

Khớp vai kêu lục cục, bật tiếng và mất vững

Tiếng kêu lách cách, tiếng bật hoặc cảm giác vai bị trượt có thể là dấu hiệu của sự mất ổn định nh cần được đánh giá.

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

Bạn có thể nhận thấy tiếng kêu lách cách, tiếng bật hoặc cảm giác bất ổn ở vai của mình. Những cảm giác này thường đi kèm với tình trạng trật khớp vai trước tái phát, trong đó đầu xương cánh tay trượt ra khỏi hõm khớp ở phía trước. Trong một số trường hợp, điều này đi kèm với một vết rách dây chằng cụ thể được gọi là tổn thương PHAGL (phá hủy dây chằng dưới vai trước của xương cánh tay sau). Loại chấn thương này xảy ra ở khoảng 6,2% các trường hợp. Bạn có thể cảm thấy một sự dịch chuyển hoặc kẹt đột ngột khi di chuyển cánh tay, đặc biệt là trong các hoạt động trên cao hoặc khi đưa tay ra sau lưng.

Đau và khó chịu cũng có thể bắt nguồn từ tình trạng trật khớp vai sau, trong đó đầu xương cánh tay trượt về phía sau. Tình trạng này ít phổ biến hơn và có thể khó chẩn đoán chính xác. Bạn có thể trải qua cơn đau ở phía sau vai, đặc biệt là sau chấn thương hoặc các cử động cụ thể. Trong những trường hợp hiếm, tình trạng trật khớp này xảy ra cùng với một vết gãy ở phần sau của xương bả vai (gãy mỏm cùng vai sau). Nếu bạn đã từng bị trật khớp ở cả hai bên, bạn có thể có các tổn thương Hill-Sachs đảo ngược, là những vết lõm trên đầu xương của khớp. Các trường hợp này không phổ biến và đòi hỏi sự chú ý cẩn thận để đảm bảo bạn nhận được phương pháp điều trị đúng đắn cho quá trình hồi phục tốt.

Các hoạt động hàng ngày có thể trở nên khó khăn. Việc vớ đồ vật trên kệ cao, nhét áo vào quần hoặc cài áo ngực phía sau lưng có thể kích hoạt cơn đau hoặc cảm giác bất ổn. Bạn có thể thấy khó ngủ ở bên bị ảnh hưởng, dẫn đến giấc ngủ bị gián đoạn. Sau khi vận động, vai có thể cảm thấy đau nhức hoặc yếu đi. Nếu bạn có tình trạng bất ổn đa hướng, trong đó vai di chuyển quá nhiều theo nhiều hướng, bạn có thể cảm thấy sự lỏng lẻo chung chung thay vì một tiếng bật cụ thể. Bác sĩ của bạn sẽ đánh giá các triệu chứng này để xác định

hướng đi tốt nhất, dù đó là quản lý không phẫu thuật hay phẫu thuật. Đối với các sự kiện bất ổn phía sau ban đầu, nhiều bác sĩ thể thao ưu tiên chăm sóc không phẫu thuật trong mùa giải để giúp bạn trở lại chức năng một cách an toàn.

Những gì thực sự đang xảy ra

Vai của bạn là một khớp cầu và hóc. Đầu xương hình cầu nằm trong một hóc nông được lót bởi một vòng mô mềm gọi là sụn môi (labrum). Sụn môi này hoạt động như một vòng đệm, giúp duy trì sự ổn định của khớp. Bao khớp là một lớp mô bao quanh vai để giữ mọi thứ ở vị trí cố định. Khi bạn gặp phải hiện tượng kêu lách cách hoặc bật tiếng, điều này thường có nghĩa là các cấu trúc ổn định này không hoạt động như bình thường.

Trong nhiều trường hợp, sụn môi bị rách hoặc giãn dài. Điều này có thể xảy ra sau khi trật khớp hoặc do hao mòn theo thời gian. Nếu sụn môi bị tổn thương, đầu xương hình cầu có thể dễ dàng bị lệch khỏi vị trí. Điều này tạo ra cảm giác mất ổn định hoặc lỏng lẻo. Bạn có thể nghe thấy tiếng lách cách khi vai cử động do các mô di chuyển bất thường trên xương.

Đôi khi, chính xương thay đổi hình dạng. Một vết lõm trên đầu xương hình cầu của vai, được gọi là tổn thương Hill-Sachs, có thể xảy ra khi vai bị trật khớp. Nếu vết lõm này lớn, nó có thể mắc vào mép của hóc khớp, khiến vai bị bật ra lại. Đó là lý do tại sao bác sĩ của bạn xem xét kỹ lưỡng các phim X-quang và chụp cộng hưởng từ (MRI). Họ đang kiểm tra những thay đổi về xương để hiểu lý do tại sao vai của bạn cảm thấy không ổn định.

