

U nang bao gân gấp

U nang bao gân gấp: một nang nhỏ, chắc chắn ở gốc ngón tay.

Kieran Hirpara © ⓘ 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 nhận thấy một khối u hoặc sưng ở mặt lòng cổ tay hoặc bàn tay. Đây là một u nang hoạt dịch, một túi chứa dịch lạnh tính thường gặp. Nó nằm gần các gân chịu trách nhiệm gấp các ngón tay của bạn. Bạn có thể cảm thấy đau âm ỉ ở khu vực này. Cơn đau thường xuất hiện rồi biến mất. Nó có xu hướng bùng phát sau khi bạn sử dụng tay trong thời gian dài. Bạn cũng có thể cảm thấy khó chịu khi vừa thức dậy vào buổi sáng.

Khi tình trạng tiến triển, bạn có thể gặp phải hiện tượng kẹt ngón (triggering). Điều này xảy ra khi gân bị dày lên và bị mắc kẹt khi di chuyển qua bao gân của nó. Ngón tay của bạn có thể bị khóa ở tư thế cong. Bạn có thể cần dùng tay kia để duỗi thẳng nó. Cảm giác kẹt này có thể gây giật mình và khó chịu. Trong một số trường hợp, chính khối u nang chèn ép lên gân tại cổ tay, gây ra các vấn đề khóa tương tự tại đó.

Các hoạt động hàng ngày có thể trở nên khó khăn. Những cử động đơn giản như vớ tay ra sau lưng để cài áo ngực có thể gây đau. Việc nhét áo vào quần hoặc nắm chặt vô-lăng có thể cảm thấy cứng và đau. Bạn có thể tránh nâng các vật nặng vì điều này làm trầm trọng thêm khu vực bị ảnh hưởng. Ngủ nghiêng về phía bàn tay bị ảnh hưởng có thể đặc biệt khó chịu do áp lực lên khối u.

Điều quan trọng là phải biết rằng các triệu chứng này có thể được kiểm soát. Bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể giúp bạn hiểu chính xác những gì đang xảy ra bên trong bàn tay của bạn. Mặc dù sự dày lên của gân thường xảy ra trước khi bạn cảm thấy hiện tượng kẹt ngón, nhưng cơn đau và sự cứng khớp là có thật và hợp lý. Bạn không hề tương tự ra sự khó khăn với những chuyển động hàng ngày này. Các lựa chọn điều trị, chẳng hạn như phẫu thuật cắt bỏ khối u nang, là đơn giản và hiệu quả. Phương pháp này nhằm mục đích giảm đau và khôi phục chuyển động trơn tru cho các gân của bạn.

Những gì thực sự đang xảy ra

U nang (ganglion) là một khối chứa dịch hình thành gần các gân của bạn. Trong trường hợp này, khối u nằm bên trong bao hoạt dịch bao bọc gân gấp. Bao hoạt dịch này là một đường hầm trơn tru cho phép gân của bạn trượt mượt mà khi bạn gấp các ngón tay. Hãy tưởng tượng gân giống như một sợi dây thừng và bao hoạt dịch giống như ống bọc bên ngoài nó. U nang là một bong bóng nhỏ chứa dịch phồng lên vào trong ống bọc này.

Khối u này có thể gây đau và khiến việc cử động ngón tay trở nên khó khăn. Bạn có thể cảm thấy ngón tay bị kẹt hoặc khóa cứng. Bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể loại bỏ khối u nang này một cách an toàn. Cắt bỏ bằng phẫu thuật là một phương pháp đơn giản, an toàn và hiệu quả để điều trị u nang gây đau ở bao gân gấp ngón tay. Mục tiêu là giảm đau và khôi phục khả năng vận động bình thường.

