

# Bất ổn định khớp vai

Môi sụn (labrum) là một viền sụn mềm giúp làm sâu hõm khớp vai nông. Khi môi sụn bị rách — thường xảy ra trong quá trình trật khớp — khớp mất đi cơ cấu hạn chế chính và bắt đầu cảm thấy không vững chắc.

Kieran Hirpara © 2014 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 phía trước hoặc phía sau vai. Cơn đau này thường báo hiệu tổn thương mô lớn hơn bên trong khớp. Bạn có thể nhận thấy rằng một số cử động cụ thể gây ra sự khó chịu nhói lên. Việc với tay ra sau lưng để cài áo ngực có thể trở nên khó khăn. Việc nhét áo vào quần cũng có thể gây đau. Những nhiệm vụ hàng ngày này trở nên thách thức khi khớp vai không ổn định.

Các triệu chứng của bạn có thể bùng phát vào ban đêm. Bạn có thể thức dậy với một bên vai bị đau nhức. Cơn đau thường trở nên tồi tệ hơn sau khi vận động. Nó cũng có thể xuất hiện khi bạn vừa thức dậy vào buổi sáng. Ngủ nghiêng về phía bên bị ảnh hưởng có thể đặc biệt khó chịu. Bạn có thể cảm thấy một cảm giác lỏng lẻo hoặc không ổn định. Tuy nhiên, độ chùng lỏng của khớp vai không phải lúc nào cũng có nghĩa là có điều gì đó sai sót. Nó phải được phân biệt với tình trạng mất ổn định thực sự.

Trong một số trường hợp, bạn có thể có cơn đau mơ hồ trong khi vận động mà không bị trật khớp hoàn toàn. Điều này được gọi là mất ổn định vi thể. Nó phổ biến ở bệnh nhân trẻ. Bạn có thể không cảm thấy vai bị trượt ra khỏi vị trí. Thay vào đó, bạn cảm thấy đau hoặc một cảm giác khó chịu mơ hồ. Tình trạng này có thể khó chẩn đoán. Bạn cũng có thể trải qua các triệu chứng ngoại khớp cảm giác như bị chèn ép. Điều này được gọi là mất ổn định vai nhẹ.

Nếu bạn có mất ổn định phía sau tái phát, việc chẩn đoán có thể khó khăn. Cơn đau có thể sâu và khó xác định chính xác. Bạn có thể gặp khó khăn với các cử động cụ thể trên đầu. Mặc dù có những thách thức, các phương pháp điều trị hiện đại có thể giúp ích. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ tìm kiếm các dấu hiệu cụ thể để hướng dẫn việc chăm sóc bạn. Đánh giá đúng mức độ mất xương là rất quan trọng để xác định các lựa chọn phẫu thuật của bạn. Điều này giúp đảm bảo kết quả tốt nhất có thể cho quá trình hồi phục của bạn.

## Những gì thực sự đang xảy ra

---

Vai của bạn là một khớp cầu-đế, được thiết kế để có phạm vi vận động rộng. Đầu xương hình cầu nằm trong một hốc nông được lót bởi một lớp mô mềm gọi là bao khớp. Bao khớp này hoạt động như một vòng đệm, giúp duy trì sự ổn định của khớp trong khi bạn vận động. Trong trường hợp mất ổn định khớp vai, cấu trúc ổn định này bị giãn, rách hoặc lỏng lẻo. Đầu xương có thể trượt một phần ra khỏi vị trí (trật một phần) hoặc bật ra hoàn toàn (trật khớp). Sự cố cơ học này cho phép đầu xương di chuyển bất thường, gây ra cảm giác đau và bị kẹt mà bạn cảm nhận được.

Vấn đề thường liên quan đến các mô cụ thể giữ khớp với nhau. Sụn môi (labrum) là một vòng sụn giúp làm sâu hốc khớp. Khi sụn môi bị rách, lớp niêm phong bị phá vỡ. Các cơ và gân của nhóm cơ xoay vai (rotator cuff) cũng đóng vai trò quan trọng trong việc giữ đầu xương luôn ở vị trí trung tâm. Các vết rách ở những gân này, đặc biệt là gân dưới gai (subscapularis), có thể làm thay đổi đáng kể cách khớp vai vận động khi chịu tải. Ngay cả những thay đổi nhỏ trong cách các xương khớp vai di chuyển cũng có thể dẫn đến tăng áp lực lên các mô này. Theo thời gian, chuyển động bất thường này có thể gây ra tình trạng mòn và hư hỏng thêm.

Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ đánh giá những thay đổi này để xác định hướng điều trị tốt nhất. Các kỹ thuật hiện đại, chẳng hạn như nội soi khớp (phẫu thuật qua lỗ khóa), cho phép sửa chữa chính xác các mô mềm này. Đối với một số bệnh nhân, đặc biệt là những người bị mất xương đáng kể hoặc trật khớp tái phát, có thể được khuyến nghị thực hiện thủ thuật Latarjet. Phẫu thuật này sử dụng một mảnh xương nhỏ để tái tạo hốc khớp, cung cấp khả năng bảo vệ bên vững chống lại tình trạng mất ổn định trong tương lai. Mặc dù phẫu thuật có thể ổn định khớp, nhưng nó có thể không khôi phục hoàn toàn chất lượng vận động chính xác như một khớp vai không bị tổn thương. Mục tiêu là ngăn chặn tình trạng trượt khớp và cho phép bạn quay trở lại các hoạt động hàng ngày một cách tự tin.

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

---

Hành trình của bạn bắt đầu với việc tự quản lý và vật lý trị liệu. Phương pháp này thường là bước đầu tiên, đặc biệt nếu nguy cơ vai bị trật lại của bạn thấp. Bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể khuyên dùng con đường này nếu bạn muốn tránh phẫu thuật hoặc nếu khám lâm sàng cho thấy kết quả ổn định mà không cần phẫu thuật. Vật lý trị liệu tập trung vào việc tăng cường các cơ xung quanh vai để cải thiện sự ổn định và chức năng. Bạn sẽ thực hiện các bài tập giúp bạn lấy lại kiểm soát khớp. Việc chăm sóc bảo tồn này nhằm giảm đau và ngăn ngừa trật khớp trong tương lai. Tuy nhiên, hãy lưu ý rằng điều trị không phẫu thuật có thể gây ra chi phí xã hội đáng kể do thời gian nghỉ làm việc hoặc thể thao. Nó cũng có thể kém tin cậy hơn đối với một số loại mất ổn định nhất định, chẳng hạn như các vấn đề ở vai sau. Bạn nên thử nghiệm phương pháp này một cách công bằng, nhưng hiểu rằng nó có thể không ngăn chặn các sự kiện tái phát ở tất cả mọi người.

Nếu cơn đau vẫn tiếp diễn, quản lý y tế có thể giúp bạn duy trì hoạt động trong khi bạn hồi phục. Bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể đề xuất thuốc giảm đau hoặc thuốc chống viêm để quản lý khó chịu và sưng tấy. Những

loại thuốc này không sửa chữa vấn đề cấu trúc cơ bản, nhưng chúng có thể khiến các hoạt động hàng ngày và liệu pháp trở nên thoải mái hơn. Trong một số trường hợp, tiêm có thể được xem xét để giảm viêm trong khớp. Trong khi các loại tiêm cụ thể như cortisone hoặc axit hyaluronic đôi khi được sử dụng trong chăm sóc chỉnh hình rộng rãi hơn, bằng chứng về mất ổn định vai tập trung mạnh mẽ vào việc liệu chăm sóc bảo tồn có hiệu quả hay không. Mục tiêu ở đây là giảm triệu chứng, không phải sửa chữa cấu trúc. Bạn nên thảo luận với bác sĩ phẫu thuật về những gì phù hợp với trường hợp cụ thể của bạn, vì trọng tâm chính vẫn là khôi phục sự ổn định thông qua chuyển động và sức mạnh hơn là chỉ che giấu cơn đau.

Phẫu thuật được xem xét khi chăm sóc bảo tồn đã đạt đến giới hạn hoặc nếu bạn có nguy cơ cao bị tái phát. Điều này đặc biệt đúng đối với thanh thiếu niên và người trẻ dưới 40 tuổi bị trật khớp vai trước lần đầu, nơi phẫu thuật hiệu quả hơn các lựa chọn bảo tồn trong việc ngăn ngừa mất ổn định tái phát. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ đánh giá bạn kỹ lưỡng, vì khám lâm sàng là yếu tố quan trọng nhất trong việc quyết định phẫu thuật có phù hợp với bạn hay không. Chẩn đoán hình ảnh, chẳng hạn như MRI hoặc quét CT, giúp đánh giá mất xương và tổn thương mô mềm. Nếu vai của bạn tiếp tục bị trượt mặc dù đã điều trị, hoặc nếu bạn bị mất xương đáng kể, ổn định phẫu thuật có thể được khuyến nghị. Phẫu thuật nhằm khôi phục sự ổn định của khớp trong khi giảm thiểu mất chuyển động. Quyết định này nên dựa trên chỉ định lâm sàng, không chỉ là mong muốn trở lại thể thao nhanh hơn.

