

Tê bì và kiến bò ở bàn tay và cánh tay

Tê bì hoặc cảm giác kiến bò thường cho thấy một dây thần kinh bị chèn ép hoặc nén; mô hình này giúp xác định vị trí của vấn đề.

Kieran Hirpara © 2014



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

Bạn có thể nhận thấy cảm giác tê bì hoặc mất cảm giác ở bàn tay và cánh tay. Điều này thường xảy ra sau các phẫu thuật ở những vị trí khác trên cơ thể bạn, chẳng hạn như phẫu thuật hợp nhất đốt sống cổ hoặc các phẫu thuật ở vai. Cảm giác này có thể giống như kiến bò hoặc mất đi khả năng cảm nhận. Nó có thể bắt đầu từ các ngón tay và lan lên cánh tay của bạn.

Cơn đau thường bùng phát vào ban đêm hoặc khi bạn thức dậy. Bạn có thể thấy khó ngủ nghiêng vì áp lực làm trầm trọng thêm cảm giác tê bì. Các hoạt động hàng ngày có thể trở nên khó khăn. Việc với tay ra sau lưng để cài khuy áo ngực có thể cảm thấy bất tiện. Việc nhét áo vào quần có thể gây khó chịu hoặc suy yếu khả năng nắm giữ. Bạn có thể làm rơi đồ vật thường xuyên hơn hoặc gặp khó khăn với các kỹ năng vận động tinh như cài khuy áo.

Nếu bạn từng có vấn đề về thần kinh trong quá khứ, chẳng hạn như các vấn đề về thần kinh trụ ở khuỷu tay, bạn có nguy cơ cao mắc hội chứng ống cổ tay, đặc biệt là trong hai năm đầu. Mức độ nghiêm trọng của cảm giác tê bì thường tương ứng với mức độ sưng của dây thần kinh. Trong một số trường hợp, các triệu chứng không cải thiện khi nghỉ ngơi hoặc chăm sóc cơ bản. Nếu các phương pháp điều trị bảo tồn thất bại, bác sĩ của bạn có thể thảo luận về các lựa chọn phẫu thuật. Đối với nhiều bệnh nhân, phẫu thuật giải nén dẫn đến việc giảm gần 90% các triệu chứng.

Bác sĩ của bạn sẽ đánh giá cảm giác vị trí và xúc giác để hiểu rõ mức độ ảnh hưởng của tình trạng này đến cuộc sống hàng ngày của bạn. Bạn có thể cảm thấy thất vọng khi các hành động đơn giản đòi hỏi nhiều nỗ lực hơn. Việc hiểu rõ các triệu chứng này giúp đội ngũ chăm sóc sức khỏe của bạn điều chỉnh phương pháp điều trị phù hợp. Bất kể vấn đề bắt nguồn từ cổ, vai hay cổ tay, mục tiêu là khôi phục sự thoải mái và chức năng cho bạn.

Những gì thực sự đang xảy ra

Tê bì và kiến bò ở bàn tay và cánh tay thường xảy ra khi một dây thần kinh bị chèn ép hoặc kích thích. Hãy tưởng tượng dây thần kinh giống như một dây điện truyền tín hiệu từ não đến cơ và da của bạn. Khi có thứ gì đó chèn ép vào dây điện này, các tín hiệu bị chặn hoặc méo mó. Điều này gây ra những cảm giác bất thường mà bạn cảm nhận được, chẳng hạn như kim châm, nóng rát hoặc mất cảm giác.

Một nguyên nhân phổ biến là bệnh lý chèn ép dây thần kinh giữa (median nerve entrapment neuropathy). Đây là tình trạng dây thần kinh giữa bị mắc kẹt ở các vị trí khác nhau trên cánh tay của bạn. Một dạng cụ thể được gọi là hội chứng chèn ép dây thần kinh giữa ở vùng cẳng tay (pronator syndrome), trong đó dây thần kinh bị chèn ép gần khuỷu tay. Một vấn đề nổi tiếng khác là hội chứng ống cổ tay (carpal tunnel syndrome), trong đó dây thần kinh bị chèn ép tại cổ tay. Đôi khi, bạn có thể gặp phải tình trạng chèn ép kép, nghĩa là dây thần kinh trụ (ulnar nerve) bị chèn ép tại cả khuỷu tay và cổ tay. Tình trạng này đôi khi được gọi là hội chứng chèn ép kép (double crush syndrome).

