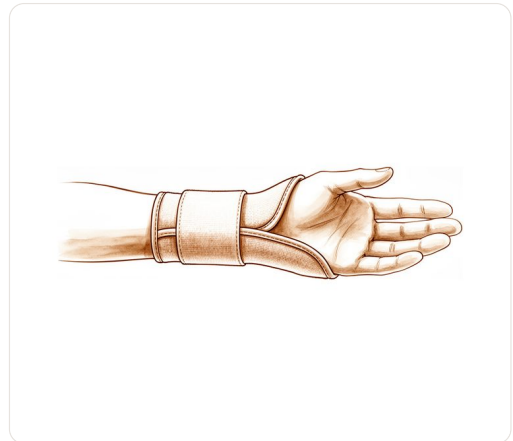


# Nẹp, Nẹp cố định và Băng hỗ trợ

Một chiếc nẹp vừa vặn giúp nghỉ ngơi và bảo vệ cổ tay hoặc bàn tay, giảm bớt căng thẳng cho các gân và khớp bị kích thích.

Kieran Hirpara © ⓘ 4.0



Trang này được dịch bằng máy và chưa được bác sĩ kiểm tra. **Bản tiếng Anh** là bản chính thức.

## Định nghĩa

Nẹp, nẹp cố định và thiết bị hỗ trợ là các dụng cụ có thể tháo rời, giúp cố định khớp hoặc xương tại vị trí thích hợp để hỗ trợ quá trình lành bệnh. Chúng hoạt động như một lớp vỏ bảo vệ, giúp các mô bị tổn thương được nghỉ ngơi cần thiết trong khi vẫn cho phép bạn vận động các chi khác. Bác sĩ của bạn có thể khuyến nghị sử dụng các dụng cụ này thay vì bột bó truyền thống. Nẹp hỗ trợ (orthoses) là một lựa chọn thay thế tốt cho bột bó, đặc biệt đối với các loại gãy xương ổn định. Điều này có thể giúp tiết kiệm thời gian và giảm số lần bạn cần đến bệnh viện.

Các dụng cụ này được sử dụng cho nhiều loại chấn thương khác nhau. Ví dụ, nẹp cố định có thể tháo rời giúp chữa lành các gãy xương cẳng tay dưới ít di lệch (gãy cổ tay). Ở trẻ em, băng hỗ trợ, nẹp cố định có thể tháo rời và bột bó đi lại đều là những lựa chọn được dung nạp tốt đối với các trường hợp gãy mắt cá chân nguy cơ thấp. Đối với các vấn đề ở bàn tay như ngón tay cò, việc nẹp cố định giúp giảm triệu chứng và cải thiện chức năng tương đương với tiêm corticosteroid. Đây là một phương pháp điều trị bảo tồn ngắn hạn hiệu quả. Đối với các chấn thương đầu gối như đứt dây chằng chéo trước, Giao thức Nẹp Cross (Cross Brace Protocol) cung cấp một lựa chọn không phẫu thuật, có thể dẫn đến kết quả lành bệnh thỏa đáng cho một số nhóm bệnh nhân.

Cơ chế hoạt động của chúng phụ thuộc vào việc cân bằng giữa vận động và nghỉ ngơi. Duy trì sự cân bằng đúng đắn giữa vận động và bất động có tác động quyết định đến quá trình lành mô và sự hồi phục của bạn. Ví dụ, sau khi phẫu thuật thay khớp vai, kết quả về giảm đau và chức năng là tương đương nhau dù bạn có bất động trong ba tuần hay không bất động hoàn toàn. Trong một số trường hợp, như gãy thân xương thuyên có sự hình thành cầu xương đáng kể, xương có thể liền lại trong khoảng thời gian từ một đến năm năm mà

không cần can thiệp. Bác sĩ của bạn sẽ chọn loại dụng cụ cụ thể phù hợp nhất để hỗ trợ quá trình lành bệnh tự nhiên của cơ thể bạn.

## Liệu nó có hiệu quả?

---

Nẹp, nẹp cố định và các thiết bị hỗ trợ có thể là những công cụ hiệu quả để hỗ trợ quá trình hồi phục, nhưng thành công của chúng phụ thuộc vào loại chấn thương cụ thể của bạn. Đối với gãy cổ tay, nẹp cố định có thể tháo rời giúp tiết kiệm thời gian và số lần đến bệnh viện. Đây là một lựa chọn tốt thay thế cho bột bó truyền thống, đặc biệt nếu vết gãy ổn định. Ở người lớn tuổi với hầu hết các trường hợp gãy cổ tay, thời gian bất động trong bốn tuần thường là đủ để vết gãy lành.

Đối với gãy cổ tay ở trẻ em, bột bó chống nước có vẻ tiện lợi, nhưng chúng ta cần thêm nhiều nghiên cứu chất lượng cao để xác nhận hiệu quả hoặc khả năng tiết kiệm chi phí của chúng. Đối với gãy cổ chân ở trẻ em, không có phương pháp nào vượt trội hơn hẳn. Băng hỗ trợ, nẹp cố định có thể tháo rời và bột bó đi lại đều được dung nạp tốt và có tỷ lệ biến chứng tương đương nhau.

