

Các Vấn Đề về Vai Là Gì?

What Are Shoulder Problems?

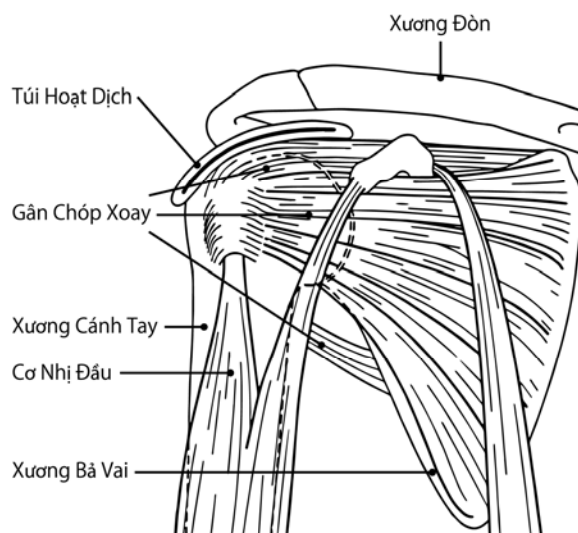
Thông Tin Nhanh: Chuỗi Ấn Phẩm Dễ Đọc cho Công Chúng

Vai Gồm Những Bộ Phận Nào?

Khớp vai được tạo thành từ các xương được giữ cố định bởi các cơ, gân và dây chằng. Gân là các dây mô dẻo dai giữ các cơ vai bám vào xương. Chúng giúp các cơ làm vai cử động. Dây chằng giữ cố định ba xương vai với nhau và giúp làm ổn định khớp vai.

Ai Gặp Vấn Đề về Vai?

Nam giới, phụ nữ và trẻ em đều có thể gặp các vấn đề về vai. Các vấn đề này xảy ra ở bất cứ ai thuộc bất cứ chủng tộc và sắc tộc nào.



Điều Gì Gây Nên Các Vấn Đề về Vai?

Nhiều vấn đề về vai được gây ra do các mô mềm ở vùng vai bị phá vỡ. Sử dụng vai quá nhiều cũng có thể khiến cho mô mềm bị phá vỡ nhanh hơn khi người ta càng lớn tuổi hơn. Lao động chân tay và chơi thể thao có thể gây ra các vấn đề về vai.

Đau vai có thể được cảm nhận tại một điểm nhỏ, ở khu vực lớn hơn hoặc phía dưới cánh tay. Sự đau đớn đi dọc các dây thần kinh đến vai có thể do các loại bệnh gây ra chẳng hạn như:

- Bệnh túi mật.
- Bệnh gan.
- Bệnh tim.
- Bệnh cột sống cổ.

Các Vấn Đề về Vai Được Chẩn Đoán Như Thế Nào?

Bác sĩ chẩn đoán các vấn đề về vai bằng cách sử dụng:

- Bệnh sử.
- Khám sức khỏe.
- Thực hiện các xét nghiệm như chụp X-quang, siêu âm và chụp cộng hưởng từ (MRI).

Bộ Y Tế và Dịch Vụ Nhân Sinh Hoa Kỳ
Dịch Vụ Y Tế Công Cộng
U.S. Department of Health and Human Services
Public Health Service

Viện Quốc Gia về Các Bệnh Viêm Khớp, Cơ Xương và Da
Viện Y Tế Quốc Gia
National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases
National Institutes of Health
1 AMS Circle
Bethesda, MD 20892-3675

Điện thoại: 301-495-4484
Số miễn phí: 877-22-NIAMS
TTY: 301-565-2966
Fax: 301-718-6366
Email: NIAMSinfo@mail.nih.gov
Trang web: www.niams.nih.gov



National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases

Các Vấn Đề về Vai Được Điều Trị Như Thế Nào?

Phương pháp trước tiên thường được sử dụng nhất để điều trị các vấn đề về vai là RICE, tức là Nghỉ Ngơi (Rest), Chườm Đá (Ice), Băng Ép (Compression) và Nâng Cao (Elevation):

- Nghỉ Ngơi. Không sử dụng vai trong vòng 48 giờ.
- Chườm Đá. Đặt một túi đá lên vùng bị thương trong 20 phút, bốn đến tám lần mỗi ngày. Sử dụng túi lạnh, túi đá hoặc túi nhựa đựng đầy đá bào được bọc trong một chiếc khăn.
- Băng Ép. Tạo áp lực đồng đều (băng ép) lên vùng đau để giúp làm giảm sưng. Sử dụng băng quấn hoặc băng bó sẽ giúp giữ ổn định vai.
- Nâng Cao. Giữ cho vùng bị thương cao hơn tim. Đặt một chiếc gối dưới vai sẽ giúp nâng cao vai.

Nếu tình trạng đau và cứng kéo dài, hãy đến gặp bác sĩ để được chẩn đoán và điều trị cho vấn đề đó.

Các Vấn Đề về Vai Thường Gặp Nhất Là Gì?

