

# U nang bao gân cơ gập

U nang bao gân gập: là một nang nhỏ, cứng nằm ở gốc ngón tay.

Kieran Hirpara © ① ② ③ 4.0



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

## Những triệu chứng bạn đang gặp

U nang bao gân gập là một khối u nhỏ, cứng ở gốc một ngón tay, trong lòng bàn tay. Khối u thường chỉ có kích thước vài milimét, nhưng có thể gây đau nhiều hơn bạn nghĩ đối với một thứ nhỏ như vậy. Cơn đau xuất hiện khi bạn nắm chặt một vật cứng và có thân hẹp, như vô lăng ô tô, gậy golf, tay lái xe đạp hoặc quai túi mua sắm. Khối u bị ép giữa vật đó và xương ngón tay, mà không có mô mềm nào làm đệm.

Cơn đau thường bùng lên trong hoặc sau những việc cầm nắm đó. Những việc như xách túi đồ nặng, cầm dụng cụ hay vắt quần áo giặt có thể trở nên khó chịu. Một số người nhận thấy cơn đau âm ỉ dịu đi khi họ buông vật đó ra. Bản thân khối u có tính chất cứng chứ không mềm, và nằm ngay tại chỗ các ngón tay gập vào lòng bàn tay.

Vì cơn đau gắn liền với việc cầm nắm, nó có thể bắt đầu hạn chế những việc bạn làm bằng bàn tay đó. Bạn có thể thấy mình tránh một số công việc, hoặc thay đổi cách cầm đồ vật để không đè lên chỗ đó.

Nếu ngón tay, bàn tay hoặc cánh tay của bạn trở nên nóng, đỏ, sưng và đau, đặc biệt là khi kèm theo sốt, hãy đến khoa cấp cứu để được chăm sóc ngay trong ngày. Bạn không cần giấy giới thiệu của bác sĩ đa khoa để đến đó.

## Chuyện gì đang thực sự xảy ra

Ngón tay của bạn gập lại được là nhờ hai gân chạy từ cẳng tay, dọc theo mặt lòng của ngón tay, và bám vào xương ngón tay. Hãy hình dung chúng như những sợi dây thun kéo lại khi bạn co ngón tay. Để giữ những sợi dây này sát vào xương thay vì bị cong vồng ra xa xương, chúng chạy bên trong một đường hầm được tạo bởi

những dải mô dai gọi là ròn rọc. Đường hầm này được lót bởi một lớp mỏng, trơn giúp nuôi dưỡng gân và giúp gân trượt êm.

U nang bao gân gấp là một túi nhỏ chứa dịch đặc, giống như thạch, lồi ra từ đường hầm đó. Túi được làm đầy bởi dịch từ chính lớp lót của bao gân, vì vậy nó hoạt động giống như một chỗ rò rỉ nhỏ có áp lực: hút hết dịch thì túi lại đầy trở lại, vì chỗ rò vẫn còn đó. Túi nằm ngay ở gốc ngón tay trong lòng bàn tay, nơi đường hầm bám chặt vào xương mà không có lớp đệm mềm nào phía trên. Đó là lý do tại sao một khối u chỉ vài milimét lại có thể gây đau nhiều đến vậy khi bạn nắm chặt: khối u bị kẹp giữa vật bạn đang cầm và xương bên dưới.

Chính vị trí này cũng giải thích những điều khác mà bạn có thể đã nhận thấy. Vì khối u chiếm chỗ bên trong một đường hầm hẹp, nó có thể chèn ép gân khi gân trượt qua, đó là lý do một số người có khối u ở vị trí này cũng bị vướng hoặc phát ra tiếng “click” ở ngón tay. Các dây thần kinh chi phối ngón tay chạy ngay cạnh bao gân, mỗi bên một dây, vì vậy khối u đè lên dây thần kinh có thể gây ngứa ran hoặc tê chứ không chỉ gây đau.

Bạn cũng nên biết rằng khối u ở đúng vị trí này cũng có thể do những nguyên nhân khác, chẳng hạn như gân bị vướng khi trượt, hoặc tình trạng dày lên của mô lòng bàn tay kéo ngón tay gấp về phía lòng bàn tay. Bác sĩ phẫu thuật thường có thể phân biệt các tình trạng này bằng cách khám bàn tay, và mỗi tình trạng được điều trị theo cách khác nhau.