Đối với chấn thương ngón tay cái, việc nẹp cố định mang lại sự giảm đau nhanh chóng đối với ngón tay cái bập bênh. Phương pháp này có hiệu quả tương đương với tiêm corticosteroid trong ngắn hạn. Bạn có thể lựa chọn giữa các loại nẹp cố định khác nhau dựa trên mức độ đau và mức độ dễ dàng khi sử dụng. Đối với đứt dây chằng khuỷu tay ở vận động viên, việc sử dụng nẹp cố định nội sinh trong quá trình sửa chữa dẫn đến kết quả xuất sắc. Những kết quả này tương tự như những kết quả quan sát được sau các phẫu thuật tái tạo phức tạp hơn, bao gồm cả việc quay trở lại mức độ thi đấu thể thao trước đây.

Chấn thương vai cũng đáp ứng tốt với các biện pháp hỗ trợ. Sau khi thay khớp vai toàn phần ngược, ba tuần bất động giúp giảm đau và cải thiện chức năng tương đương với việc không bất động hoàn toàn. Đối với hội chứng chèn ép vai, việc bổ sung các bài tập cụ thể hoặc băng dính hỗ trợ vào chế độ tập luyện giúp cải thiện đau đớn và tình trạng tàn tật nhiều hơn so với chỉ tập luyện đơn thuần. Điều này đúng cho cả người trưởng thành nói chung và nhân viên quân sự bị trật khớp tái phát.

Quá trình hồi phục ở bàn tay phụ thuộc vào việc tìm ra sự cân bằng thích hợp. Nghỉ ngơi quá nhiều có thể gây cứng mô, trong khi vận động quá mức có thể làm chậm quá trình lành vết thương. Bác sĩ của bạn sẽ hướng dẫn bạn khi nào nên vận động và khi nào nên nghỉ ngơi. Đối với gãy xương xuyên ở cổ tay, các trường hợp di lệch nhỏ có thể tự lành mà không cần can thiệp trong vòng một đến năm năm. Tuy nhiên, nếu vết gãy lớn hơn, bạn có thể sẽ cần được bó bột trước, sau đó phẫu thuật nếu vết gãy không lành.

Trong một số trường hợp, bằng chứng còn yếu hoặc không thống nhất. Chúng ta chưa thể khẳng định rằng một số loại nẹp cố định vượt trội hơn các loại khác đối với tất cả các tình trạng ở bàn tay, vì nhiều nghiên cứu thiếu nhóm đối chứng. Luôn tuân thủ lời khuyên của bác sĩ, vì họ sẽ điều chỉnh biện pháp hỗ trợ phù hợp với nhu cầu hồi phục độc đáo của bạn.

## Có phù hợp với bạn không?

---

Nẹp, bột và các loại hỗ trợ thường giúp bạn hồi phục mà không cần phẫu thuật. Bạn có thể được hưởng lợi nếu bị gãy xương cổ tay di lệch ít. Nẹp tháo rời giúp tiết kiệm thời gian và chi phí bằng cách giảm số lần đến bệnh viện. Chúng cũng hoạt động hiệu quả đối với các trường hợp gãy xương cổ chân ổn định ở trẻ em, mang lại mức độ thoải mái và an toàn tương tự như bột bó bất động. Đối với ngón tay cò, việc nẹp giúp giảm đau và cải thiện chức năng tay, cho kết quả tương đương với tiêm steroid. Một số bệnh nhân bị rách dây chằng đầu gối hoặc thay khớp vai cũng tìm thấy sự giảm đau thông qua các phác đồ nẹp cụ thể hoặc thời gian bất động ngắn.

Tuy nhiên, các thiết bị này không phù hợp với tất cả mọi người. Chúng có thể không phải là lựa chọn tốt nhất nếu bạn cần sự ổn định lâu dài hoặc có các loại gãy xương phức tạp. Ví dụ, phẫu thuật ban đầu thường tốt hơn đối với một số loại gãy xương cổ tay, vì chỉ bó bột có thể không giúp xương liền hoàn toàn. Mặc dù đã có bột bó chống nước cho trẻ em, nhưng vẫn cần nhiều nghiên cứu hơn để xác nhận hiệu quả và chi phí của chúng. Bạn cũng nên biết rằng các loại nẹp in 3D có vấn đề về độ bền và thiếu các bài kiểm tra tiêu chuẩn hóa.

Bác sĩ của bạn sẽ giúp bạn cân nhắc những ưu và nhược điểm. Mục tiêu là cân bằng giữa nghỉ ngơi và vận động để hỗ trợ quá trình hồi phục. Quyết định chung này đảm bảo bạn nhận được mức độ hỗ trợ phù hợp cho chấn thương cụ thể của mình. Nếu bạn còn phân vân, bác sĩ có thể sử dụng công cụ hỗ trợ quyết định để giúp bạn lựa chọn giữa phẫu thuật và điều trị bảo tồn. Luôn tuân thủ lời khuyên của bác sĩ về thời điểm bắt đầu vận động lại, vì bất động quá nhiều hoặc quá ít đều có thể ảnh hưởng đến quá trình hồi phục của bạn.

## Kết luận chung

---

Nẹp và bột nẹp thường là những lựa chọn thay thế hiệu quả, chi phí thấp cho bột bó trong nhiều trường hợp gãy xương và vấn đề khớp. Bạn có thể tiết kiệm thời gian đến bệnh viện và đạt được mức giảm đau tương tự so với tiêm hoặc phẫu thuật. Ví dụ, bất động trong bốn tuần thường là đủ đối với gãy cổ tay ở người cao tuổi, và nẹp giúp điều trị ngón tay cái bập bênh hiệu quả như tiêm. Tuy nhiên, lựa chọn phù hợp phụ thuộc vào chấn thương cụ thể của bạn. Bác sĩ sẽ cân bằng giữa nghỉ ngơi và vận động để đảm bảo mô của bạn lành lại đúng cách mà không bị cứng khớp.