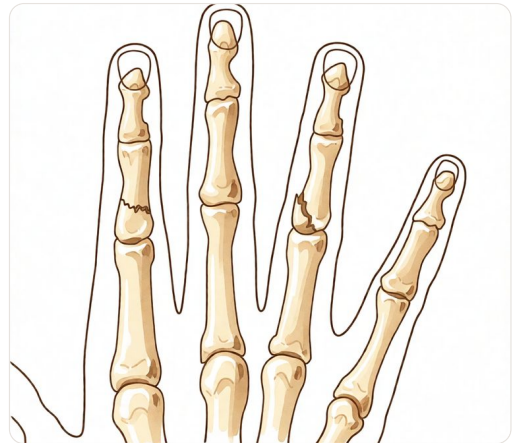


Gãy xương ngón tay

X-quang cho thấy hình ảnh gãy xương qua một đốt xương ngón tay.

Servier Medical Art / smart.servier.com, CC BY 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 nhận

Bạn có thể đang trải qua cơn đau nhói và sưng ở ngón tay hoặc bàn tay. Cơn đau thường trở nên nghiêm trọng hơn khi bạn cử động ngón tay bị thương hoặc đặt trọng lượng lên bàn tay. Bạn có thể nhận thấy vết bầm tím hoặc biến dạng rõ ràng nếu xương bị lệch. Các trường hợp gãy xương kín đơn giản là phổ biến và thường ổn định, nghĩa là các mảnh xương vẫn giữ nguyên vị trí. Tuy nhiên, nếu chấn thương liên quan đến vết thương hở hoặc tổn thương do dập nát nặng, cơn đau có thể dữ dội và phức tạp hơn.

Các hoạt động hàng ngày trở nên khó khăn vì bàn tay của bạn không hoạt động bình thường. Bạn có thể gặp khó khăn với các hành động đơn giản như vớ ra sau lưng để cài áo ngực hoặc nhét áo vào quần. Cảm giác cầm nắm đồ vật trở nên yếu và đau. Nếu xương gãy ở ngón tay cái hoặc ngón tay trỏ, những thách thức này thường rõ rệt hơn. Các ngón tay cụ thể này rất quan trọng cho việc bóp và nắm, vì vậy chấn thương ở đây có thể ảnh hưởng đáng kể đến khả năng thực hiện các hoạt động thường ngày của bạn.

Bàn tay của bạn có thể cảm thấy cứng, đặc biệt là vào buổi sáng hoặc sau những khoảng thời gian nghỉ ngơi. Sự cứng này có thể khiến bạn khó duỗi thẳng hoặc uốn cong ngón tay hoàn toàn. Trong một số trường hợp, đặc biệt là với gãy xương đốt ngón tay, tầm vận động có thể giảm dần theo thời gian nếu không được quản lý đúng cách. Bạn có thể thấy khó ngủ nghiêng do áp lực lên bàn tay bị thương.

Nếu xương gãy của bạn là hở, nguy cơ biến chứng sẽ cao hơn. Khoảng một phần tư các trường hợp gãy xương ngón tay hở cần nhiều hơn một thủ thuật phẫu thuật. Nhu cầu phẫu thuật bổ sung này đặc biệt phổ biến nếu chấn thương nghiêm trọng, liên quan đến cơ chế dập nát, hoặc ảnh hưởng đến lưu lượng máu đến ngón tay. Đối với hầu hết các trường hợp gãy xương bàn tay khác, tác động đến sức khỏe tổng thể của bạn là tối thiểu,

và nhiều trường hợp lành tốt mà không cần phẫu thuật. Tuy nhiên, kế hoạch điều trị cá nhân phụ thuộc vào kiểu gãy xương cụ thể của bạn và tình trạng của các mô mềm.

Những gì thực sự đang xảy ra

Khi bạn gãy xương ngón tay, lớp vỏ cứng bên ngoài bị nứt. Điều này có thể xảy ra ở các xương dài trong lòng bàn tay (xương bàn tay) hoặc các xương nhỏ hơn ở các ngón tay (xương ngón tay). Hầu hết các trường hợp gãy này đều đơn giản, kín và ổn định. Điều này có nghĩa là da vẫn nguyên vẹn và các mảnh xương không bị dịch chuyển nhiều. Trong những trường hợp này, bàn tay của bạn thường sẽ lành lại tốt mà không cần phẫu thuật.

Tuy nhiên, một số trường hợp gãy xương phức tạp hơn. Nếu vết gãy lan vào bề mặt khớp hoặc các đầu xương bị lệch, các mảnh xương có thể không xếp thẳng hàng đúng cách. Bác sĩ phẫu thuật của bạn phải xem xét cụ thể kiểu vết gãy, mức độ xương bị dịch chuyển và tình trạng da cùng các mô mềm của bạn. Điều này giúp quyết định xem bạn có cần phẫu thuật để cố định các mảnh xương trong quá trình lành hay không.