## Những biện pháp chúng tôi có thể áp dụng

Bác sĩ Kieran Hirpara, bác sĩ phẫu thuật chi trên tại Bệnh viện Mater Private Rockhampton, sẽ bắt đầu bằng các phương pháp ít xâm lấn nhất phù hợp với tình trạng của bạn. Thông thường, bệnh nhân được bác sĩ đa khoa giới thiệu đến phòng khám chúng tôi; nếu nhà vật lý trị liệu khuyên bạn nên đến gặp chúng tôi, bạn vẫn cần có giấy giới thiệu từ bác sĩ đa khoa để được hưởng mức hoàn trả từ Medicare. Trong buổi khám, chúng tôi sẽ hỏi về tiền sử bệnh, khám bàn tay và chỉ định chụp hình như siêu âm nếu cần để xác nhận bản chất của khối u.

Vì khối u này lành tính và không tiếp tục lớn lên, việc điều trị hoàn toàn phụ thuộc vào mức độ nó làm bạn khó chịu. Một khối u bạn sờ thấy được nhưng không gây đau khi cầm nắm bình thường có thể không cần làm gì cả. Nếu một kiểu cầm nắm nào đó cứ gây đau, việc thay đổi cách cầm đồ vật hoặc tạm giảm bớt công việc đó một thời gian có thể là đủ. Trị liệu tay cũng có thể giúp bạn tìm cách sử dụng bàn tay sao cho ít đè ép lên chỗ đó hơn.

Hút dịch trong khối u bằng kim, gọi là chọc hút, thường được thử trước khi phẫu thuật. Thủ thuật này làm rỗng dịch trong túi, nhưng vì túi được bao gân cung cấp dịch nên nó thường đầy trở lại. Một số khối u cũng tự ổn định theo thời gian. Chúng tôi sẽ cùng bạn trao đổi xem có nên thử hút dịch trong trường hợp của bạn hay không.

Nếu các bước đơn giản này vẫn chưa giúp bạn đỡ đáng kể, phẫu thuật có thể được cân nhắc. Ca mổ cắt bỏ khối u qua một vết rạch nhỏ ở gốc ngón tay, cùng với mảnh nhỏ bao gân nơi khối u phát sinh, và chính điều

này giúp khối u không tái phát. Chúng tôi thường đề nghị phẫu thuật khi một hoạt động cụ thể, lặp đi lặp lại trong sinh hoạt hằng ngày của bạn bị hạn chế do cơn đau, và chúng tôi cùng bạn đưa ra quyết định đó.

Nếu ngón tay, bàn tay hoặc cánh tay của bạn trở nên nóng, đỏ, sưng và đau, đặc biệt là khi kèm theo sốt, hãy đến khoa cấp cứu ngay trong ngày.

## Những điều bạn có thể mong đợi

---

Hầu hết các u nang như thế này đều lành tính và không tiếp tục lớn lên. Một số tự ổn định theo thời gian, và một số cứ xuất hiện rồi biến mất. Nếu khối u của bạn không gây đau, có thể bạn sẽ không bao giờ cần điều trị.

Nếu khối u gây đau khi bạn cầm nắm, những bước đơn giản có thể giúp ích. Hút dịch bằng kim làm rỗng túi, nhưng vì túi được bao gân cung cấp dịch nên nó thường đầy trở lại. Thay đổi cách cầm đồ vật, hoặc giảm bớt công việc làm cơn đau bùng lên, có thể là đủ trong khi bạn chờ xem khối u có tự ổn định hay không.

Nếu các bước đó chưa giúp đủ, phẫu thuật sẽ cắt bỏ khối u cùng với mảnh nhỏ bao gân nơi khối u phát sinh, và chính điều này giúp khối u không tái phát. Hầu hết mọi người nhận thấy việc cầm nắm trở nên dễ chịu hơn khi chỗ đó không còn bị kẹp nữa. Như mọi ca mổ ở bàn tay, có những rủi ro cần cân nhắc, bao gồm một vùng tê dọc theo một bên ngón tay, cứng khớp, nhiễm trùng và sẹo dày hoặc đau. Bác sĩ phẫu thuật sẽ trao đổi kỹ những điều này với bạn trước khi bạn quyết định.

