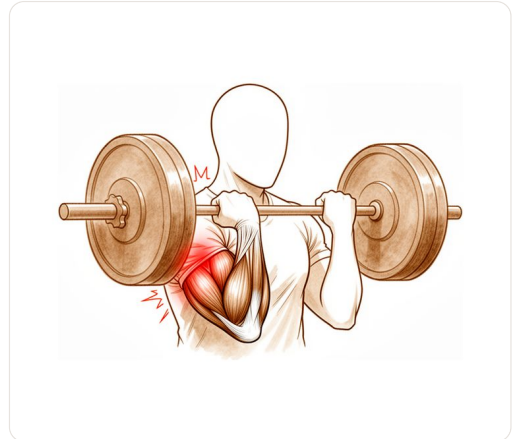


Vỡ gân cơ nhị đầu xa

Vỡ gân cơ nhị đầu xa tại khuỷu tay.

Kieran Hirpara © ⓘ 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 nhận thấy một cơn đau nhói đột ngột ở phía trước cánh tay trên gân khuỷu tay. Điều này thường xảy ra khi bạn nâng vật nặng hoặc căng cơ cánh tay. Nhiều người mô tả cảm giác như bị đá hoặc đập vào vị trí đó. Bạn cũng có thể nhìn thấy hoặc cảm thấy một khối phình lên ở cánh tay trên, đôi khi được gọi là “cơ Popeye”. Điều này xảy ra do gân bị kéo rời khỏi xương.

Cánh tay của bạn có thể cảm thấy yếu khi bạn cố gắng gấp khuỷu tay hoặc xoay lòng bàn tay lên trên. Các hoạt động đơn giản có thể trở nên khó khăn. Bạn có thể gặp khó khăn khi nâng túi mua sắm, mở lọ hoặc sử dụng tua vít. Việc vớ tay ra sau lưng để cài áo ngực hoặc nhét áo vào quần có thể cảm thấy bất tiện hoặc gây đau. Một số người thấy khó ngủ ở bên bị ảnh hưởng vì áp lực làm trầm trọng thêm vùng đau.

Cơn đau thường bùng phát sau khi vận động. Cơn đau có thể nặng hơn khi bạn thức dậy vào buổi sáng nếu bạn đã ngủ với cánh tay ở tư thế gấp. Nghỉ ngơi thường giúp làm dịu cơn đau, nhưng tình trạng yếu cơ có thể kéo dài. Nếu bạn bị rách một phần, các triệu chứng có thể ít nghiêm trọng hơn so với đứt hoàn toàn, nhưng chúng vẫn ảnh hưởng đến sinh hoạt hàng ngày của bạn. Phụ nữ có khả năng bị rách một phần hơn là đứt hoàn toàn.

Nếu bạn bị rách cô lập phần đầu gần của cơ nhị đầu, bạn có thể cảm thấy một khe hở hoặc rãnh trong cơ. Điều này hiếm gặp, nhưng cần được chú ý sớm nếu bạn có tình trạng yếu cơ đáng kể. Bác sĩ phẫu thuật sẽ kiểm tra các dấu hiệu này để quyết định hướng điều trị tốt nhất. Hầu hết mọi người bị đứt cơ nhị đầu ở đoạn xa đều trải qua các mô hình đau và yếu tương tự, bất kể chấn thương là cấp tính hay mạn tính. Tin tốt là việc sửa chữa bằng phẫu thuật mang lại kết quả nhất quán và tốt đẹp dựa trên các kết quả đánh giá do bệnh nhân tự báo cáo. Bạn có thể mong đợi kết quả chức năng xuất sắc sau hơn 1 năm kể từ khi sửa chữa, bất kể việc sử dụng vít có thể hấp thu sinh học hay không hấp thu.

Những gì thực sự đang xảy ra

Cơ nhị đầu của bạn kết thúc tại khuỷu tay dưới dạng một gân dày và chắc khỏe. Hãy tưởng tượng gân này như một sợi dây cáp chịu lực cao, nối cơ ở cánh tay trên với xương cẳng tay. Chức năng chính của nó là giúp bạn gập khuỷu tay và xoay lòng bàn tay hướng lên trên. Khi gân này bị rách hoặc đứt, sự kết nối đó bị phá vỡ. Cơ không còn có thể kéo xương một cách hiệu quả, đó là lý do tại sao bạn cảm thấy yếu đột ngột và đau đớn.

Chấn thương này thường xảy ra khi bạn cố nâng vật nặng hoặc đỡ một vật đang rơi với cánh tay duỗi thẳng. Lực tác động gây quá tải cho gân, khiến nó bị đứt. Bạn có thể nghe thấy tiếng bốp hoặc cảm thấy như bị xé mạnh. Sau chấn thương, cơ có thể co cụm lại ở cánh tay trên, tạo thành một khối u nổi rõ. Điều này xảy ra vì gân không còn giữ cơ ở vị trí bình thường gần khuỷu tay nữa.

