

**VIÊM CHỚP XOAY**

<b>Định nghĩa</b>	Viêm chóp xoay là tình trạng viêm hoặc tổn thương các gân cơ vùng vai (chóp xoay), gây đau và hạn chế vận động khớp vai.
<b>Nguyên nhân</b>	Vận động lặp đi lặp lại vùng vai (lao động, chơi thể thao) Thoái hóa theo tuổi Chấn thương vai Tư thế xấu kéo dài (ngồi sai, làm việc máy tính)
<b>Biểu hiện thường gặp</b>	Đau vai, tăng khi giơ tay hoặc xoay tay Đau về đêm, đặc biệt khi nằm nghiêng bên đau Yếu cơ vai, khó nâng tay qua đầu Hạn chế tầm vận động khớp vai
<b>Cận lâm sàng</b>	Siêu âm: phát hiện viêm hoặc rách gân X-quang: loại trừ tổn thương xương MRI: đánh giá chi tiết mức độ tổn thương (khi cần)
<b>Biến chứng</b>	Đau mạn tính, giảm chức năng vai Cứng khớp vai (đông cứng vai) Rách gân chóp xoay (một phần hoặc hoàn toàn)
<b>Hướng điều trị, theo dõi và chăm sóc</b>	Nghỉ ngơi, tránh vận động gây đau Chườm lạnh/ấm tùy giai đoạn Tập phục hồi chức năng, tăng cường cơ vai Dùng thuốc giảm đau, kháng viêm theo chỉ định Vật lý trị liệu Tiêm gân hoặc can thiệp ngoại khoa trong trường hợp nặng Tái khám nếu triệu chứng kéo dài hoặc nặng lên