Quá trình hồi phục sau phẫu thuật tính bằng tuần chứ không phải bằng ngày. Ban đầu bàn tay của bạn sẽ đau, và vết rạch nhỏ ở gốc ngón tay sẽ cần thời gian để lành. Việc trị liệu tay sau phẫu thuật sẽ do Ruby Doolan tại Extend Rehabilitation thực hiện. Ruby là chuyên gia trị liệu tay; cô ấy sẽ hướng dẫn các bài tập và làm nẹp cho bạn nếu cần trong khi ngón tay lành lại. Hầu hết mọi người quay lại các công việc cầm nắm bình thường trong vòng vài tuần, dù cảm giác đau khi chạm vào vết sẹo có thể kéo dài lâu hơn một chút.

Nếu các triệu chứng không thuyên giảm, ngày càng nặng hơn qua nhiều tuần, khiến bạn thức giấc vào ban đêm, hoặc khiến bạn không thể làm việc hay sử dụng bàn tay, hãy đến gặp bác sĩ đa khoa hoặc đề nghị được bác sĩ chuyên khoa thăm khám.

## Khi nào nên đi khám

---

Hầu hết các khối u ở gốc ngón tay là u nang lành tính, nhưng một vài tình trạng khác có thể trông giống hệt ở vị trí đó. Ngón tay bị kẹt hoặc phát ra tiếng “click” khi gập, hoặc một dải cứng trong lòng bàn tay kéo ngón tay gập về phía lòng bàn tay, là những tình trạng mà bác sĩ phẫu thuật có thể phân biệt bằng cách khám bàn tay. Bạn nên đi kiểm tra bất kỳ khối u mới nào để biết mình mắc tình trạng nào.

Hãy đề nghị được bác sĩ chuyên khoa thăm khám nếu khối u gây đau khi bạn cầm nắm, nếu bạn thấy ngứa ran hoặc tê ở ngón tay, hoặc nếu ngón tay bị vướng hoặc phát ra tiếng “click”. Bạn cũng nên đề nghị khám nếu các

triệu chứng không thuyên giảm, ngày càng nặng hơn qua nhiều tuần, khiến bạn thức giấc vào ban đêm, hoặc khiến bạn không thể làm việc hay sử dụng bàn tay.

Nếu ngón tay, bàn tay hoặc cánh tay của bạn trở nên nóng, đỏ, sưng và đau, đặc biệt là khi kèm theo sốt, hãy đến khoa cấp cứu ngay trong ngày. Bạn không cần giấy giới thiệu của bác sĩ đa khoa để đến đó.

## Phân tích chi tiết hơn

Phần này đi sâu hơn so với những gì bạn cần biết để đưa ra quyết định điều trị. U nang bao gân gấp ngón tay là một chủ đề đáng để tìm hiểu thêm, bởi đây là khối u nhỏ nhất trong phẫu thuật tay vẫn có thể gây ra các triệu chứng nghiêm trọng một cách không tương xứng; đồng thời, vị trí gắn kết của khối u này quyết định cả nguyên nhân gây đau lẫn lý do khiến các phương pháp điều trị đơn giản không mang lại hiệu quả.

### MỘT KHỐI U NHỎ BẰNG HẠT ĐẬU GÂY ĐAU ĐẾN MỘT CÁCH BẤT TƯƠNG XỨNG

Những nang này, còn được gọi là nang retinacular hoặc nang gân vùng lòng bàn tay, hình thành từ lớp màng sợi nối các gân gấp với các xương ngón tay [1]. Chúng nằm ở gốc ngón tay, trong lòng bàn tay; thường chỉ có kích thước vài milimét và có tính chất cứng chứ không mềm.

Triệu chứng này rất đặc trưng và dễ hiểu nếu ta nắm rõ cấu trúc giải phẫu: cảm giác đau khi nắm chặt những vật cứng và hẹp như vô lăng ô tô, gậy golf, tay cầm xe đạp, hoặc quai túi mua sắm. Lúc này, nang bị kẹt giữa vật thể đó và xương phía dưới; do lớp màng sợi này dính trực tiếp vào xương ngón tay nên không có mô mềm nào để làm đệm cho nang.