Ở một số người, bao khớp vốn dĩ bị lỏng. Điều này có thể liên quan đến các tình trạng như hội chứng Ehlers-Danlos, nơi các mô liên kết có tính đàn hồi cao hơn. Trong những trường hợp này, vai có thể di chuyển theo nhiều hướng vượt quá phạm vi bình thường. Sự mất ổn định đa hướng này thường gây ra tiếng lách cách và cảm giác như vai có thể bị trật ra.

Bác sĩ của bạn dựa vào một cuộc khám lâm sàng toàn diện để xác định những gì đang xảy ra. Cuộc khám giúp xác định các mô nào bị lỏng hoặc rách. Kết quả chẩn đoán hình ảnh hỗ trợ điều này, nhưng các phát hiện lâm sàng là then chốt. Hiểu rõ nguyên nhân cụ thể gây mất ổn định giúp bác sĩ của bạn lựa chọn phương pháp điều trị phù hợp. Dù đó là sụn môi bị rách, khuyết xương hay dây chằng lỏng, việc xác định nguyên nhân gốc rễ là bước đầu tiên để khắc phục vấn đề và ngăn chặn tiếng lách cách.

Những gì chúng tôi có thể làm về vấn đề này

Hãy bắt đầu bằng việc tự chăm sóc và vật lý trị liệu. Đối với các sự kiện mất ổn định phía sau lần đầu tiên, các bác sĩ thể thao ưu tiên mạnh mẽ việc quản lý không phẫu thuật trong mùa giải. Cách tiếp cận này cho phép bạn duy trì hoạt động trong khi vai của bạn hồi phục. Bác sĩ của bạn có thể khuyên dùng băng dán kinesio như một biện pháp hỗ trợ bổ sung. Việc dán băng này giúp ổn định khớp trong các bài tập phục hồi chức năng của bạn. Nó đặc biệt hữu ích nếu bạn đã từng bị trật khớp tái phát trước đó.

CQ HAND + UPPER LIMB

Dr Kieran Hirpara – Specialist Orthopaedic Surgeon
Suite 2, Level 1, Mater Private Hospital Rockhampton, 31 Ward Street, The Range, QLD 4700
Phone 07 4863 6556 · office@cqupperlimb.com.au · cqupperlimb.com.au

Hãy dành đủ thời gian cho kế hoạch bảo thủ này để phát huy tác dụng. Hầu hết các đợt đầu tiên đều cải thiện với việc nghỉ ngơi, chườm đá và vận động có hướng dẫn. Chuyên viên vật lý trị liệu của bạn sẽ tập trung vào việc tăng cường sức mạnh cho các cơ xung quanh xương bả vai và cánh tay. Những cơ này đóng vai trò là chất ổn định tự nhiên cho khớp của bạn. Bài tập đều đặn giúp giảm cảm giác lỏng lẻo hoặc kêu lách cách. Nếu bạn bị đau, các loại thuốc chống viêm không kê đơn có thể giúp kiểm soát sưng và khó chịu. Những loại thuốc này không khắc phục được vấn đề cấu trúc cơ bản, nhưng chúng giúp cuộc sống hàng ngày dễ chịu hơn trong khi bạn hồi phục.

Nếu các triệu chứng vẫn tiếp diễn hoặc trầm trọng hơn, đã đến lúc tìm kiếm ý kiến chuyên gia. Một cuộc khám lâm sàng toàn diện là yếu tố quan trọng nhất trong việc quyết định có cần phẫu thuật hay không. Bác sĩ của bạn sẽ tìm kiếm các dấu hiệu mất xương hoặc các mẫu tổn thương cụ thể, chẳng hạn như tổn thương Hill-Sachs. Đây là những vết lõm nhỏ trên xương có thể khiến vai bị trật ra ngoài trở lại. Nếu việc chăm sóc không phẫu thuật không kiểm soát được tình trạng mất ổn định của bạn, bác sĩ của bạn có thể thảo luận về các lựa chọn phẫu thuật. Các thủ thuật như sửa chữa Bankart nội soi hoặc dịch chuyển bao khớp mở có thể khôi phục sự ổn định. Trong các trường hợp mất xương đáng kể, ghép xương có thể được sử dụng để tái tạo bề mặt khớp. Đối với tình trạng mất ổn định giai đoạn cuối nghiêm trọng, thay khớp hoặc hợp khớp là những lựa chọn khả thi để giảm đau và khôi phục chức năng. Bác sĩ của bạn sẽ điều chỉnh kế hoạch dựa trên giải phẫu cụ thể và mức độ hoạt động của bạn. Việc nhận biết sớm các vấn đề phức tạp, chẳng hạn như trật khớp hai bên hoặc rách dây chằng hiếm gặp, dẫn đến kết quả tốt hơn. Đừng bỏ qua tình trạng mất ổn định dai dẳng. Đánh giá đúng cách đảm bảo bạn nhận được phương pháp điều trị phù hợp cho sức khỏe vai lâu dài của bạn.

