

SLAC và SNAC cổ tay

Các giai đoạn của viêm khớp cổ tay SLAC và SNAC.

Kieran Hirpara © ① ③ 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

Cơn đau của bạn có khả năng bắt đầu từ cổ tay sau một chấn thương cũ. Tình trạng này được gọi là viêm xương khớp do hao mòn. Nó xảy ra khi các xương trong cổ tay của bạn bị lệch khỏi vị trí bình thường. Bạn có thể cảm thấy một cơn đau âm ỉ ở mặt trên của cổ tay. Cơn đau thường trở nên nghiêm trọng hơn khi bạn đẩy vào một vật hoặc xoay bàn tay. Các hoạt động đơn giản như mở nắp lọ hoặc xoay tay nắm cửa có thể trở nên khó khăn.

Bạn có thể nhận thấy cảm giác cứng khớp khi vừa thức dậy. Điều này thường biến mất sau khi bạn di chuyển một chút. Tuy nhiên, cơn đau có thể quay trở lại sau khi bạn sử dụng tay cả ngày. Nhiều bệnh nhân nhận thấy rằng nghỉ ngơi bàn tay giúp giảm bớt. Một số người cảm thấy đau vào ban đêm, đặc biệt nếu họ ngủ nghiêng về phía đó. Điều này có thể làm gián đoạn giấc ngủ và khiến bạn cảm thấy mệt mỏi.

Các hoạt động hàng ngày có thể trở nên khó khăn hơn trước. Với tay ra sau lưng để cài áo ngực có thể gây đau. Nhét áo vào quần có thể đòi hỏi bạn phải nâng cánh tay theo một cách gây đau. Nhấc các vật, ngay cả những vật nhẹ, có thể gây khó chịu nhói lên. Bạn có thể tránh sử dụng tay vì sợ kích hoạt cơn đau. Điều này có thể khiến các thói quen đơn giản trở thành một thách thức.

Tình trạng này ảnh hưởng đến cách các xương trong cổ tay di chuyển. Các xương chính có thể không còn căn chỉnh đúng vị trí nữa. Sự lệch lạc này gây ra sự hao mòn thêm cho các khớp. Bạn có thể cảm thấy một cảm giác mài mòn hoặc nghe thấy tiếng lách cách khi bạn di chuyển cổ tay. Điều này không phải lúc nào cũng gây đau, nhưng nó có thể gây khó chịu.

Điều quan trọng là phải biết rằng không phải tất cả các chấn thương cổ tay đều dẫn đến vấn đề này. Nếu bạn từng bị rách dây chằng trong quá khứ nhưng kết quả chụp X-quang của bạn bình thường, bạn có thể không phát triển viêm xương khớp này. Tuy nhiên, nếu bạn đã có tình trạng mất ổn định kéo dài, nguy cơ sẽ cao hơn. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ xem xét tiền sử và triệu chứng cụ thể của bạn. Họ sẽ xác định xem cơn đau của bạn có phù hợp với mô hình này hay không. Hiểu rõ những gì bạn đang cảm nhận giúp bác sĩ phẫu thuật lựa chọn phương pháp điều trị đúng đắn để giảm đau và cải thiện chức năng của bạn.

Những gì thực sự đang xảy ra

Cổ tay của bạn là một cụm phức tạp gồm tám xương nhỏ được gọi là xương cổ tay. Trong cổ tay SLAC và SNAC, chuyển động trượt bình thường giữa các xương này bị suy giảm. Điều này thường bắt đầu với tổn thương các dây chằng giữ các xương lại với nhau hoặc với một xương không lành sau khi gãy xương. Khi các cấu trúc hỗ trợ này suy yếu, các xương bị lệch khỏi vị trí đúng của chúng.