Nếu cần phẫu thuật, mục tiêu là khôi phục xương về hình dạng bình thường. Điều này cho phép bạn vận động bàn tay sớm. Vận động sớm ngăn ngừa cứng khớp và giúp bạn lấy lại chức năng của bàn tay. Ví dụ, một số kỹ thuật xâm lấn tối thiểu có thể điều trị một số trường hợp gãy xương ngón tay cái với khả năng vận động hoàn toàn trong vòng 3 tuần. Các phương pháp khác sử dụng tấm và vít để giữ xương ổn định. Sự hỗ trợ cứng nhắc này cho phép bạn bắt đầu sử dụng bàn tay sớm hơn, từ đó cải thiện sự hài lòng và kết quả thẩm mỹ.

Cần lưu ý rằng một số chấn thương có nguy cơ cao hơn. Các trường hợp gãy xương ở ngón tay cái hoặc ngón tay trỏ có khả năng cần phẫu thuật lại ngoài kế hoạch cao hơn. Điều này đặc biệt đúng nếu các mạch máu bị tổn thương. Ngoài ra, khoảng một phần tư các trường hợp gãy xương ngón tay hở (khi da bị rách) có khả năng cần nhiều hơn một thủ thuật phẫu thuật. Những trường hợp này thường là những chấn thương nghiêm trọng hơn, liên quan đến dập nát hoặc lưu lượng máu kém.

Ngay cả khi sửa chữa thành công, tình trạng cứng khớp vẫn có thể xảy ra. Trong các trường hợp gãy xương đốt xương ngón tay gần không ổn định được điều trị bằng tấm titan, tình trạng cứng ngón tay sau phẫu thuật xảy ra ở 43% bệnh nhân. Điều này xảy ra vì bao khớp và gân có thể bị co lại khi bàn tay không được vận động đủ trong quá trình lành. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ cân bằng giữa nhu cầu cố định ổn định và nhu cầu vận động sớm để giảm thiểu rủi ro này.

Những gì chúng tôi có thể làm về vấn đề này

Hầu hết các gãy xương ngón tay đều lành tốt mà không cần phẫu thuật. Đối với trẻ em, điều trị không phẫu thuật là phương pháp tiêu chuẩn và mang lại kết quả tốt. Bạn thường có thể tự chăm sóc tại nhà. Bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể khuyên dùng phương pháp băng dính kèm (buddy taping), nghĩa là băng ngón tay bị thương vào ngón tay lành kế bên. Phương pháp này hoạt động như một nẹp cố định tự nhiên. Bạn có thể sử

dụng phương pháp này bất kể mức độ lệch xương nhiều hay ít, hoặc nếu xương có căn chỉnh hình hay không. Đối với các gãy xương xương bàn tay (metacarpal fractures), là những vết gãy ở các xương lòng bàn tay, phần lớn là đơn giản và ổn định. Chúng thường lành rất tốt mà không cần phẫu thuật và ảnh hưởng tối thiểu đến cuộc sống hàng ngày của bạn.

Nếu bạn bị gãy xương đốt ngón tay gần (proximal phalangeal fracture, tức là gãy ở đốt xương ngón tay đầu tiên), bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ kiểm tra xem có bị xoay hay không. Nếu xương không bị xoay và góc lệch nằm trong giới hạn an toàn, một phác đồ bảo tồn sẽ hiệu quả. Bạn có thể sử dụng một tấm kéo nắn bằng nhựa nhiệt dẻo (thermoplastic traction platform), một thiết bị không xâm lấn giúp giữ xương tại chỗ. Vật lý trị liệu tay là một phần quan trọng trong quá trình phục hồi của bạn. Chuyên viên trị liệu sẽ hướng dẫn bạn dựa trên vị trí và độ ổn định của vết gãy. Mục tiêu là khôi phục khả năng vận động và sức mạnh. Đối với hầu hết bệnh nhân, lộ trình này dẫn đến việc phục hồi hoàn toàn chức năng trong vòng 10 tuần mà không có biến chứng.

Phẫu thuật được xem xét khi điều trị bảo tồn không đủ hiệu quả hoặc khi chấn thương nghiêm trọng. Bạn có thể cần phẫu thuật nếu bị gãy xương hở, tức là da bị rách. Khoảng một phần tư các trường hợp này cần nhiều hơn một thủ thuật phẫu thuật, đặc biệt nếu ngón tay bị nghiền nát hoặc có vấn đề về lưu lượng máu. Phẫu thuật cũng được sử dụng cho các gãy xương không ổn định mà không thể giữ cố định bằng băng dính hoặc nẹp. Bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể sử dụng các tấm kim, vít hoặc ghim nhỏ để cố định các mảnh xương lại với nhau. Điều này giúp đảm bảo xương lành ở vị trí chính xác. Trong một số trường hợp, phương pháp không phẫu thuật được ưu tiên ngay cả khi phẫu thuật là một lựa chọn, đặc biệt là đối với các gãy xương xoắn ốc xương bàn tay kín, nơi mà phẫu thuật mang lại ít lợi ích. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ thảo luận về lộ trình tốt nhất cho chấn thương cụ thể của bạn để giảm thiểu tình trạng cứng khớp và khôi phục chức năng bình thường của bàn tay.