## Những điều cần mong đợi

---

Tiền lượng của bạn phụ thuộc phần lớn vào việc mất vững khớp vai của bạn có do một chấn thương cụ thể hay phát triển mà không có nguyên nhân rõ ràng. Nếu bạn bị trật khớp vai chấn thương lần đầu, nguy cơ tái phát là rất đáng kể. Ở những bệnh nhân dưới 40 tuổi, khoảng một phần ba trải qua tình trạng mất vững tái phát sau lần khám bác sĩ ban đầu. Nếu không được điều trị, phẫu thuật có thể làm giảm tỷ lệ tái phát so với chăm sóc không phẫu thuật trong vòng 10 năm.

Nếu bạn phẫu thuật để điều trị mất vững khớp vai hướng trước, bạn có thể mong đợi lợi ích lâu dài về độ vững và chức năng, ngay cả khi bạn được coi là có nguy cơ cao. Tuy nhiên, kết quả điều trị có sự khác biệt. Trong một số nghiên cứu, tỷ lệ mất vững tái phát sau sửa chữa nội soi nguyên phát là 30% ở giai đoạn theo dõi trung hạn. Các nghiên cứu khác cho thấy tỷ lệ tái phát thấp hơn, chẳng hạn như 18% sau tám năm với một số kỹ thuật nhất định. Đối với mất vững khớp vai hướng sau, quản lý bằng nội soi hiện đại mang lại sự phục hồi đáng tin cậy và bền vững, với các dữ liệu mới nổi cho thấy khả năng bảo vệ bền vững chống lại tái phát và duy trì tham gia hoạt động thể thao.

Nếu bạn bị mất xương nặng hoặc mất vững tái phát đòi hỏi phẫu thuật tái tạo phức tạp, bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể giới thiệu bạn đến một chuyên gia có khối lượng phẫu thuật lớn. Các thủ thuật như sửa chữa Latarjet có lợi ích lâu dài dường như bền vững. Ngay cả 33 đến 35 năm sau khi sửa chữa này, thoái hóa khớp tuân theo diễn biến tự nhiên của trật khớp vai chứ không phải do chính phẫu thuật. Đối với những người cần thay khớp vai toàn phần do mất vững trước đó, chức năng thường tiếp tục cải thiện so với các giá trị trước phẫu thuật.

Cần lưu ý rằng không phải tất cả các trường hợp đều dễ dàng ổn định. Thất bại của cố định nguyên phát thường liên quan đến các vấn đề giải phẫu chưa được sửa chữa. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ đánh giá các nguy cơ cụ thể của bạn, chẳng hạn như mất xương hoặc tấn suất trật khớp, để cá nhân hóa việc điều trị của bạn. Trong khi nhiều bệnh nhân đạt được khớp vai vững và trở lại hoạt động, một số người có thể gặp phải các triệu chứng dai dẳng hoặc cần can thiệp thêm. Dữ liệu dài hạn vẫn rất quan trọng để hiểu toàn cảnh quá trình phục hồi và các biến chứng tiềm ẩn.

## 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 cảm thấy yếu, mất ổn định, hoặc nếu vai bị khóa hoặc đột ngột mất sức. Những triệu chứng này có thể ảnh hưởng đến giấc ngủ hoặc công việc của bạn. Hãy tìm kiếm chăm sóc y tế nếu bạn trải qua tình trạng xấu đi đột ngột của bệnh. Một cuộc khám lâm sàng toàn diện là yếu tố quan trọng nhất để xác định liệu bạn có cần phẫu thuật hay không. Việc đánh giá chính xác tình trạng mất xương cũng giúp quyết định các chỉ định phẫu thuật. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ sử dụng thông tin này để hướng dẫn kế hoạch điều trị và tối ưu hóa tiên lượng của bạn.