TẠP CHÍ ĐIỆN TỬ
THƯƠNG HIỆU & CÔNG LUẬN

Tiêm PRP - Xu hướng mới điều trị đau do viêm gân khuỷu tay ở dân thể thao

12:24 31/08/2025

Viêm gân vùng khuỷu tay là bệnh lý thường gặp ở người chơi thể thao, gây đau nhói, hạn chế vận động. Phương pháp tiêm huyết tương giàu tiểu cầu tự thân (PRP) ra đời trở thành xu hướng điều trị mới, giúp giảm đau viêm, tái tạo tổn thương, cải thiện vận động cho người bệnh.

Cơn đau do viêm gân ở khuỷu tay - nỗi ám ảnh của dân thể thao

“Thực tế cho thấy, cứ 10 người thường xuyên chơi thể thao, có đến 7 người phải đối mặt với nguy cơ hoặc đã mắc viêm gân vùng khuỷu tay. Tình trạng này đặc biệt phổ biến ở những người chơi các bộ môn thể thao có sự vận động lặp đi lặp lại của cổ tay và khuỷu tay như quần vợt, cầu lông, bóng rổ hay golf. Do các động tác lặp lại với cường độ cao hoặc sai kỹ thuật gây căng thẳng kéo dài, tích tụ các chấn thương vi mô lên gân, dẫn đến viêm. Tùy thuộc từng bộ môn mà vị trí viêm gân cũng sẽ khác nhau”, ThS.BSNT Trần Thị Mỹ Duyên, Khoa Cơ Xương Khớp, Bệnh viện Đa khoa Hồng Ngọc cho biết.

Đau nhói ở khớp khuỷu tay là triệu chứng điển hình của viêm gân vùng khuỷu tay. Cơn đau tăng lên và lan xuống cẳng tay khi cầm nắm đồ vật, xoay khuỷu tay, hoặc nâng vật nặng, gây yếu lực và hạn chế vận động khuỷu tay.

Quá trình tiêm sử dụng máy siêu âm giúp xác định chính xác vị trí

Để chẩn đoán chính xác, ngoài thăm khám các triệu chứng lâm sàng, bác sĩ sẽ tiến hành siêu âm để xác định mức độ viêm, có hay không tình trạng rách gân và các vấn đề khác liên quan đến cấu trúc gân. Đối với các trường hợp viêm gân vùng khuỷu tay không có rách gân nghiêm trọng, phương pháp điều trị bảo tồn là giải pháp tối ưu. Trong đó, liệu pháp tiêm huyết tương giàu tiểu cầu tự thân (PRP) đang trở thành xu hướng điều trị mới với nhiều ưu điểm vượt trội, giúp tái tạo gân và phục hồi chức năng vận động khuỷu tay.

Tiêm PRP - Giải pháp điều trị tự thân, tái tạo gân, giảm đau và cải thiện vận động khuỷu tay

Tiêm PRP là phương pháp điều trị hiện đại, sử dụng huyết tương tự thân được chiết tách từ chính máu của bệnh nhân. Đây là phương pháp điều trị viêm gân an toàn, hiệu quả, đáp ứng xu hướng điều trị bảo tồn thế giới, phù hợp với cả các vận động viên chuyên nghiệp lẫn người chơi thể thao.

“Cơ chế của liệu pháp tiêm PRP dựa vào khả năng giải phóng các yếu tố tăng trưởng và phân tử sinh học của tiểu cầu khi được ly tâm và hoạt hóa, có tác dụng kích thích phục hồi mô tế bào tại chỗ. Với nồng độ tiểu cầu cao gấp 6-10 lần huyết tương thông thường, PRP thúc đẩy quá trình lành vết thương, giảm viêm, giảm đau và kích thích tái tạo và tăng độ đàn hồi của gân cũng như mô mềm. Đây là phương pháp an toàn và hiệu quả bền vững”, Bác sĩ Duyên lý giải.

Vì sử dụng chính máu của bệnh nhân nên có thể hạn chế tối đa nguy cơ phản ứng phụ hoặc lây nhiễm. Nhiều bệnh nhân có thể cảm nhận được hiệu quả

nhanh chóng chỉ sau một liệu trình.

Tại Bệnh viện Đa khoa Hồng Ngọc, trước khi thực hiện tiêm PRP, bệnh nhân sẽ được bác sĩ chuyên khoa thăm khám kỹ lưỡng và tiến hành các chỉ định cận lâm sàng cần thiết để đánh giá chính xác tình trạng gân. Quá trình tiêm được thực hiện trong môi trường vô khuẩn nhằm ngăn ngừa nguy cơ nhiễm trùng. Đồng thời, bác sĩ sẽ sử dụng máy siêu âm nhằm xác định chính xác vị trí tổn thương của gân, đảm bảo huyết tương giàu tiểu cầu được tiêm vào đúng vùng cần điều trị.

Liệu trình tiêm PRP thay đổi tùy thuộc vào mức độ nặng của bệnh và đáp ứng của từng bệnh nhân. Sau khi tiêm, bệnh nhân cần nghỉ ngơi hợp lý, theo dõi các dấu hiệu bất thường tại vị trí tiêm. Trong thời gian đầu sau tiêm, bệnh nhân vận động nhẹ nhàng, tránh xoa bóp, hoạt động quá mức. Sau 7-10 ngày, bệnh nhân có thể kết hợp tập các bài tập phục hồi chức năng để tăng cường sức mạnh, độ linh hoạt của gân dưới sự hướng dẫn cụ thể của bác sĩ, kỹ thuật viên vật lý trị liệu.

Để phòng ngừa viêm gân vùng khuỷu tay do chơi thể thao, bác sĩ Duyên khuyến nghị: "Người chơi thể thao cần khởi động kỹ, nắm vững kỹ thuật và nghỉ ngơi khoa học sau luyện tập. Tuyệt đối không vận động quá sức khi cảm thấy đau nhức. Quan trọng nhất, khi có dấu hiệu đau khuỷu tay kéo dài, hãy thăm khám bác sĩ chuyên khoa cơ xương khớp càng sớm càng tốt để được chẩn đoán và điều trị kịp thời, ngăn ngừa bệnh tiến triển nặng”.

Lê Phượng