Đó là lý do tại sao kích thước của nang hầu như không liên quan đến mức độ triệu chứng. Một khối u mềm, có kích thước lớn ở mặt sau cổ tay có thể không gây đau đớn; trong khi một khối u nhỏ hơn nhiều ở gốc ngón tay lại gây ra những hạn chế thực sự trong sinh hoạt.

### NGUYÊN TẮC VẬN HÀNH CŨNG TƯƠNG TỰ NHƯ CÁC DẠNG U NANG KHÁC

Cách hoạt động của nó phụ thuộc vào những cấu trúc mà nó liên kết với. U nang này phát sinh từ màng bao gân và được làm đầy bởi dịch từ đó; vì vậy cơ chế vận hành của nó giống với u nang cổ tay và u nang nhầy: túi chứa dịch chỉ là biểu hiện bên ngoài của vấn đề chứ không phải nguyên nhân gốc rễ.

Do đó, việc chọc hút hoặc rút dịch chỉ giúp giảm sưng mà không giải quyết được nguyên nhân gây rò rỉ dịch. Tình trạng tái phát sau khi chỉ thực hiện thao tác dẫn lưu là rất phổ biến; phương pháp điều trị triệt để là cắt bỏ u nang cùng với đoạn màng bao gân bị ảnh hưởng nơi u nang phát sinh.

## TẠI SAO CA PHẪU THUẬT NÀY CÓ VẊ ĐƠN GIẢN HƠN SO VỚI VẊ BỀ NGOÀI NHƯNG VẊN KHÔNG HỀ DỄ DÀNG

Thủ thuật cắt bỏ chỉ là một ca phẫu thuật ngắn gọn, thực hiện qua một vết mổ nhỏ ở gốc ngón tay; nhìn chung nó mang lại hiệu quả chữa trị tốt. Tuy nhiên, có hai đặc điểm giải phẫu khiến việc thực hiện ca phẫu thuật này cần được thực hiện một cách cẩn trọng.

Các dây thần kinh chi phối ngón tay chạy ngay cạnh bao gân gấp, mỗi bên một dây; ở vùng gốc ngón tay, chúng nằm nông dưới da và gần các cấu trúc giữa ngón tay cần được loại bỏ. Việc xuất hiện vùng tê ở một bên mép ngón tay là một biến chứng thường gặp khi thực hiện ca phẫu thuật nhỏ ở vị trí này.

Thứ hai, chỉ phần bao gân thừa mới được phép cắt bỏ. Các cấu trúc gân nối giúp giữ các gân cơ sát với xương là những thành phần chịu lực quan trọng; nếu mất đi một cấu trúc quan trọng như vậy, gân cơ sẽ bị lệch ra khỏi vị trí bình thường, làm suy giảm khả năng nắm chặt. Vì vậy, thủ thuật cắt bỏ chỉ được giới hạn ở đoạn bao gân không còn chức năng hỗ trợ nữa.

## KHI NÀO NÊN ĐỂ NGUYÊN KHÔNG XỬ LÝ

Vì khối u này lành tính và không phát triển to ra theo thời gian, việc điều trị chỉ được quyết định dựa trên các triệu chứng. Nếu khối u có thể nhìn thấy được nhưng không gây đau đớn khi cầm nắm hàng ngày thì không cần can thiệp gì. Việc điều trị chỉ được thực hiện khi một hoạt động cụ thể và thường xuyên bị ảnh hưởng; đây là dấu hiệu rõ ràng hơn hầu hết các dấu hiệu khác, vì người bệnh thường dễ dàng xác định được kiểu cầm nắm gây ra triệu chứng.

Các khối u tương tự ở khớp đầu ngón tay và cổ tay sẽ được đề cập riêng trên các trang tương ứng; nguyên tắc chung cho cả ba trường hợp này là phân cuống của khối u, chứ không phải chính khối u, mới là yếu tố quyết định liệu bệnh có tái phát hay không.

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

[1] Foret AL, Chhabra AB. Các u nang vùng dây chằng mu bàn tay. Tạp chí Phẫu thuật Bàn tay Hoa Kỳ. 2012;37(3):566-7. <https://doi.org/10.1016/j.jhssa.2011.05.013>