cho bạn.

Những điều cần mong đợi

Tiên lượng của bạn phụ thuộc phần lớn vào việc bạn lựa chọn phẫu thuật hay điều trị bảo tồn. Đối với các rách nhỏ đến trung bình, phẫu thuật mang lại giảm đau và cải thiện chức năng dài hạn tốt hơn so với chỉ vật lý trị liệu, với những lợi ích kéo dài lên đến 15 năm. Nếu bạn có một vết rách lớn hoặc rách không lõ, phẫu thuật vẫn có thể mang lại kết quả dài hạn thỏa đáng. Ngay cả khi bạn cần phẫu thuật sửa chữa lại, kết quả ngắn hạn của bạn tương tự như kết quả của lần sửa chữa đầu tiên.

Nếu bạn quản lý vết rách mà không phẫu thuật, diễn biến thường diễn ra nhẹ nhàng. Khoảng 90% bệnh nhân không có hoặc chỉ có đau nhẹ sau 13 năm kể từ khi chẩn đoán. Khoảng 70% không có sự gián đoạn trong các hoạt động hàng ngày tại mốc thời gian 13 năm này. Tuy nhiên, các vết rách mạn tính không được điều trị cuối cùng có thể dẫn đến thoái hóa khớp, là dạng viêm xương khớp do hao mòn. Phẫu thuật có thể thay đổi diễn biến tự nhiên sớm này, mang lại những khác biệt có ý nghĩa lâm sàng về đau và chức năng so với điều trị không phẫu thuật.

Nếu bạn trải qua phẫu thuật sửa chữa, quá trình hồi phục của bạn là một quá trình diễn ra dần dần. Bạn sẽ đạt được khoảng 60% mức độ hồi phục chức năng cuối cùng sau 3 tháng phẫu thuật. Đến 6 tháng, bạn sẽ đạt

được khoảng 75% mức độ hồi phục chức năng. Một năm sau phẫu thuật không xác định kết quả dài hạn của bạn, vì vậy sự kiên nhẫn là chìa khóa.

Tuổi tác và kỳ vọng của bạn định hình kết quả điều trị. Nếu bạn từ 50 tuổi trở xuống, bạn có thể mong đợi giảm đau dài hạn. Tuy nhiên, bạn có thể không thấy sự cải thiện đáng kể về tâm vận động trong dài hạn. Một tỷ lệ lớn bệnh nhân trong nhóm tuổi này có kết quả dài hạn không thỏa đáng. Sức khỏe tinh thần của bạn cũng đóng một vai trò mạnh mẽ trong cách bạn cảm nhận đau đớn và chức năng, đôi khi còn nhiều hơn cả kích thước của vết rách. Việc trực tiếp điều chỉnh kỳ vọng của bạn phù hợp với bác sĩ phẫu thuật giúp đảm bảo kết quả điều trị tốt hơn.

Khi nào cần gặp bác sĩ

Hãy gặp bác sĩ đa khoa nếu bạn bị đau vai không cải thiện sau khi nghỉ ngơi. Yêu cầu đánh giá bởi bác sĩ chuyên khoa nếu bạn nhận thấy yếu hoặc mất vững khớp. Hãy tìm kiếm chăm sóc y tế nếu vai của bạn bị kẹt hoặc đột ngột mất sức. Liên hệ với bác sĩ nếu các triệu chứng ảnh hưởng đến giấc ngủ hoặc công việc của bạn. Sự gia tăng đột ngột về mức độ đau cũng là lý do để tìm kiếm sự giúp đỡ. Lưu ý rằng, thời gian bạn đã có các triệu chứng không cho chúng tôi biết mức độ nghiêm trọng của vết rách. Các vết rách mạn tính không được điều trị có thể dẫn đến viêm xương khớp do hao mòn theo thời gian. Đánh giá sớm giúp ngăn ngừa tổn thương thêm và đảm bảo bạn nhận được kế hoạch điều trị phù hợp với nhu cầu cụ thể của mình.