

PHỤC HỒI CHỨC NĂNG VIÊM GÂN CƠ TỨ ĐẦU

MỤC TIÊU BÀI HỌC: Sau khi học xong bài này, sinh viên có khả năng:

- 1. Áp dụng được các kiến thức về đặc điểm lâm sàng, cận lâm sàng để chẩn đoán được viêm gân cơ tứ đầu.*
- 2. Xây dựng được kế hoạch điều trị cho bệnh nhân viêm gân cơ tứ đầu.*
- 3. Phân tích được các yếu tố để theo dõi điều trị, tiên lượng và phòng bệnh cho bệnh nhân viêm gân cơ tứ đầu.*

NỘI DUNG BÀI HỌC:

I. ĐẠI CƯƠNG

Viêm gân cơ tứ đầu đùi là thuật ngữ mô tả chấn thương do lạm dụng quá tải gân cơ tứ đầu, chúng tôi sẽ sử dụng thuật ngữ 'viêm gân cơ tứ đầu' trong tài liệu này vì nó được biết đến rộng rãi hơn.

Viêm gân cơ tứ đầu là một tình trạng đặc trưng bởi tổn thương mô và viêm gân. Điều này xảy ra ở phần đính của cơ tứ đầu vào cực trên xương bánh chè gây đau ở phía trước trên khớp gối.

Cơ tứ đầu có nhiệm vụ duỗi thẳng gối trong khi di chuyển và kiểm soát sự gấp gối trong hoạt động mang trọng lượng. Cơ tứ đầu đùi là nhân tố chính trong các hoạt động chạy nước rút, nhảy, ngồi xổm hoặc đá. Trong quá trình cơ cơ tứ đầu, lực căng được đặt lên gân cơ tứ đầu. Khi sự chịu lực này quá mức do lặp đi lặp lại quá nhiều hoặc lực thì quá lớn, tổn thương gân cơ tứ đầu có thể xảy ra. Viêm gân cơ tứ đầu là tình trạng có tổn thương gân cơ tứ đầu với sự thoái hóa và viêm tiếp theo.

Mặc dù tình trạng này có thể xảy ra ở mọi lứa tuổi, nhưng nó phổ biến hơn ở người chơi thể thao và người lớn tuổi.

II. NHẮC LẠI GIẢI PHẪU

Cơ tứ đầu đùi là cơ lớn nhất cơ thể, là cơ chủ vận của duỗi cẳng chân. Cơ nằm ở mặt

trước đùi và có bốn đầu.

- Cơ thẳng đùi: Nguyên ủy gai chậu trước dưới, viên ổ cối
- Cơ rộng ngoài: Nguyên ủy bờ trước dưới mào chậu lớn đến mép ngoài $\frac{1}{2}$ trên đường rấp.
- Cơ rộng trong: Nguyên ủy bám vào mép trong đường rấp.
- Cơ rộng giữa: Nguyên ủy mép trong đường rấp, mặt trước ngoài thân xương đùi.

Bám tận: Các cơ hợp lại thành gân cơ tứ đầu bọc lấy xương bánh chè, đi xuống thành gân bánh chè bám vào lõi củ xương chày.

III. TRIỆU CHỨNG LÂM SÀNG

Bệnh nhân bị viêm gân cơ tứ đầu thường trải qua cơn đau ở phía trước khớp gối ngay phía trên xương bánh chè.

Bệnh nhân có thể bị đau hoặc cứng khớp gối sau các hoạt động đòi hỏi sự co bóp mạnh hoặc lặp đi lặp lại của cơ tứ đầu. Những hoạt động này thường bao gồm chạy, nhảy, ngồi xổm hoặc đá.

Đôi khi, sưng cục bộ và cảm giác yếu cơ cũng có thể xuất hiện đặc biệt khi cố gắng tăng tốc trong khi chạy hoặc cố gắng thực hiện động tác squat.

Các triệu chứng khác có thể bao gồm đau khi chạm sờ ấn vào gân cơ tứ đầu và đau xuất hiện khi đi bộ (đặc biệt là lên đồi hoặc trên bề mặt không bằng phẳng). Đau hoặc co cứng cũng có thể xuất hiện khi kéo giãn cơ tứ đầu (tức là đưa gót chân về phía sau khi đứng).

IV. CHẨN ĐOÁN VIÊM GÂN CƠ TỨ ĐẦU

Chẩn đoán dựa vào khám lâm sàng kết hợp với kết quả chẩn đoán hình ảnh. Chẩn đoán hình ảnh nên dùng siêu âm, siêu âm Doppler mạch, MRI.

V. ĐIỀU TRỊ

Hầu hết các trường hợp viêm gân cơ tứ đầu giải quyết với vật lý trị liệu thích hợp. Tỷ lệ điều trị thành công chủ yếu được quyết định bởi sự tuân thủ của bệnh nhân. Một trong những thành phần chính của điều trị là bệnh nhân nghỉ ngơi đầy đủ hạn chế đi

chuyển vận động cho đến khi không còn triệu chứng đau.

Các hoạt động gây áp lực lớn trên gân cơ tứ đầu cũng cần được giảm thiểu, bao gồm: chạy (đặc biệt là lên hoặc xuống dốc, hoặc đi trên các bề mặt không bằng phẳng), nhảy, ngồi xổm và đá chân.

Các hoạt động di chuyển chậm vừa phải, có sự hỗ trợ của nạng bệnh nhân vẫn có thể được thực hiện. Cảm giác đau giảm dần bệnh nhân có thể di chuyển nhiều hơn.

Bệnh nhân bị viêm gân cơ tứ đầu nên tuân theo RICE trong giai đoạn chấn thương ban đầu. Chế độ RICE có lợi trong 72 giờ đầu sau chấn thương hoặc khi có dấu hiệu.

Các biện pháp vật lý có thể sử dụng là: xoa bóp trị liệu, điện trị liệu, nhiệt nóng chỉ được chỉ định khi qua giai đoạn cấp hoặc không có dấu hiệu viêm sung.

Vận động trị liệu nên thực hiện các bài tập linh hoạt và giảm đau để đảm bảo kết quả tối ưu. Thông thường, chương trình phục hồi chức năng sẽ tập trung vào các động tác kéo giãn cho cơ tứ đầu và các bài tập tăng cơ lực cho cơ tứ đầu, cơ mông.

Trong giai đoạn cuối của phục hồi chức năng cần phục hồi tính linh hoạt của gân cơ tứ đầu để chạy một cách an toàn và hiệu quả. Điều này nên bao gồm việc thực hiện các bài tập tăng tốc và giảm tốc trước khi trở lại thể thao và cần được hướng dẫn bởi kỹ thuật viên.

Trong quá trình điều trị để giảm viêm đau cho bệnh nhân có thể sử dụng thuốc NSAID ngăn ngừa, cần lưu ý tác dụng phụ khi dùng thuốc.

VI. TIÊN LƯỢNG

Hầu hết các trường hợp viêm gân cơ tứ đầu nhẹ, trung bình thường phục hồi và trở lại chức năng bình thường trong một số tuần. Trong những trường hợp nghiêm trọng hơn và / hoặc mãn tính, phục hồi có thể là một quá trình dài và có thể mất nhiều tháng. Do đó, can thiệp vật lý trị liệu sớm là rất quan trọng để đẩy nhanh quá trình phục hồi ở tất cả các bệnh nhân mắc bệnh.