Giải phẫu của bạn cũng có thể đóng một vai trò. Một số người được sinh ra với dây thần kinh giữa phân nhánh kép (bifid median nerve), nghĩa là dây thần kinh tách thành hai nhánh. Nhánh phụ này có thể bị các cơ cẳng tay mắc kẹt, dẫn đến chèn ép. Ngoài ra, nếu bạn từng có vấn đề về dây thần kinh trụ trong quá khứ, bạn có nguy cơ phát triển hội chứng ống cổ tay tăng lên đáng kể, đặc biệt là trong vòng 2 năm đầu tiên. Khi bệnh lý dây thần kinh trụ tại khuỷu tay trở nên nặng hơn, bản thân dây thần kinh có thể sưng lên và tăng kích thước.

Phẫu thuật ở các bộ phận khác của cơ thể bạn cũng có thể kích hoạt các triệu chứng này. Ví dụ, bệnh lý dây thần kinh chi trên có thể phát triển sau các phẫu thuật không liên quan đến chi trên, đặc biệt là phẫu thuật hút đĩa đệm và hợp nhất đốt sống cổ trước (ACDF). Đây là một cuộc phẫu thuật cột sống cổ nhằm hợp nhất các đốt sống lại với nhau. Nếu bạn có các triệu chứng sau phẫu thuật vai, chúng thường kháng lại việc điều trị bảo tồn, nghĩa là các phương pháp điều trị không phẫu thuật tiêu chuẩn như nghỉ ngơi hoặc dùng thuốc có thể không hiệu quả. Tuy nhiên, giải phóng chèn ép bằng phẫu thuật cho bệnh lý dây thần kinh sau phẫu thuật vai dẫn đến tỷ lệ thuyên giảm triệu chứng gần 90%.

Chẩn đoán các vấn đề này có thể khá phức tạp. Có sự không phù hợp nghiêm trọng giữa tỷ lệ mắc bệnh ước tính của hội chứng ống cổ tay mức độ nhẹ đến trung bình dựa trên các dấu hiệu và triệu chứng lâm sàng (73%) so với các nghiên cứu điện sinh lý và siêu âm (51%). Điều này có nghĩa là chỉ cảm thấy các triệu chứng không phải lúc nào cũng xác nhận được chẩn đoán. Khi các dấu hiệu và triệu chứng gợi ý bệnh lý dây thần kinh giữa mức độ nhẹ đến trung bình, các xét nghiệm bổ sung như điện sinh lý (EDS) hoặc siêu âm (US) làm tăng khả năng xác nhận bệnh lý dây thần kinh giữa thực sự, vốn có thể được hưởng lợi từ phẫu thuật. Bác sĩ của bạn sử dụng các công cụ này để xác định chính xác vị trí dây thần kinh bị chèn ép, từ đó giảm áp lực một cách hiệu quả.

Những gì chúng tôi có thể làm về vấn đề này

Bắt đầu với những thay đổi đơn giản tại nhà. Nghỉ ngơi tay và tránh các hoạt động nắm giữ lặp đi lặp lại. Bác sĩ của bạn có thể khuyên đeo nẹp vào ban đêm để giữ cổ tay thẳng. Điều này có thể giảm áp lực lên dây thần kinh. Các bài tập kéo giãn nhẹ nhàng và trượt dây thần kinh có thể giúp cải thiện khả năng vận động. Những hoạt động này nhằm giảm cứng khớp và khuyến khích dây thần kinh trượt tự do. Hãy cho phương pháp điều trị bảo tồn một cơ hội công bằng. Nếu bạn có các triệu chứng nhẹ, chúng có thể đáp ứng tốt với các bước không xâm lấn này.

Nếu nghỉ ngơi và tập thể dục không đủ, bác sĩ của bạn có thể thảo luận về việc dùng thuốc. Các loại thuốc giảm đau hoặc kháng viêm không kê đơn có thể giúp làm giảm sưng và giảm đau. Trong một số trường hợp, liệu pháp hormone được xem xét, đặc biệt nếu những thay đổi nội tiết tố có liên quan đến các triệu chứng của bạn. Tuy nhiên, phương pháp này có những mặt trái. Nó có thể không hiệu quả với tất cả mọi người và có thể gây ra tác dụng phụ. Bác sĩ của bạn sẽ cân nhắc những rủi ro này so với lợi ích tiềm năng cho tình trạng cụ thể của bạn. Luôn thảo luận về bất kỳ loại thuốc mới nào với nhóm chăm sóc sức khỏe của bạn để đảm bảo nó an toàn cho bạn.

