

Viêm khớp vai

Viêm khớp vai trên phim X-quang: sụn đệm giữa đầu xương và ổ khớp đã bị mòn hết, khe khớp bị hẹp, và gai xương đã hình thành quanh viền.

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

Viêm khớp vai là một tình trạng phổ biến. Nó gây ra tổn thương do hao mòn lên các bề mặt khớp. Bạn có thể nhận thấy rằng tuổi tác tăng lên mang lại nhiều đau đớn và những thay đổi rõ rệt trên phim X-quang. Cơ đau thường bắt đầu một cách từ từ. Trong một số trường hợp, nó trở nên phá hủy nhanh chóng, đặc biệt là ở những phụ nữ lớn tuổi.

Bạn có khả năng sẽ cảm thấy đau sâu trong khớp vai. Cơ đau này thường trở nên tồi tệ hơn vào ban đêm. Nó cũng có thể bùng phát sau khi bạn sử dụng cánh tay hoặc khi bạn vừa thức dậy. Các nhiệm vụ hàng ngày đơn giản trở nên khó khăn. Bạn có thể gặp khó khăn khi với tay ra sau lưng để cài áo ngược. Việc nhét áo vào quần có thể cảm thấy bất tiện hoặc gây đau. Nâng vật dụng lên quá đầu có thể kích hoạt cảm giác khó chịu sắc nhọn.

Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ kiểm tra các mô hình hao mòn khớp cụ thể. Ví dụ, đầu của xương cánh tay trên của bạn có thể dịch chuyển về phía sau trong hốc khớp. Điều này được gọi là bán dislocation sau. Theo thời gian, sự dịch chuyển này có thể thay đổi cách khớp bị hao mòn. Khoảng 20% các khớp vai có mô hình này phát triển một mô hình hao mòn lệch tâm trong vòng một thập kỷ. Bác sĩ phẫu thuật của bạn tìm kiếm các dấu hiệu này để hiểu rõ tình trạng cụ thể của bạn.

Bạn có thể tự hỏi liệu nhiễm trùng có đang gây ra cơn đau của bạn hay không. Bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể sử dụng hình ảnh học tiên tiến, như một loại quét PET/CT đặc biệt, để phân biệt giữa nhiễm trùng và viêm khớp thông thường. Điều này giúp đảm bảo bạn nhận được phương pháp điều trị đúng đắn.

Trong khi các chiến lược quản lý tiếp tục phát triển, đặc biệt là đối với bệnh nhân trẻ tuổi, tuổi thọ của implant vẫn là một mối quan ngại nếu bạn rất năng động. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ thảo luận về các lựa chọn tốt nhất dành cho bạn. Thay khớp vai toàn phần giải phẫu thường là lựa chọn tiêu chuẩn nếu các gân

rotator cuff của bạn khỏe mạnh. Thay khớp vai toàn phần đảo ngược là một lựa chọn khác, đặc biệt nếu cuff bị tổn thương hoặc trong các trường hợp phức tạp. Cả hai phương pháp đều nhằm mục đích giảm đau và cải thiện chức năng.

Nếu các dấu hiệu viêm khớp của bạn nhẹ trên phim X-quang, bạn có khả năng cao gặp bảy lần không cảm thấy cải thiện đáng kể sau khi thay khớp vai toàn phần giải phẫu so với bệnh nhân bị viêm khớp nặng. Đây là bối cảnh quan trọng cho việc ra quyết định của bạn. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ giúp bạn cân nhắc các yếu tố này đối với nhu cầu hàng ngày và mức độ hoạt động của bạn.

Những gì thực sự đang xảy ra

Viêm khớp vai là một tình trạng thoái hóa phổ biến, trong đó lớp phủ trơn tru ở đầu xương bị phá hủy. Lớp phủ này, được gọi là sụn, hoạt động như một bộ giảm xóc. Khi sụn mỏng đi hoặc biến mất, các xương cọ xát vào nhau. Điều này gây ra đau đớn và cứng khớp. Bao khớp của bạn, tức là lớp bao quanh vai, cũng có thể bị co thắt.

Trong nhiều trường hợp, các gân của nhóm cơ xoay cuff vẫn còn nguyên vẹn. Các gân này giống như những sợi dây giúp bạn nâng cánh tay. Khi chúng hoạt động tốt, bác sĩ phẫu thuật có thể thực hiện phẫu thuật thay khớp vai toàn bộ giải phẫu học (anatomic total shoulder replacement). Thủ thuật này thay thế các bề mặt xương bị mòn bằng các bộ phận nhân tạo mô phỏng hình dạng khớp tự nhiên của bạn. Đây là phương pháp điều trị tiêu chuẩn khi cuff khỏe mạnh.