Các vấn đề về vai thường gặp nhất là:

- Trật khớp.
- Tách khỏi khớp móm cùng vai đòn.
- Bệnh về gân chóp xoay.
- Rách gân chóp xoay.
- Cứng vai.
- Gãy xương.
- Viêm khớp.

Các triệu chứng và phương pháp điều trị các vấn đề về vai khác nhau, tùy thuộc vào loại vấn đề.

Trật Khớp

Tình trạng trật khớp xảy ra khi khớp cầu ở đầu xương cánh tay trên bật ra khỏi hốc. Tình trạng này có thể xảy ra nếu vai bị vấp hoặc bị kéo rất mạnh.

Để điều trị trật khớp, bác sĩ thực hiện thủ thuật để đẩy khớp cầu của cánh tay trên trở vào hốc. Có thể tiếp tục điều trị bằng cách:

- Đeo băng đeo hoặc thiết bị để giữ cố định vai.
- Nghỉ ngơi.
- Chườm đá ba hoặc bốn lần một ngày.
- Tập thể dục để cải thiện phạm vi vận động, tăng cường cơ bắp và ngăn ngừa chấn thương.

Một khi vai bị trật khớp, tình trạng này có thể tái diễn. Tình trạng này phổ biến ở những người trẻ tuổi và năng vận động. Nếu trật khớp gây chấn thương cho các mô hoặc dây thần kinh xung quanh vai, có thể cần phải thực hiện phẫu thuật.

Tách khỏi khớp mỏm cùng vai đòn

Tình trạng tách khỏi khớp mỏm cùng vai đòn xảy ra khi các dây chằng giữa xương đòn và xương bả vai bị rách. Nguyên nhân phổ biến nhất gây ra chấn thương này là do một cú đấm vào vai hoặc ngã đòn lực vào bàn tay xòe rộng để đỡ lấy trọng lượng cơ thể.

Phương pháp điều trị tình trạng tách khỏi khớp mỏm cùng vai đòn bao gồm:

- Nghỉ ngơi.
- Đeo băng đeo để giữ ổn định vai.
- Chườm đá để làm giảm đau và sưng tấy.
- Tập thể dục, sau một thời gian nghỉ ngơi.
- Phẫu thuật nếu các vết rách nghiêm trọng.

Bệnh về Gân Chóp Xoay: Viêm Gân và Viêm Bao Hoạt Dịch

Khi bị viêm gân vai, các gân bị viêm (đỏ, đau và sưng lên) do bị chèn ép bởi các bộ phận xung quanh vai.

Tình trạng viêm bao hoạt dịch xảy ra khi túi hoạt dịch—một túi nhỏ chứa đầy chất dịch giúp bảo vệ khớp vai— bị viêm. Tình trạng viêm bao hoạt dịch đôi khi do bệnh gây ra, chẳng hạn như bệnh viêm khớp dạng thấp. Tình trạng này cũng do chơi thể thao sử dụng vai quá mức gây ra hay do các công việc thường xuyên phải vươn cao quá đầu gây ra.

Tình trạng viêm gân và viêm bao hoạt dịch có thể xảy ra riêng biệt hoặc xảy ra đồng thời. Phương pháp điều trị tình trạng viêm gân và viêm bao hoạt dịch bao gồm:

- Nghỉ ngơi.
- Chườm đá.
- Các loại thuốc chẳng hạn như thuốc aspirin và ibuprofen làm giảm đau và sưng.
- Siêu âm (các rung động nhẹ của sóng siêu âm) làm ấm các mô sâu và cải thiện lưu lượng máu.
- Nhẹ nhàng vươn vai và tập thể dục để tạo sức mạnh.
- Tiêm thuốc corticosteroid nếu tình trạng vai không trở nên tốt hơn.
- Phẫu thuật nếu tình trạng vai không trở nên tốt hơn sau 6 đến 12 tháng.

Rách Gân Chóp Xoay

Các gân chóp xoay có thể bị viêm do thường xuyên sử dụng hoặc bị lão hóa. Đôi khi các gân này bị chấn thương do bị ngã đòn lực lên bàn tay xòe rộng để đỡ lấy trọng lượng cơ thể. Các môn thể thao hoặc các công việc đòi hỏi vận động cao quá đầu nhiều lần cũng có thể hủy hoại gân chóp xoay. Tình trạng lão hóa khiến cho các gân bị hao mòn, có thể dẫn đến bị rách. Một số vết rách không gây đau đớn nhưng những vết rách khác có thể rất đau đớn.

Phương pháp điều trị gân chóp xoay bị rách tùy thuộc vào tuổi tác, sức khỏe, mức độ nghiêm trọng của chấn thương và khoảng thời gian người đó bị rách gân chóp xoay. Phương pháp điều trị rách gân chóp xoay bao gồm:

- Nghỉ ngơi.
- Làm nóng hoặc làm lạnh vùng bị đau.