Những điều cần biết

Độ ổn định của khớp vai phụ thuộc vào việc đánh giá cẩn thận tổn thương cụ thể của bạn. Khám lâm sàng toàn diện là yếu tố quan trọng nhất để quyết định bạn có cần phẫu thuật hay không. Kết quả hình ảnh học như MRI ít quan trọng hơn kết quả khám thực thể. Bác sĩ sẽ tìm kiếm tình trạng mất xương hoặc các loại tổn thương cụ thể để định hướng kế hoạch điều trị.

Nếu bạn có một sự kiện mất ổn định phía sau ban đầu, đặc biệt nếu bạn là vận động viên đang trong mùa thi đấu, việc điều trị không phẫu thuật được khuyến nghị mạnh mẽ. Phương pháp này thường cho phép bạn quay trở lại hoạt động mà không cần phẫu thuật ngay lập tức. Đối với các trường hợp trật khớp tái phát, các biện pháp bảo tồn như dán băng dán kinesio có thể hỗ trợ quá trình phục hồi chức năng. Những công cụ này giúp ổn định khớp trong khi các mô của bạn đang lành lại.

Phẫu thuật trở nên cần thiết khi khớp vai vẫn mất ổn định hoặc khi có tình trạng mất xương đáng kể. Kết quả điều trị thay đổi tùy thuộc vào loại mất ổn định. Đối với mất ổn định phía trước, các phương pháp sửa chữa đơn thuần có thể có tỷ lệ tái phát cao nếu có các tổn thương xương cụ thể. Trong những trường hợp này, việc bổ sung xương hoặc các kỹ thuật phẫu thuật khác có thể được yêu cầu để đảm bảo độ ổn định lâu dài. Đối với mất ổn định phía sau, các thủ thuật sử dụng khô xương tại chỗ thường cung cấp khả năng ổn định tốt, đặc biệt là trong các trường hợp chấn thương mà chưa từng phẫu thuật trước đó.

Quá trình hồi phục diễn ra dần dần. Bạn có thể cảm thấy khớp vai bị cứng và yếu ban đầu. Trong vòng vài tuần đến vài tháng, vật lý trị liệu sẽ giúp khôi phục sức mạnh và tầm vận động. Tỷ lệ quay trở lại thi đấu nhìn chung tương tự nhau giữa phương pháp mổ mở và nội soi đối với các vận động viên tiếp xúc. Tuy nhiên, một số bệnh nhân có thể gặp phải các triệu chứng dai dẳng hoặc sự không hài lòng. Tuổi tác, loại tổn thương sụn chêm và vị trí của tổn thương là các yếu tố then chốt trong việc dự đoán khả năng tái phát trong dài hạn.

Trong các trường hợp nghiêm trọng, giai đoạn cuối, khi khớp bị tổn thương nặng nề, các lựa chọn như thay khớp vai toàn phần hoặc hợp nhất khớp có thể được xem xét. Đây là những phương án khả thi để giảm đau và khôi phục chức năng khi các phương pháp điều trị khác thất bại. Bác sĩ của bạn sẽ điều chỉnh kế hoạch dựa trên giải phẫu và mục tiêu của bạn. Giao tiếp trung thực về kỳ vọng của bạn sẽ giúp đảm bảo kết quả điều trị thành công.

Khi nào cần gặp bác sĩ

Hãy yêu cầu đánh giá bởi chuyên gia nếu bạn gặp phải tình trạng đau dai dẳng không cải thiện khi nghỉ ngơi. Hãy tìm kiếm sự chăm sóc y tế nếu bạn nhận thấy tình trạng yếu cơ, cảm giác mất ổn định, hoặc nếu vai của bạn bị khóa hoặc đột ngột mất sức. Các triệu chứng cản trở giấc ngủ hoặc công việc của bạn cũng cần được chú ý. Hãy gặp bác sĩ đa khoa nếu có sự xấu đi đột ngột của các vấn đề này. Bác sĩ của bạn sẽ thực hiện một cuộc khám lâm sàng toàn diện để xác định hướng điều trị tốt nhất. Cuộc khám này là yếu tố quan trọng nhất trong việc quyết định có cần phẫu thuật hay không. Đừng chờ đợi các triệu chứng tự khỏi nếu chúng ảnh hưởng đến cuộc sống hàng ngày của bạn.