Đôi khi, gân xoay cuff bị rách hoặc yếu. Không có các gân này, đầu xương hình cầu của khớp bị trượt ra khỏi vị trí. Khi đó, bác sĩ phẫu thuật có thể khuyên bạn thực hiện phẫu thuật thay khớp vai toàn bộ đảo ngược (reverse total shoulder replacement). Phẫu thuật này đảo ngược vị trí của đầu xương hình cầu và ổ chảo. Nó sử dụng cơ delta của bạn để nâng cánh tay thay vì các gân bị rách. Thiết kế này giúp bạn phục hồi chuyển động ngay cả khi cuff bị tổn thương.

Cách vai của bạn di chuyển thay đổi sau phẫu thuật. Xương bả vai của bạn, hay còn gọi là xương bả vai, phải làm việc nhiều hơn để di chuyển cánh tay của bạn. Điều này là bình thường và dự kiến. Thiết kế khớp mới cho phép phạm vi chuyển động đầy đủ, mặc dù các mẫu chuyển động khác với vai khỏe mạnh.

Thiết kế implant đã được cải thiện đáng kể. Các khớp nhân tạo hiện đại vừa khít chính xác hơn và di chuyển tự nhiên hơn. Tuy nhiên, tuổi thọ của các implant này vẫn là một mối quan tâm đối với những bệnh nhân năng động. Những người trẻ tuổi hoặc năng động hơn có thể làm mòn các bộ phận nhân tạo nhanh hơn. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ chọn lựa chọn tốt nhất dựa trên mức độ tổn thương khớp cụ thể và mức độ hoạt động của bạn.

Những gì chúng tôi có thể làm về vấn đề này

Chúng tôi luôn bắt đầu bằng các phương pháp không phẫu thuật, đặc biệt nếu bệnh viêm xương khớp do hao mòn của bạn ở mức độ trung bình hoặc nhẹ. Bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể sẽ khuyên nên thực hiện một liệu trình tự quản lý và vật lý trị liệu trước tiên. Cách tiếp cận này tập trung vào việc duy trì cử động của vai và tăng cường các cơ xung quanh để giảm áp lực lên khớp. Bạn có thể mong đợi sẽ dành đủ thời gian cho phương pháp điều trị bảo tồn này trước khi xem xét các bước xâm lấn hơn. Đây là biện pháp phòng thủ đầu tiên tiêu chuẩn để giúp bạn kiểm soát cơn đau và duy trì chức năng mà không cần phẫu thuật.

Nếu các chuyển động nhẹ nhàng và bài tập không đủ hiệu quả, chúng tôi sẽ xem xét các biện pháp quản lý bằng y học để kiểm soát các triệu chứng của bạn. Điều này thường bao gồm việc sử dụng thuốc giảm đau và thuốc chống viêm để giảm sưng và khó chịu. Bác sĩ phẫu thuật của bạn cũng có thể thảo luận về các loại tiêm. Tiêm cortisone có thể giảm đau đáng kể trong một khoảng thời gian giới hạn, giúp bạn quay trở lại các hoạt động hàng ngày. Các lựa chọn khác như tiêm axit hyaluronic hoặc huyết tương giàu tiểu cầu (PRP) đôi khi được sử dụng để bôi trơn khớp hoặc thúc đẩy quá trình chữa lành, mặc dù thời gian tác dụng của chúng khác nhau. Những phương pháp điều trị này không chữa khỏi bệnh viêm xương khớp, nhưng chúng có thể giúp bạn có thêm thời gian và cải thiện chất lượng cuộc sống trong khi bạn quản lý tình trạng này.

Phẫu thuật chỉ được xem xét khi các phương pháp điều trị bảo tồn đã đạt đến giới hạn và cơn đau của bạn vẫn còn nghiêm trọng. Ở giai đoạn này, bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể khuyên nên thay khớp vai, còn được gọi là phẫu thuật tạo hình khớp (arthroplasty). Thủ thuật này thay thế các phần bị tổn thương của khớp bằng các bộ phận nhân tạo để khôi phục chuyển động trơn tru và giảm đau. Loại thay thế cụ thể phụ thuộc vào tình trạng của nhóm cơ xoay vai (rotator cuff) và mức độ tổn thương xương. Ví dụ, thay khớp vai toàn phần giải phẫu là tiêu chuẩn nếu nhóm cơ xoay vai của bạn còn nguyên vẹn, trong khi thay khớp vai toàn phần ngược thường được sử dụng cho các trường hợp phức tạp hơn liên quan đến tổn thương nhóm cơ xoay vai. Những phương pháp điều trị phẫu thuật này được coi là hiệu quả đối với các trường hợp nghiêm trọng và có thể mang lại những cải thiện đáng kể, bền vững trong khả năng sử dụng cánh tay của bạn.