Hãy tưởng tượng cổ tay của bạn như một bản lề được bôi trơn tốt. Sụn là lớp phủ trơn tru trên đầu các xương cho phép chúng trượt mà không có ma sát. Khi các xương bị lệch, lớp phủ này bị mòn không đều. Viêm xương khớp do hao mòn này tạo ra sự tiếp xúc xương trên xương. Kết quả là đau, cứng và cảm giác mài mòn khi bạn di chuyển bàn tay. Bao hoạt dịch khớp, hoạt động như một ống bọc quanh khớp, cũng có thể bị viêm và co cứng.

Sự lệch vị trí này thay đổi cách lực truyền qua bàn tay của bạn. Bình thường, tải trọng được chia sẻ đều đặn. Bây giờ, một số vị trí chịu quá nhiều áp lực. Điều này làm tăng tốc độ tổn thương và dẫn đến các triệu chứng cụ thể mà bạn cảm nhận được. Bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể thấy những thay đổi này trên hình ảnh chẩn đoán. Họ tìm kiếm các dấu hiệu cho thấy các xương không còn di chuyển theo cách trơn tru, phối hợp nữa.

Mục tiêu của điều trị là ngăn chặn chuyển động bất thường này. Bằng cách ổn định các xương hoặc loại bỏ các phần bị tổn thương, chúng tôi nhằm mục đích khôi phục một đường đi chuyển động trơn tru hơn. Điều này làm giảm cảm giác mài mòn và giảm áp lực lên các đầu dây thần kinh nhạy cảm trong khớp. Mặc dù chúng tôi không thể đảo ngược hoàn toàn viêm xương khớp, chúng tôi có thể cải thiện đáng kể chức năng của cổ tay và giảm đau cho bạn.

Những gì chúng tôi có thể làm về vấn đề này

Bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể sẽ bắt đầu bằng việc tự chăm sóc và vật lý trị liệu. Phương pháp này nhằm mục đích giảm đau và duy trì khả năng vận động của cổ tay. Bạn sẽ được học các bài tập nhẹ nhàng để tăng cường sức mạnh cho các cơ xung quanh cổ tay. Những chuyển động này giúp hỗ trợ khớp và cải thiện chức năng trong sinh hoạt hàng ngày. Bạn nên dành cơ hội thích đáng cho phương pháp điều trị bảo tồn này phát huy tác dụng. Hầu hết bệnh nhân đều thử các lựa chọn không phẫu thuật trước tiên để xem liệu các triệu chứng có cải thiện mà không cần phẫu thuật hay không.

Nếu các bài tập đơn giản không đủ hiệu quả, bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể thảo luận về quản lý bằng thuốc. Điều này thường bao gồm thuốc giảm đau và thuốc chống viêm để giúp bạn cảm thấy dễ chịu hơn. Bác sĩ phẫu thuật của bạn cũng có thể đề xuất các loại tiêm. Tiêm cortisone có thể giảm sưng và đau trong một khoảng thời gian. Tiêm axit hyaluronic hoặc huyết tương giàu tiểu cầu (PRP) cũng có thể là các lựa chọn để bôi trơn khớp hoặc thúc đẩy quá trình lành thương. Những phương pháp điều trị này không chữa khỏi bệnh viêm xương khớp, nhưng chúng có thể giảm bớt triệu chứng trong khi bạn tiếp tục các hoạt động hàng ngày. Thời gian giảm đau thay đổi tùy theo từng người.

Khi phương pháp điều trị bảo tồn không còn kiểm soát được cơn đau của bạn, phẫu thuật có thể được xem xét. Điều này thường được khuyến nghị khi chất lượng cuộc sống của bạn bị ảnh hưởng đáng kể. Các lựa chọn phẫu thuật phụ thuộc vào giai đoạn viêm xương khớp của bạn và tình trạng của các xương cổ tay. Đối với tình trạng mòn khớp ở giai đoạn sớm, bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể cắt bỏ một hàng xương nhỏ (cắt bỏ hàng xương cổ tay gân) hoặc cố định bốn xương cụ thể lại với nhau sau khi cắt bỏ xương thuyền (cố định bốn góc). Các thủ thuật này nhằm mục đích giảm đau trong khi bảo tồn tối đa khả năng vận động của cổ tay. Trong một số trường hợp, một thủ thuật được gọi là cắt dây thần kinh cổ tay có thể được sử dụng để giảm các tín hiệu đau trong khi vẫn giữ cho khớp linh hoạt. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ lựa chọn tốt nhất dựa trên mô hình chấn thương cụ thể và mục tiêu của bạn.