Nếu các triệu chứng của bạn vẫn nghiêm trọng hoặc không cải thiện sau khi thử các bước trên, đã đến lúc tìm kiếm ý kiến chuyên khoa. Bác sĩ đa khoa của bạn có thể giới thiệu bạn đến chuyên khoa tay hoặc bác sĩ thần kinh để đánh giá thêm. Họ có thể sử dụng các xét nghiệm bổ sung, chẳng hạn như nghiên cứu dẫn truyền thần kinh hoặc siêu âm, để xác nhận chẩn đoán. Trong một số trường hợp, một thủ thuật có thể được xem xét để giảm áp lực lên dây thần kinh. Điều này thường được dành cho các tình huống mà các biện pháp bảo tồn đã thất bại. Chuyên gia của bạn sẽ hướng dẫn bạn xem liệu bước tiếp theo này có phù hợp cho quá trình phục hồi của bạn hay không.

Những điều cần biết

Các triệu chứng của bạn có thể thuyên giảm, dai dẳng hoặc xuất hiện rồi biến mất tùy thuộc vào nguyên nhân. Đối với hội chứng ống cổ tay mức độ nhẹ đến trung bình, bác sĩ có thể chỉ định các xét nghiệm bổ sung như nghiên cứu điện chân đoán hoặc siêu âm. Các xét nghiệm này giúp xác nhận chẩn đoán vì các triệu chứng đơn thuần không phải lúc nào cũng phù hợp với kết quả xét nghiệm. Khoảng 73% người bệnh có triệu chứng, nhưng chỉ 51% biểu hiện thay đổi thần kinh trên các xét nghiệm. Sự khác biệt này có nghĩa là bác sĩ sẽ sử dụng mọi thông tin có sẵn để hướng dẫn việc chăm sóc sức khỏe cho bạn.

Nếu bạn bị tê bì sau phẫu thuật vai, các phương pháp điều trị bảo tồn thường không mang lại hiệu quả. Trong những trường hợp này, phẫu thuật giải phóng chèn ép dẫn đến tỷ lệ thuyên giảm triệu chứng gần 90%. Nếu bạn có tiền sử các vấn đề về dây thần kinh trụ, bạn có nguy cơ cao mắc hội chứng ống cổ tay, đặc biệt là trong 2 năm đầu tiên. Bác sĩ sẽ theo dõi sát tình trạng này.

Quá trình hồi phục không chỉ bao gồm việc giảm đau. Bạn sẽ cần tập trung vào việc khôi phục cảm giác và sức mạnh của bàn tay. Đội ngũ chăm sóc sức khỏe của bạn sẽ kiểm tra cảm giác tư thế và độ nhạy cảm với xúc giác để giúp bạn quay trở lại các hoạt động hàng ngày. Đối với trường hợp chèn ép dây thần kinh trụ nặng, các phẫu thuật cụ thể có thể cho phép dây thần kinh tự lành. Bạn sẽ sử dụng các bản ghi hình chuyển động của bàn tay để theo dõi tiến triển của mình theo thời gian.

Nếu bạn không phẫu thuật cho hội chứng ống cổ tay, các triệu chứng có thể kéo dài. Hơn 50% bệnh nhân bị một số loại chấn thương cổ tay nhất định, nếu bỏ qua bước giải phóng chèn ép ban đầu, sau đó vẫn cần phải thực hiện. Bác sĩ sẽ xem xét tất cả các yếu tố, bao gồm cả các biến thể giải phẫu dây thần kinh hiếm gặp, để lựa chọn phương hướng điều trị tốt nhất. Mục tiêu là khôi phục chức năng bàn tay và cải thiện chất lượng cuộc sống của bạn. Hãy kiên nhẫn với quá trình này. Việc lành thần kinh cần có thời gian, nhưng tiến triển ổn định là quy luật thông thường.

Khi nào cần gặp bác sĩ

Hãy yêu cầu đánh giá từ bác sĩ chuyên khoa nếu bạn có tình trạng tê bì hoặc kiến bò dai dẳng không cải thiện khi nghỉ ngơi. Hãy tìm kiếm sự chăm sóc y tế nếu bạn nhận thấy yếu cơ, mất ổn định, hoặc nếu các triệu chứng ảnh hưởng đến giấc ngủ hoặc công việc của bạn. Sự xấu đi đột ngột của những cảm giác này cũng cần được chú ý và xử trí kịp thời. Cần lưu ý rằng những bệnh nhân có tiền sử tổn thương dây thần kinh trụ có nguy cơ phát triển hội chứng ống cổ tay tăng lên đáng kể, đặc biệt là trong vòng 2 năm đầu. Ngoài ra, các triệu chứng bệnh lý thần kinh sau phẫu thuật vai thường không đáp ứng với các biện pháp điều trị bảo tồn. Nếu bạn gặp phải những vấn đề này, bác sĩ của bạn có thể đánh giá xem có cần thực hiện thêm các xét nghiệm để xác định nguyên nhân và hướng dẫn quá trình phục hồi của bạn hay không.