Những điều cần mong đợi

Viêm khớp vai là một tình trạng phổ biến gây ra sự mòn và hao mòn của các bề mặt khớp. Nếu không được điều trị, các triệu chứng thường dai dẳng và có thể trở nên trầm trọng hơn theo thời gian. Nhiều bệnh nhân trải qua tình trạng đau đớn và cứng khớp kéo dài, hạn chế các hoạt động hàng ngày. Nếu bạn có các dấu hiệu viêm khớp nhẹ trên hình ảnh chẩn đoán, bạn có khả năng cao hơn gấp bảy lần so với những người bị viêm khớp nặng trong việc cảm thấy rằng phẫu thuật không mang lại đủ hiệu quả. Điều này nhấn mạnh lý do tại sao bác sĩ phẫu thuật của bạn cần nhắc kỹ lưỡng việc lựa chọn phương pháp điều trị phù hợp với giai đoạn bệnh của bạn.

Khi được quản lý tốt, các lựa chọn phẫu thuật như thay khớp có thể mang lại sự giảm đau đáng kể. Hầu hết bệnh nhân thấy cải thiện đáng kể về mức độ đau và chức năng vận động. Đối với những người có gân rotator

cuff nguyên vẹn, cả hai phương pháp thay khớp giải phẫu (anatomic) và thay khớp ngược (reverse) đều mang lại kết quả tốt. Đặc biệt, thay khớp ngược cho thấy tỷ lệ biến chứng thấp trong ngắn hạn đối với nhóm bệnh nhân này. Ngay cả khi bác sĩ phẫu thuật của bạn cần chuyển sang thay khớp ngược trong quá trình phẫu thuật, kết quả của bạn có khả năng tương đương với những người đã lên kế hoạch cho phương pháp này ngay từ đầu.

Tiên lượng dài hạn khác nhau. Trong khi nhiều người tận hưởng sự cải thiện bền vững, tuổi thọ của khớp nhân tạo vẫn là một mối quan tâm, đặc biệt nếu bạn năng động. Một số bệnh nhân tiếp tục bị đau hoặc trải qua tình trạng xói mòn xương hơn 10 năm sau một số loại thay khớp. Ngoài ra, khoảng 16% bệnh nhân phát triển viêm khớp ở khớp ức đòn (nằm ở phần nhô lên trên cùng của vai) trong vòng 12 năm sau khi thay khớp giải phẫu. Sức mạnh ở phần trước của vai có thể không trở lại bình thường hoàn toàn trong hai năm, mặc dù bạn sẽ có khả năng thấy sự cải thiện so với mức độ ban đầu.

Quá trình hồi phục là một tiến trình, không phải là một sự kiện đơn lẻ. Bạn nên mong đợi sự tiến triển dần dần trong vài tuần và vài tháng. Trong khi cơn đau thường giảm đi, sức mạnh hoàn toàn cần thời gian để xây dựng lại. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ hướng dẫn bạn trong quá trình này, nhưng việc hiểu rằng một số hạn chế hoặc khó chịu có thể kéo dài giúp thiết lập những kỳ vọng thực tế. Mục tiêu là khôi phục chức năng và giảm đau, cho phép bạn trở lại với các hoạt động quan trọng nhất đối với bạn.

Khi nào cần gặp bác sĩ

Viêm khớp vai phổ biến và thường trở nên nghiêm trọng hơn theo tuổi tác. Hãy gặp bác sĩ đa khoa nếu bạn có cơn đau dai dẳng không thuyên giảm khi nghỉ ngơi. Hãy tìm kiếm sự đánh giá của bác sĩ chuyên khoa nếu bạn cảm thấy yếu, mất ổn định, hoặc nếu vai của bạn bị khóa hoặc đột ngột mất sức. Những triệu chứng này có thể cản trở giấc ngủ hoặc công việc. Sự gia tăng đột ngột của cơn đau cần được chú ý. Điều này đặc biệt đúng đối với phụ nữ lớn tuổi có cơn đau vai âm ỉ, điều này có thể cho thấy bệnh viêm khớp phá hủy nhanh chóng. Bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể sử dụng hình ảnh học để phân biệt giữa nhiễm trùng và viêm khớp do hao mòn. Đánh giá sớm giúp kiểm soát các triệu chứng và lập kế hoạch điều trị, bao gồm cả việc thay thế khớp tiềm năng.