

Vỡ gân duỗi khuỷu xa

Vỡ cơ tam đầu đoạn xa: gân cơ tam đầu bị rách ở mặt sau khuỷu tay, thường xảy ra trong khi đẩy vật nặng hoặc bị ngã.

Kieran Hirpara © 2014.0



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 nhận

Cơ tam đầu (triceps) là cơ lớn ở mặt sau cánh tay trên. Dây chằng của nó bám vào mỏm khuỷu tay (olecranon) và là yếu tố giúp bạn duỗi thẳng cánh tay. Khi dây chằng này bị rách rời khỏi xương, chấn thương thường xảy ra trong một khoảnh khắc: thường là do ngã xuống khi chống tay thẳng ra, hoặc do nâng vật nặng hoặc đẩy mạnh đột ngột khiến lực bị mất đi.

Vào thời điểm xảy ra chấn thương, bạn có thể cảm thấy một cơn đau nhói hoặc nghe thấy tiếng “bật” ở mặt sau khuỷu tay. Sau đó, vùng này trở nên sưng và bầm tím, và mặt sau khuỷu tay trở nên nhạy cảm khi chạm vào. Dấu hiệu đặc trưng nhất là suy yếu khi bạn cố gắng duỗi thẳng cánh tay chống lại trọng lực hoặc lực cản: việc đẩy cửa mở, đẩy cơ thể dậy khỏi ghế hoặc nâng vật lên quá đầu có thể cảm thấy yếu hoặc không thể thực hiện được. Đôi khi bạn (hoặc bác sĩ) có thể cảm thấy một khoảng trống hoặc vết lõm mềm ở dây chằng ngay phía trên mỏm khuỷu tay. Nếu chỉ một phần của dây chằng bị rách, bạn có thể vẫn giữ được một phần khả năng duỗi thẳng nhưng vẫn còn đau và yếu.

Đây là một chấn thương hiếm gặp (cơ tam đầu là cơ ít bị đứt nhất trong tất cả các gân của cơ thể), một phần lý do khiến nó có thể bị bỏ sót trong lần đánh giá ban đầu.

Những gì thực sự đang xảy ra

Gân cơ tam đầu đã bị đứt một phần hoặc hoàn toàn khỏi điểm bám trên mỏm khuỷu. Đứt hoàn toàn có nghĩa là cơ không còn được kết nối chắc chắn với xương, do đó lực do cơ tạo ra không thể truyền đi để duỗi khuỷu nữa. Đứt một phần để lại một số sợi gân vẫn còn bám, nên một phần sức mạnh vẫn được duy trì.

Những vết đứt này hầu như luôn xảy ra khi gân chịu tải trong khi cơ co mạnh: cánh tay bị ép gấp lại ngay tại thời điểm bạn đang cố gắng duỗi hoặc chống đỡ nó, ví dụ. Một số yếu tố khiến gân dễ bị đứt hơn: tình trạng này phổ biến hơn ở nam giới, đặc biệt là những người nâng tạ; việc sử dụng steroid đồng hóa làm suy yếu gân và là một yếu tố nguy cơ đã được công nhận; và các tiêm steroid quanh khuỷu tay, viêm bao hoạt dịch khuỷu tay (mòm khuỷu) tái phát, cũng như một số tình trạng y tế như bệnh thận mạn tính đều có thể khiến gân trở nên giòn yếu hơn. Đôi khi, một mảnh xương nhỏ bị kéo theo cùng với gân, điều này thực sự giúp bác sĩ xác nhận chẩn đoán trên phim X-quang.

Những gì chúng tôi có thể làm về vấn đề này

Bước đầu tiên là thực hiện chẩn đoán. Bên cạnh việc khám lâm sàng, một phim X-quang được chụp để tìm dấu hiệu đặc trưng là mảnh xương bong ra, và siêu âm hoặc chụp cộng hưởng từ (MRI) thường được sử dụng để xác nhận xem vết rách là một phần hay toàn bộ, cũng như mức độ tụt lùi của gân.

Điều trị sau đó phụ thuộc vào mức độ rách của gân và mức độ bạn cần sử dụng cánh tay:

- **Các vết rách một phần nhỏ** (ít hơn khoảng một nửa gân) ở những người có mức độ vận động thể lực thấp thường có thể được quản lý mà không cần phẫu thuật: một giai đoạn cố định bằng nẹp với khuỷu tay hơi gấp, tiếp theo là việc dần dần trở lại vận động và tăng cường sức mạnh.
- **Các vết rách toàn bộ**, vết rách một phần khiến bạn suy yếu, và các vết rách ở những người năng động hoặc có mức độ vận động thể lực cao thường được điều trị tốt nhất bằng phẫu thuật để gắn lại gân vào xương. Điều này được thực hiện bằng cách luồn các mũi chỉ chắc chắn qua các lỗ xương nhỏ hoặc neo gân trở lại vị trí gốc của nó bằng các cây ghép đặc biệt. Sửa chữa sớm, trước khi gân bị sẹo và co ngắn, mang lại kết quả tốt nhất.

Những điều cần biết

Khi gân cơ tam đầu bị rách được sửa chữa kịp thời, kết quả thường rất tốt: hầu hết mọi người đều phục hồi khả năng duỗi khuỷu tay mạnh mẽ và ổn định, đồng thời có thể trở lại làm việc và tham gia các hoạt động thể thao. Sau phẫu thuật, khuỷu tay được bảo vệ trong vài tuần, sau đó được vận động dần dần, và việc tăng cường sức mạnh được đưa vào ở giai đoạn sau, do đó việc quay trở lại nâng vật nặng đòi hỏi vài tháng thay vì vài tuần. Đội ngũ y tế của bạn sẽ hướng dẫn tốc độ phục hồi.

Giống như bất kỳ cuộc phẫu thuật nào, có một số rủi ro cần lưu ý. Các rủi ro chính bao gồm gân bị tuột lại (chảy máu lại), lý do tại sao việc bảo vệ sớm và quay trở lại chịu tải theo từng giai đoạn là quan trọng, cũng như các vấn đề về lành vết thương ở vùng da trên mòm khuỷu tay, nơi mô rất mỏng. Cứng khớp và yếu tạm thời trong khi cơ bắp tái tạo là những phần bình thường của quá trình phục hồi.

Khi nào cần đi khám

- **Đau đột ngột hoặc nghe tiếng bụp ở sau khuỷu tay** sau khi té ngã hoặc nâng vật nặng, kèm theo sưng và bầm tím. Cần được đánh giá sớm.
- **Khó khăn hoặc yếu khi duỗi khuỷu tay** chống lại trọng lực hoặc lực kháng cự, hoặc không thể đẩy người dậy khỏi ghế bằng cánh tay đó.
- Một **khe mēm hoặc lõm** có thể sờ thấy ngay phía trên mỏm khuỷu tay.
- Đau và yếu kéo dài ở sau khuỷu tay không thuyên giảm, ngay cả khi vẫn có thể duỗi thẳng cánh tay; vết rách một phần có thể biểu hiện như vậy. Đánh giá sớm giúp có nhiều lựa chọn điều trị hơn và kết quả tốt hơn.