Những điều cần biết

Đau và cứng cổ tay của bạn có khả năng sẽ tiếp tục tồn tại nếu không được điều trị. Các tình trạng này do viêm xương khớp do hao mòn gây ra sau một chấn thương cũ. Tồn thương thường tiến triển theo thời gian. Nếu không can thiệp, bạn có thể gặp phải tình trạng khó chịu kéo dài và giảm khả năng sử dụng bàn tay cho các hoạt động hàng ngày.

Với phương pháp điều trị phù hợp, bạn có thể mong đợi sự giảm đau đáng kể. Các lựa chọn phẫu thuật như cắt bỏ hàng xương cổ tay gân hoặc hợp nhất bốn xương góc được thiết kế để cải thiện tình trạng đau và chức năng tổng thể của cổ tay. Hầu hết bệnh nhân báo cáo kết quả chủ quan tốt hơn và ít đau hơn sau các thủ thuật này. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ lựa chọn phương án tốt nhất dựa trên giai đoạn cụ thể của viêm xương khớp và tình trạng của bề mặt khớp.

Quá trình hồi phục là một tiến trình, không phải là giải pháp tức thì. Bạn có thể cần nhiều hơn một cuộc phẫu thuật để đạt được sự cải thiện đau lâu dài và chức năng tốt. Phẫu thuật lần thứ hai hoặc thậm chí lần thứ ba vẫn có thể mang lại những lợi ích bên vững, cho phép bạn trở lại làm việc và các hoạt động hàng ngày. Điều này đặc biệt đúng nếu viêm xương khớp của bạn đang ở giai đoạn sớm.

Ngay cả khi bạn cần một thủ thuật cứu cánh sau này, chẳng hạn như cắt thần kinh cổ tay, bạn vẫn có thể duy trì khả năng vận động và giảm đau. Các lựa chọn này có tỷ lệ thất bại thấp trong trung và dài hạn. Trong khi một số bệnh nhân có thể gặp phải các triệu chứng viêm xương khớp từ nhẹ đến trung bình sau một số phẫu thuật chỉnh hình nhất định, phần lớn vẫn duy trì được chức năng lâu dài chấp nhận được.

Điều quan trọng là phải có những kỳ vọng thực tế. Bạn sẽ không lấy lại chính xác cùng cơ học cổ tay như trước khi bị chấn thương. Tuy nhiên, bạn có thể mong đợi một kết quả bền vững cho phép bạn thực hiện các nhiệm vụ hàng ngày với ít đau đớn hơn. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ hướng dẫn bạn trong hành trình này, tập trung vào việc bảo tồn nhiều khả năng vận động và sức mạnh nhất có thể cho tình trạng cụ thể của bạn.

Khi nào cần gặp bác sĩ

Hãy yêu cầu đánh giá bởi chuyên gia nếu bạn có đau cổ tay dai dẳng không cải thiện khi nghỉ ngơi. Hãy tìm kiếm chăm sóc y tế nếu bạn nhận thấy yếu cơ, mất ổn định, hoặc cảm giác kẹt cứng hoặc sập khớp. Những triệu chứng này có thể ảnh hưởng đến giấc ngủ hoặc công việc của bạn. Hãy liên hệ với bác sĩ nếu bạn trải qua tình trạng xấu đi đột ngột của bệnh. Điều này đặc biệt quan trọng nếu bạn là nam giới và có tiền sử chấn thương cổ tay. Đánh giá sớm giúp xác định xem bạn có bị viêm xương khớp do hao mòn liên quan đến chấn thương trước đó hay không. Bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể đánh giá liệu việc nghỉ ngơi đơn thuần có đủ hay cần điều trị thêm để duy trì tầm vận động và chức năng của cổ tay.