Khuỷu tay là một khớp bản lề phức tạp. Nó dựa vào sự phối hợp của xương, dây chằng và gân để duy trì sự ổn định. Khi gân nhị đầu bị tổn thương, nó có thể ảnh hưởng đến cách khuỷu tay cử động và chịu lực. Bác sĩ phẫu thuật sẽ xem xét vết rách để xác định xem đó là rách toàn phần hay một phần. Rách một phần có nghĩa là một số sợi gân vẫn còn bám dính, trong khi rách toàn phần có nghĩa là gân đã bị tách hoàn toàn.

Việc sửa chữa gân khôi phục lại mối liên kết quan trọng giữa cơ và xương. Các kỹ thuật phẫu thuật hiện đại cho phép bác sĩ phẫu thuật tái gắn gân chắc chắn vào xương cẳng tay. Dù sử dụng chằng hấp thu hay không hấp thu, mục tiêu là đưa gân trở lại vị trí ban đầu. Điều này cho phép mô lành lại và khôi phục sức mạnh.

Thời điểm can thiệp rất quan trọng đối với quá trình hồi phục của bạn. Hầu hết các vấn đề sau phẫu thuật đều xuất phát từ việc chờ đợi quá lâu để phẫu thuật hoặc sử dụng vết rạch lớn làm tổn thương các mô xung quanh. Nếu bạn chờ đợi hơn 21 ngày, gân có thể bị sẹo ở vị trí co ngắn, khiến việc sửa chữa trở nên khó khăn hơn. Tuy nhiên, ngay cả các ca sửa chữa muộn vẫn có thể mang lại kết quả chức năng xuất sắc. Bác sĩ phẫu thuật sẽ lựa chọn phương pháp tiếp cận tốt nhất để giảm thiểu biến chứng và giúp bạn quay lại các hoạt động bình thường một cách an toàn.

Những gì chúng tôi có thể làm về vấn đề này

Bạn có thể bắt đầu bằng cách nghỉ ngơi cánh tay và tránh nâng vật nặng hoặc các chuyển động xoay gây căng thẳng cho phần trước khuỷu tay. Bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể khuyên bạn nên thực hiện một giai đoạn vật lý trị liệu để giúp giảm sưng và khôi phục nhẹ nhàng tầm vận động. Mục tiêu là duy trì tính linh hoạt của khớp trong khi gân bị tổn thương ổn định. Bạn nên dành cho phương pháp bảo tồn này một cơ hội hợp lý để phát huy tác dụng trước khi xem xét các bước xâm lấn hơn.

Nếu bạn gặp phải tình trạng đau đớn, bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể đề nghị sử dụng thuốc giảm đau không kê đơn hoặc thuốc chống viêm để giúp bạn kiểm soát sự khó chịu. Những loại thuốc này không chữa lành gân, nhưng chúng có thể giúp các hoạt động hàng ngày dễ chịu hơn trong quá trình hồi phục của bạn. Trong một số trường hợp, các loại tiêm như cortisone có thể được sử dụng để làm dịu tình trạng viêm. Tuy nhiên, những

phương pháp điều trị này không sửa chữa chính gân bị rách. Tác dụng của chúng chỉ là tạm thời và chúng không phải là giải pháp lâu dài cho tình trạng rách hoàn toàn.

Phẫu thuật được xem xét khi việc chăm sóc không phẫu thuật không làm giảm các triệu chứng của bạn hoặc khi bạn cần khôi phục lại sức mạnh toàn diện để làm việc hoặc tham gia thể thao. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ thảo luận về thời điểm tốt nhất để sửa chữa, lưu ý rằng kết quả điều trị rất tốt ngay cả khi việc sửa chữa bị trì hoãn hơn 21 ngày. Phẫu thuật liên quan đến việc nối lại gân bị rách vào xương để khôi phục sức mạnh cho cánh tay của bạn. Phương pháp này mang lại kết quả nhất quán và tốt xét về kết quả được bệnh nhân đánh giá và sức mạnh. Đối với các vết rách một phần không cải thiện sau khi nghỉ ngơi, phẫu thuật cũng là một lựa chọn khả thi. Trong những trường hợp hiếm hoi mà gân không thể được nối lại trực tiếp, bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể sử dụng một mảnh ghép để tái tạo khu vực đó. Tỷ lệ biến chứng nghiêm trọng từ phẫu thuật nói chung là thấp, bất kể kỹ thuật được sử dụng.