- Các loại thuốc làm giảm đau và sưng.
- Kích thích điện vào các cơ và dây thần kinh.
- Siêu âm.
- Tiêm cortisone.
- Tập thể dục để cải thiện phạm vi vận động, sức mạnh và chức năng.
- Phẫu thuật nếu vết rách không được cải thiện khi sử dụng các phương pháp điều trị khác.

Cứng Vai

Cử động vai rất bị hạn chế ở những người bị cứng vai. Các nguyên nhân gây cứng vai là:

- Không sử dụng vai do bị đau mạn tính.
- Bệnh thấp khớp đang ngày càng trở nên tồi tệ hơn.
- Các dải mô phát triển trong khớp và làm hạn chế chuyển động.
- Thiếu chất dịch giúp khớp vai cử động.

Phương pháp điều trị cứng vai bao gồm:

- Các thuốc làm giảm đau và sưng.
- Chườm nóng.
- Tập thể dục vươn vai nhẹ nhàng
- Kích thích điện vào các cơ và dây thần kinh.
- Tiêm cortisone.
- Phẫu thuật nếu tình trạng vai không cải thiện khi sử dụng các phương pháp điều trị khác.

Gãy Xương

Gãy xương là vết nứt qua một phần hoặc toàn bộ xương. Ở vai, tình trạng gãy xương thường liên quan đến xương đòn hoặc xương cánh tay trên. Các trường hợp gãy xương thường do bị ngã hoặc cú đánh vào vai.

Phương pháp điều trị tình trạng gãy xương có thể bao gồm:

- Bác sĩ đặt xương vào vị trí mà sẽ thúc đẩy việc chữa lành xương.
- Đeo băng hoặc thiết bị khác để giúp các xương cố định.
- Sau khi xương liền lại, tập thể dục để tăng cường cho vai và phục hồi khả năng vận động.
- Phẫu thuật.

Viêm Khớp Vai

Tình trạng viêm khớp có thể thuộc một trong hai loại sau:

- Thoái hóa khớp—bệnh gây ra do bị hao mòn và rách sụn.
- Viêm khớp dạng thấp—bệnh tự miễn dịch khiến cho một hay nhiều khớp trở nên bị viêm.

Tình trạng thoái hóa khớp vai thường được điều trị bằng các thuốc chống viêm không chứa steroid (NSAIDs) chẳng hạn như aspirin và ibuprofen. Những người mắc viêm khớp dạng thấp có thể cần vật lý trị liệu và thuốc chẳng hạn như corticosteroid.

Nếu những phương pháp điều trị bệnh viêm khớp vai này không làm giảm đau hoặc cải thiện chức năng, có thể cần phải phẫu thuật.

Nghiên Cứu Nào Đang Được Thực Hiện đối với các Vấn Đề về Vai?

Các nhà khoa học đang nghiên cứu các vấn đề về vai để tìm cách:

- Nâng cao khả năng phẫu thuật.
- Cải thiện chức năng và giảm đau.
- Điều chỉnh các dạng cử động gây ra đau vai ở một số người bị tổn hại về tuổi sống.
- Phát triển các loại thuốc mới giúp chữa lành các cơ và dây chằng.
- Ngăn ngừa và điều trị các trường hợp rách gân chóp xoay.

Để Biết Thêm Thông Tin Về Các Vấn Đề về Vai và Các Tình Trạng Khác Liên Quan:

Viện Quốc Gia về Các Bệnh Viêm Khớp, Cơ Xương và Da (NIAMS)

Trung Tâm Thông Tin và Giới Thiệu

Viện Y Tế Quốc Gia

National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases (NIAMS)

Information Clearinghouse

National Institutes of Health

1 AMS Circle

Bethesda, MD 20892-3675

Điện thoại: 301-495-4484

Số miễn phí: 877-22-NIAMS (226-4267)

TTY: 301-565-2966

Fax: 301-718-6366

Email: NIAMSinfo@mail.nih.gov

Trang web: www.niams.nih.gov

Thông Tin Dành Cho Quý Vị

Ấn phẩm này chứa thông tin về các loại dược phẩm được sử dụng để điều trị tình trạng sức khỏe được thảo luận ở đây. Khi xây dựng ấn phẩm này, chúng tôi đã đưa ra các thông tin (chính xác) cập nhật nhất sẵn có. Tình thoảng, chúng tôi phát hành thông tin mới về dược phẩm.

Để cập nhật thông tin và nếu có bất kỳ thắc mắc nào về bất kỳ loại dược phẩm nào quý vị đang sử dụng, vui lòng liên hệ với Cơ Quan Quản Lý Thực Phẩm và Dược Phẩm Hoa Kỳ (FDA) theo số miễn phí 888-INFO-FDA (888-463-6332) hoặc truy cập trang web của cơ quan này tại www.fda.gov. Để có thêm thông tin về các loại thuốc cụ thể, hãy truy cập Drugs@FDA tại địa chỉ www.accessdata.fda.gov/scripts/cder/drugsatfda. Drugs@FDA là danh mục có thể tìm kiếm các sản phẩm thuốc được FDA phê duyệt.