

Viêm xương khớp cổ tay

Viêm xương khớp cổ tay, với sự mất đi các khoảng khớp bình thường.

Kieran Hirpara © ① ④ 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

Bạn có thể cảm thấy một cơn đau âm ỉ sâu ở cổ tay, trở nên nghiêm trọng hơn khi sử dụng. Các hoạt động đơn giản như xoay tay nắm cửa hoặc nâng một chiếc cốc cà phê có thể trở nên khó khăn. Cơn đau thường bùng phát sau khi bạn đã sử dụng tay trong một thời gian. Bạn có thể nhận thấy sự cứng khớp khi mới thức dậy vào buổi sáng. Sự cứng khớp này thường giảm bớt khi bạn vận động, nhưng có thể quay trở lại nếu bạn vận động quá mức.

Các hoạt động hàng ngày đòi hỏi cử động cổ tay có thể gây đau. Bạn có thể gặp khó khăn khi với tay ra sau lưng để cài khuy áo ngực. Việc nhét áo vào quần hoặc cài khuy áo khoác có thể cảm thấy bất tiện và đau nhức. Ngủ nghiêng về phía bên bị đau có thể làm gián đoạn giấc ngủ của bạn. Cơn đau có thể khiến bạn thức giấc hoặc khiến bạn phải thay đổi tư thế thường xuyên. Bạn cũng có thể cảm thấy một cảm giác ma sát khi cử động cổ tay. Điều này thường do viêm xương khớp do hao mòn, nơi lớp đệm giữa các xương bị phá vỡ.

Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ tìm kiếm các dấu hiệu mất ổn định hoặc tổn thương trong khớp. Trong một số trường hợp, cổ tay có thể cảm thấy yếu hoặc không ổn định. Điều này đặc biệt đúng nếu bạn bị viêm khớp dạng thấp, có thể phá hủy cấu trúc khớp. Bạn có thể nhận thấy rằng mình không thể chịu lực lên bàn tay, chẳng hạn như khi đẩy người dậy từ ghế. Cơn đau có thể lan lên cẳng tay hoặc vào các ngón tay. Điều quan trọng là phải nói cho bác sĩ phẫu thuật của bạn biết chính xác khi nào cơn đau nghiêm trọng nhất. Điều này giúp xác định xem bạn có cần phẫu thuật khớp nhất hay thay thế khớp hay không.

Nếu bạn từng bị tổn thương dây thần kinh trong quá khứ, bạn có thể nhận thấy những thay đổi trong cử động của các ngón tay. Phẫu thuật khớp nhất cổ tay đôi khi có thể giúp cải thiện tầm vận động của các ngón tay trong những trường hợp này. Tuy nhiên, đối với hầu hết mọi người, mục tiêu chính là ngăn chặn cơn đau.

Bạn có thể cảm thấy thất vọng vì những hạn chế đối với cuộc sống hàng ngày. Hiểu rõ các triệu chứng của bạn giúp bác sĩ phẫu thuật lựa chọn hướng điều trị phù hợp. Dù là phẫu thuật hợp nhất hay thay thế khớp, mục tiêu là mang lại sự giảm đau và khôi phục chức năng.

Những gì thực sự đang xảy ra

Cổ tay của bạn là một cụm phức tạp gồm các xương nhỏ trượt lên nhau để tạo ra chuyển động. Trong bệnh viêm xương khớp, lớp phủ trơn tru trên các xương này, được gọi là sụn, bị mòn đi. Hãy tưởng tượng sụn như bộ giảm xóc hoặc gioăng đệm cho phép các xương trượt lên nhau mà không bị ma sát. Khi sụn bị mỏng đi hoặc biến mất, các xương sẽ cọ xát trực tiếp vào nhau. Điều này gây ra đau, cứng khớp và sưng.

Khi khớp thay đổi, cổ tay của bạn mất đi hình dạng và độ ổn định tự nhiên. Các xương có thể dịch chuyển khỏi vị trí căn chỉnh bình thường. Sự sai lệch này khiến các hoạt động hàng ngày trở nên khó khăn. Các cử động đơn giản như xoay tay nắm cửa hoặc nâng một chiếc cốc trở nên đau đớn và hạn chế. Bác sĩ phẫu thuật của bạn nhìn thấy những thay đổi này trên phim X-quang dưới dạng các khe khớp hẹp và gai xương.