Khi điều trị một khối u nang phát triển bên trong chính gân, bác sĩ phẫu thuật sẽ thận trọng hơn. Khối u nang có thể làm suy yếu các sợi gân. Do đó, việc điều trị phải bao gồm việc bảo tồn gân. Bác sĩ phẫu thuật sẽ loại bỏ nang trong khi vẫn giữ cho gân chắc khỏe và nguyên vẹn. Phương pháp này đảm bảo bạn có thể tiếp tục sử dụng bàn tay mà không bị suy yếu về lâu dài.

Hiểu cách các cấu trúc này hoạt động giúp giải thích các triệu chứng của bạn. Gân và các mô xung quanh được thiết kế để thực hiện các chuyển động lặp đi lặp lại một cách mượt mà. Khi có u nang, nó làm gián đoạn dòng chảy này. Nó tạo ra ma sát và áp lực trong không gian chật hẹp của ngón tay hoặc ngón cái. Đây là lý do tại sao bạn cảm thấy khó chịu hoặc cứng khớp. Bằng cách giải quyết nguồn gốc gây kích ứng, bác sĩ phẫu thuật giúp bàn tay của bạn trở lại chức năng tự nhiên.

Những gì chúng tôi có thể làm về vấn đề này

Bạn có thể bắt đầu bằng việc tự chăm sóc và vật lý trị liệu. Bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể đề xuất nẹp cố định để nghỉ ngơi cho bàn tay và cổ tay. Điều này giúp giảm kích ứng trong bao gân. Vật lý trị liệu nhằm mục đích duy trì cho khớp vận động trơn tru. Bạn cũng có thể thử các bài tập nhẹ nhàng để cải thiện sức mạnh. Những bước không phẫu thuật này thường đủ để kiểm soát các triệu chứng. Hãy dành cho phương pháp này một thử nghiệm công bằng trước khi xem xét các lựa chọn xâm lấn hơn.

Nếu nghỉ ngơi và trị liệu không mang lại đủ sự giảm đau, bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể thảo luận về quản lý y tế. Thuốc giảm đau và thuốc chống viêm có thể giúp kiểm soát sự khó chịu. Tiêm là một lựa chọn phổ biến khác. Tiêm cortisone làm giảm sưng và làm dịu viêm trong bao gân. Tiêm axit hyaluronic có thể giúp bôi trơn không gian khớp. Tiêm huyết tương giàu tiểu cầu (PRP) sử dụng các thành phần máu của chính bạn để hỗ trợ chữa lành. Những phương pháp điều trị này nhắm trực tiếp vào cơn đau và cứng khớp. Hiệu quả của những mũi tiêm này có thể khác nhau, nhưng chúng thường mang lại sự giảm đau đáng kể trong vài tháng. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ chọn loại tiêm tốt nhất cho trường hợp cụ thể của bạn. Đối với ngón tay cái bập bênh do u nang ganlion lòng bàn tay, các biện pháp can thiệp qua hình ảnh học can thiệp có thể là một lựa chọn thay thế cho phẫu thuật mở. Kỹ thuật dao kim ít xâm lấn này đã cho thấy tỷ lệ kết quả hài lòng 99% mà không gây

tồn thương cho các gân gấp, động mạch hoặc dây thần kinh. Khi cần tiêm, kỹ thuật tiêm trực giữa là cách chính xác nhất để đưa thuốc vào bao gân mà không gây nguy hiểm cho chính gân.

Phẫu thuật chỉ được xem xét khi chăm sóc bảo tồn đã đạt đến giới hạn. Điều này có nghĩa là bạn đã thử nghỉ ngơi, trị liệu và tiêm mà không có cải thiện lâu dài. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ thảo luận về việc cắt bỏ phẫu thuật nếu u nang ganlion vẫn gây đau hoặc hạn chế chuyển động của bạn. Đây là một phương pháp đơn giản, an toàn và hiệu quả để điều trị u nang ganlion gây đau của bao gân gấp ngón tay. Mục tiêu là loại bỏ u nang trong khi bảo tồn gân. Vì u nang ganlion có thể làm yếu gân, bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ cẩn thận bảo vệ nó trong quá trình phẫu thuật. Phẫu thuật này được mô tả chi tiết trên trang riêng của nó, nhưng mục đích chính là giảm đau và khôi phục chức năng bình thường.