Những điều cần biết

Hầu hết các gãy xương ngón tay, đặc biệt ở trẻ em, đều lành tốt mà không cần phẫu thuật. Bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể sẽ sử dụng nẹp hoặc băng dính ngón tay bị thương vào ngón tay lành bên cạnh. Phương pháp hỗ trợ đơn giản này giúp xương liền lại. Bạn có thể mong đợi kết quả tốt với phương pháp không phẫu thuật này. Ngay cả khi xương bị lệch nhẹ, việc băng dính ngón tay (buddy taping) thường mang lại hiệu quả tốt ở trẻ em.

Ở người lớn, nhiều trường hợp gãy xương cổ tay (xương ở lòng bàn tay) là đơn giản và ổn định. Những trường hợp này cũng thường lành hoàn toàn mà không cần phẫu thuật. Bạn có thể cảm thấy sưng và cứng khớp trong quá trình hồi phục. Hầu hết mọi người trở lại chức năng bình thường trong vòng mười tuần. Bàn tay của bạn sẽ cảm thấy bình thường trở lại, với ít tác động đến cuộc sống hàng ngày hoặc sức khỏe tổng thể.

Nếu gãy xương của bạn không ổn định hoặc liên quan đến ngón tay cái hoặc ngón tay trỏ, bác sĩ phẫu thuật có thể khuyên bạn nên phẫu thuật. Điều này đảm bảo các xương duy trì đúng vị trí. Hầu hết bệnh nhân phục hồi

khả năng vận động và lực nắm tốt sau các thủ thuật này. Bạn nên mong đợi cảm thấy bàn tay trở nên mạnh mẽ hơn trong vài tháng tới. Các cuộc hẹn tái khám rất quan trọng để theo dõi tiến độ hồi phục của bạn.

Hãy lưu ý rằng một số biến chứng có thể xảy ra. Khoảng một trong bốn trường hợp gãy xương hở (da bị rách) có thể cần nhiều hơn một cuộc phẫu thuật. Điều này dễ xảy ra hơn nếu chấn thương nghiêm trọng, bị nghiền nát hoặc ảnh hưởng đến lưu lượng máu. Các cuộc phẫu thuật lại không theo kế hoạch xảy ra ở khoảng 8% các ca phẫu thuật xương cổ tay. Những cuộc phẫu thuật này thường cần thiết để loại bỏ thiết bị y tế gây khó chịu, thường diễn ra khoảng hai tháng sau cuộc phẫu thuật đầu tiên.

Cứng khớp là một vấn đề phổ biến khác. Nó ảnh hưởng đến 43% các trường hợp gãy xương đốt ngón tay gần không ổn định được điều trị bằng tằm và vít. Bạn có thể cần thêm thời gian để phục hồi hoàn toàn khả năng vận động. Các chấn thương ở ngón tay cái và ngón tay trỏ có nhiều khả năng cần phẫu thuật lần hai hơn các ngón tay khác.

Nếu bạn bỏ lỡ cuộc hẹn tái khám sau một tháng, bác sĩ phẫu thuật có thể không theo dõi quá trình lành vết thương của bạn một cách chính xác. Nhóm bệnh nhân này thường có hoàn cảnh xã hội khác với những người đến tái khám. Vui lòng giữ các cuộc hẹn để bác sĩ phẫu thuật có thể đảm bảo bạn đang đi đúng hướng. Với sự chăm sóc thích hợp, hầu hết mọi người hồi phục hoàn toàn và trở lại các hoạt động bình thường của mình.

Khi nào cần gặp bác sĩ

Hãy gặp bác sĩ đa khoa nếu bạn có cơn đau dai dẳng không cải thiện khi nghỉ ngơi, hoặc có tình trạng yếu và mất ổn định ở ngón tay. Yêu cầu được bác sĩ chuyên khoa thăm khám nếu ngón tay của bạn bị khóa cứng hoặc đột ngột mất lực, hoặc nếu các triệu chứng ảnh hưởng đến giấc ngủ hoặc công việc của bạn. Một số chấn thương cần được nhận biết sớm để giảm thiểu biến chứng. Ví dụ, khoảng một phần tư các trường hợp gãy ngón tay hở cần nhiều hơn một thủ thuật phẫu thuật. Việc phẫu thuật lại đặc biệt có khả năng xảy ra nếu có chấn thương dập nát hoặc vấn đề về lưu lượng máu. Các chấn thương ở ngón tay cái và ngón tay trỏ có nhiều khả năng cần phải phẫu thuật lại ngoài kế hoạch hơn. Nếu bạn bị gãy xương bàn tay, việc chụp X-quang kiểm tra lại không cần thiết đối với phần lớn các trường hợp gãy ở gốc và cổ của ngón tay thứ năm. Tuy nhiên, bạn nên đến đúng lịch hẹn tái khám sau một tháng để đảm bảo quá trình lành xương diễn ra đúng cách.