Để khắc phục điều này, bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể khuyên nên phẫu thuật để hợp nhất các xương lại với nhau hoặc thay thế bề mặt khớp. Phẫu thuật hợp nhất cổ tay toàn phần được thực hiện gắn gấp 5 lần so với phẫu thuật thay thế cổ tay toàn phần. Hợp nhất các xương lại với nhau để chúng phát triển thành một khối rắn duy nhất. Điều này ngăn chặn sự ma sát gây đau nhưng hạn chế chuyển động. Nó cung cấp một cổ tay ổn định với ít đau đớn.

Thay thế cổ tay duy trì một số chuyển động nhưng đi kèm với nguy cơ cao hơn. Quyết định giữa các lựa chọn này phụ thuộc vào mức độ hoạt động của bạn và kinh nghiệm của bác sĩ phẫu thuật. Nếu bạn chọn hợp nhất, bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ loại bỏ sụn bị hỏng và cố định các xương bằng các tấm hoặc vít. Nếu bạn chọn thay thế, các bộ phận nhân tạo được đưa vào để mô phỏng chuyển động của khớp.

Đôi khi, một cuộc phẫu thuật trước đó thất bại hoặc bị hao mòn. Nếu thay thế cổ tay thất bại, bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể chuyển đổi nó sang hợp nhất. Việc chuyển đổi này an toàn và cải thiện chức năng một cách đáng tin cậy. Đây là một lựa chọn cứu chữa hợp lý khi cấy ghép ban đầu không còn hoạt động nữa. Mục tiêu luôn là giảm đau và khôi phục đủ chức năng cho cuộc sống hàng ngày của bạn, ngay cả khi không thể có được chuyển động tự nhiên hoàn toàn.

Những gì chúng tôi có thể làm về vấn đề này

Chúng tôi bắt đầu với các bước đơn giản mà bạn có thể thực hiện tại nhà. Bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể khuyên dùng vật lý trị liệu để giữ cho cổ tay của bạn linh hoạt và khỏe mạnh. Điều này giúp bạn thực hiện các công việc hàng ngày mà không gây thêm đau đớn. Hãy cho các phương pháp điều trị bảo tồn này cơ hội phát huy tác dụng trước khi cân nhắc phẫu thuật. Hầu hết mọi người nhận thấy rằng việc kết hợp nghỉ ngơi, bài tập nhẹ nhàng và thay đổi lối sống giúp giảm triệu chứng đáng kể.

Nếu các biện pháp đơn giản không đủ hiệu quả, chúng tôi xem xét quản lý bằng y học. Bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể đề xuất các loại thuốc giảm đau hoặc chống viêm để giúp bạn cảm thấy tốt hơn. Trong một số trường hợp, chúng tôi cung cấp tiêm vào khớp. Tiêm cortisone có thể giảm sưng và đau trong một khoảng thời gian. Tiêm axit hyaluronic nhằm mục đích bôi trơn khớp, trong khi tiêm huyết tương giàu tiểu cầu (PRP) sử dụng các thành phần máu của chính bạn để hỗ trợ quá trình lành bệnh. Những phương pháp điều trị này không chữa khỏi bệnh viêm khớp, nhưng chúng có thể giảm đau trong vài tuần hoặc vài tháng, cho phép bạn duy trì hoạt động.

Khi chăm sóc bảo tồn không còn kiểm soát được cơn đau hoặc hạn chế chức năng của bạn, chúng tôi sẽ thảo luận về phẫu thuật. Lựa chọn phụ thuộc vào độ tuổi, mức độ hoạt động và các khớp cụ thể bị ảnh hưởng của bạn. Đối với nhiều bệnh nhân, khớp nhất cổ tay toàn phần là lựa chọn phổ biến nhất vì nó ngăn chặn cơn đau một cách đáng tin cậy bằng cách nối các xương lại với nhau. Thay thế cổ tay toàn phần là một lựa chọn khác bảo tồn chuyển động, mặc dù nó mang lại các rủi ro khác. Trong một số tình huống, chúng tôi có thể thực hiện khớp nhất một phần hoặc thủ thuật thần kinh để nhắm mục tiêu vào cơn đau cụ thể. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ giúp bạn chọn con đường phù hợp nhất với cuộc sống và mục tiêu của bạn.