Những điều cần biết

U nang hoạt dịch trong bao gân gấp của ngón tay là một khối u lành tính, thường gặp. Đây không phải là ung thư và sẽ không di căn. Bạn có thể nhận thấy khối u xuất hiện và biến mất theo thời gian. Một số người thấy khối u không gây đau, trong khi những người khác trải qua cảm giác khó chịu hoặc cứng khớp.

Nếu bạn chọn không can thiệp, u nang có thể giữ nguyên kích thước, thu nhỏ hoặc tự biến mất. Tuy nhiên, nó cũng có thể phát triển lớn hơn hoặc trở nên đau đớn hơn. Nếu u nang chèn ép vào gân, nó có thể gây ra hiện tượng kẹt ngón, khiến ngón tay bị mắc kẹt hoặc khóa lại khi bạn gấp nó. Sự dày lên của gân thường xảy ra trước khi bạn cảm thấy bất kỳ cảm giác khóa nào, ngoại trừ ở ngón tay cái.

Phẫu thuật cắt bỏ là một phương pháp đơn giản, an toàn và hiệu quả để điều trị u nang hoạt dịch gây đau. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ cắt bỏ u nang trong khi bảo tồn cẩn thận gân. Gân có thể bị suy yếu do u nang, vì vậy việc bảo vệ nó là một phần quan trọng của thủ thuật. Nhiều bệnh nhân nhận thấy rằng việc cắt bỏ u nang giúp giảm đau và cải thiện chức năng của bàn tay.

Quá trình hồi phục bao gồm việc làm lạnh da và cho phép gân cử động tự do trở lại. Bạn có thể trải qua một số cảm giác cứng ở ngón tay sau thủ thuật. Điều này là bình thường. Ngay cả với việc điều trị cẩn thận, một số độ cứng còn sót lại có thể tồn tại trong một thời gian khi các mô ổn định. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ hướng dẫn bạn về các chuyển động nhẹ nhàng để giữ cho ngón tay linh hoạt mà không gây căng thẳng cho vết sửa chữa.

Hầu hết mọi người trở lại các hoạt động hàng ngày bình thường khi tình trạng sưng giảm và sức mạnh trở lại. Mục tiêu là có một ngón tay không đau và cử động mượt mà. Trong khi kết quả nói chung là tốt, kết quả cá nhân có thể khác nhau tùy thuộc vào cách cơ thể bạn lành bệnh. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ thảo luận về những gì là thực tế cho tình huống cụ thể của bạn trong buổi tư vấn.

Khi nào cần gặp bác sĩ

Yêu cầu đánh giá bởi chuyên gia nếu bạn nhận thấy một khối u ở bàn tay hoặc cổ tay. U nang hoạt dịch là những tổn thương lành tính phổ biến, có thể biểu hiện dưới dạng các khối u này. Hãy tìm kiếm sự chăm sóc y tế nếu bạn gặp phải tình trạng kẹt ngón tại cổ tay, vì u nang hoạt dịch ở mặt lòng cổ tay có thể biểu hiện như vậy. Hãy gặp bác sĩ đa khoa nếu bạn có cơn đau dai dẳng không cải thiện khi nghỉ ngơi. Yêu cầu đánh giá bởi chuyên gia nếu bạn cảm thấy yếu hoặc mất vững. Hãy gặp bác sĩ nếu ngón tay của bạn bị kẹt hoặc đột ngột mất lực. Hãy tìm kiếm sự trợ giúp nếu các triệu chứng ảnh hưởng đến giấc ngủ hoặc công việc. Sự tiến triển nhanh chóng của các dấu hiệu này cũng cần được đánh giá sớm. Khám lâm sàng là một công cụ hữu ích để phát hiện bệnh lý gân gập, do đó, đánh giá chuyên khoa là yếu tố then chốt để có được chẩn đoán và điều trị đúng đắn.