Những gì bạn có thể mong đợi

Bạn có thể mong đợi kết quả dài hạn xuất sắc sau phẫu thuật sửa chữa gân cơ nhị đầu bị rách. Dù bác sĩ phẫu thuật của bạn sử dụng vít có thể hấp thụ (tan rã) hay vít không hấp thụ (giữ nguyên tại chỗ), kết quả chức năng sau hơn 1 năm đều rất tốt. Hầu hết bệnh nhân báo cáo kết quả tốt một cách nhất quán dựa trên cảm giác và khả năng hoạt động của họ trong cuộc sống hàng ngày. Ngay cả khi bạn có một vết rách một phần không lành lại sau khi nghỉ ngơi, việc sửa chữa bằng phẫu thuật vẫn là một lựa chọn khả thi sau khi điều trị không phẫu thuật thất bại.

Thời gian đóng một vai trò quan trọng trong trải nghiệm hồi phục của bạn. Nếu bạn chờ hơn 21 ngày để thực hiện sửa chữa, bạn vẫn có thể mong đợi các kết quả chức năng tương tự như những trường hợp được điều trị ngay lập tức. Tuy nhiên, việc sửa chữa chậm trễ có liên quan đến tỷ lệ biến chứng ban đầu cao. Hầu hết các vấn đề phát sinh từ phẫu thuật chủ yếu được quy cho sự chậm trễ về thời gian này. Chúng cũng liên quan thứ yếu đến nhu cầu tiếp cận rộng rãi phía trước cánh tay trong quá trình phẫu thuật. Nếu vết rách của bạn là mạn tính hoặc tái phát, việc tái tạo bằng mô hiến tặng (allograft) là an toàn và hiệu quả. Phương pháp này mang lại kết quả báo cáo từ bệnh nhân và tâm vận động xuất sắc, không có biến chứng đáng kể trong các nhóm nghiên cứu.

Các biến chứng nghiêm trọng là hiếm gặp. Tỷ lệ biến chứng chính sau sửa chữa gân cơ nhị đầu xa là 4,6%. Nhìn chung, một trong 20 bệnh nhân sẽ gặp phải một biến chứng chính, và một trong năm bệnh nhân sẽ gặp phải một biến chứng nhẹ. Tồn thương thần kinh là vấn đề phổ biến nhất mà bạn có thể gặp phải. Mặc dù có những rủi ro này, tỷ lệ biến chứng nghiêm trọng nói chung vẫn thấp bất kể phương pháp phẫu thuật nào. Mức độ đào tạo của bác sĩ phẫu thuật của bạn không làm thay đổi đáng kể các hồ sơ rủi ro này so với các nghiên cứu quy mô lớn.

Nếu bạn chọn không phẫu thuật, hoặc nếu vết rách được quản lý bảo tồn, kết quả nói chung là kém hơn so với sửa chữa bằng phẫu thuật. Phẫu thuật cung cấp cơ hội tốt nhất để khôi phục sức mạnh và chức năng. Trong

khi các sửa chữa mạn tính có thể có tỷ lệ biến chứng tức thời cao hơn một chút so với các trường hợp cấp tính, kết quả chức năng dài hạn là tương đương. Bạn nên chuẩn bị cho một giai đoạn thích nghi. Những tuân thủ đầu tiên có thể bao gồm khó chịu và hạn chế vận động, nhưng mục tiêu là quay lại sử dụng bình thường. Hầu hết các vấn đề sức khỏe phát sinh từ sự chậm trễ hoặc tiếp cận phẫu thuật rộng rãi, vì vậy việc tuân thủ lời khuyên của bác sĩ phẫu thuật về thời gian và chăm sóc sau phẫu thuật là rất quan trọng để có kết quả tốt nhất có thể.

Khi nào cần gặp bác sĩ

Hãy gặp bác sĩ đa khoa nếu bạn có tình trạng đau dai dẳng không cải thiện khi nghỉ ngơi. Hãy yêu cầu được bác sĩ chuyên khoa thăm khám nếu bạn nhận thấy yếu hoặc mất vững ở cánh tay. Hãy tìm kiếm sự chăm sóc y tế nếu khuỷu tay của bạn bị khóa hoặc đột ngột mất sức. Hãy liên hệ với bác sĩ nếu các triệu chứng ảnh hưởng đến giấc ngủ hoặc công việc của bạn. Hãy tìm sự trợ giúp nếu có bất kỳ sự xấu đi đột ngột nào của cơn đau. Những dấu hiệu này có thể cho thấy một đứt gân cơ nhị đầu xa. Can thiệp sớm được khuyến nghị nếu bạn cảm thấy có một khe hở ở cơ hoặc có tình trạng yếu đáng kể. Việc trì hoãn sửa chữa có thể làm tăng nguy cơ biến chứng. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ thăm khám để xác định phương hướng điều trị tốt nhất.