Những điều cần biết

Bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể sẽ khuyến nghị phẫu thuật dính khớp cổ tay như phương pháp điều trị chính. Thủ thuật này được thực hiện gần năm lần thường xuyên hơn so với thay khớp. Nó mang lại giảm đau đáng tin cậy và kết quả chức năng tốt. Điều này đặc biệt đúng đối với viêm xương khớp do mòn và hư hỏng nặng. Bạn có thể mong đợi giảm đau đáng kể và một cổ tay ổn định.

Nếu bạn chọn thay khớp, bạn có thể có được nhiều cử động cổ tay hơn. Tuy nhiên, lựa chọn này đi kèm với nguy cơ cao hơn. Thay khớp có tỷ lệ biến chứng cao hơn so với dính khớp. Những biến chứng này có thể bao gồm lỏng lẻo implant hoặc mất xương. Bạn phải sẵn sàng chấp nhận những nguy cơ cao hơn này để đổi lấy khả năng vận động. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ giúp bạn quyết định dựa trên mức độ hoạt động và kinh nghiệm kỹ thuật của bạn với các implant.

Quá trình hồi phục bao gồm việc lấy lại chức năng, nhưng không hoàn toàn là cử động cổ tay đầy đủ. Không có thủ thuật cứu cánh nào có thể khôi phục hoàn toàn chức năng cổ tay. Bạn sẽ bắt đầu các bài tập vận động sớm sau phẫu thuật. Điều này giúp bạn lấy lại chuyển động chức năng sớm hơn với ít lần vật lý trị liệu hơn. Bạn nên mong đợi những cải thiện dự đoán được về sức mạnh nắm tay và giảm thiểu tàn tật.

Nếu phương pháp điều trị hiện tại của bạn thất bại, phẫu thuật thêm thường là một lựa chọn tốt. Chuyển đổi từ thay khớp thất bại sang dính khớp là an toàn và hiệu quả. Nó cải thiện đáng tin cậy chức năng cổ tay so với khớp thay thế thất bại. Ngược lại, chuyển đổi từ dính khớp sang thay khớp hiện đại cũng khả thi. Điều này có thể mang lại kết quả chức năng tốt và giảm đau đáng kể.

Một số kỹ thuật dính khớp cụ thể hạn chế cử động cổ tay ở tất cả bệnh nhân. Mặc dù vậy, nhiều bệnh nhân đạt được kết quả lâm sàng tốt trong theo dõi dài hạn. Ví dụ, dính khớp bốn góc cho thấy kết quả chức năng tốt

ngay cả khi phim X-quang cho thấy những thay đổi ở khớp. Một tỷ lệ cao phẫu thuật lại đã được quan sát ở một số bệnh nhân có các loại viêm khớp cụ thể. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ thảo luận về phương pháp nào phù hợp nhất với tình huống độc đáo của bạn.

Khi nào cần gặp bác sĩ

Hãy yêu cầu đánh giá từ bác sĩ chuyên khoa nếu bạn có đau cổ tay dai dẳng không cải thiện khi nghỉ ngơi. Hãy đi khám nếu bạn nhận thấy yếu cơ, mất vững khớp, hoặc nếu cổ tay của bạn bị khóa hoặc đột ngột mất sức. Hãy liên hệ với bác sĩ của bạn nếu các triệu chứng ảnh hưởng đến giấc ngủ hoặc công việc của bạn. Hãy gặp bác sĩ đa khoa nếu bạn trải qua tình trạng đau tăng lên đột ngột. Bác sĩ phẫu thuật của bạn cần đánh giá những dấu hiệu này để xác định hướng điều trị tốt nhất. Điều này đặc biệt quan trọng nếu bạn có viêm xương khớp giai đoạn cuối hoặc cổ tay mất vững. Đánh giá sớm giúp quản lý các biến chứng và đảm bảo bạn nhận được sự chăm sóc phù hợp với tình trạng cụ thể của mình.