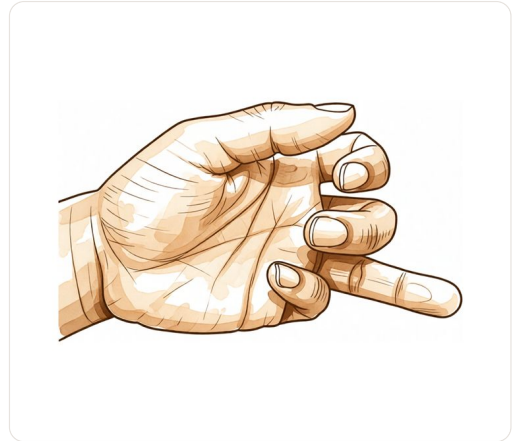


Chấn thương ngón tay bóng chày (Rách gân gấp)

Ngón tay bóng chày: gân gấp sâu bị tách khỏi đầu ngón tay, khiến đầu ngón không thể cong lại được nữa.

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 thấy

Chấn thương ngón tay áo (Jersey finger) thường xảy ra trong một khoảnh khắc mà bạn nhớ rất rõ, phổ biến nhất là trong khi nắm chặt tay khi chơi thể thao. Một ví dụ điển hình là việc túm lấy một nắm áo của đối thủ trong bóng bầu dục hoặc bóng đá khi họ cố gắng rút ra, đây cũng là nguồn gốc của tên gọi này. Có một cơn đau nhói đột ngột ở đầu ngón tay, sau đó ngón tay sưng lên và có thể bị bầm tím.

Dấu hiệu đặc trưng là bạn **không thể gấp đầu mút của ngón tay**. Khớp ở đầu ngón tay (khớp nhỏ gần móng tay nhất, gọi là khớp DIP) sẽ không cong vào lòng bàn tay khi bạn cố gắng nắm chặt tay, mặc dù các phần còn lại của ngón tay vẫn cử động được. Ngón tay giữa là ngón bị ảnh hưởng phổ biến nhất. Một số người cũng nhận thấy một khối u đau ở vị trí xa hơn dọc theo ngón tay hoặc thậm chí ở lòng bàn tay: khối u đó là đầu của gân, đã bị đứt khỏi xương và co lại như một sợi dây thun khi được thả ra.

Những gì thực sự đang xảy ra

Một gân mạnh mẽ gọi là **gân gấp xa ngón tay** (flexor digitorum profundus - FDP) chạy dọc theo mặt lòng của mỗi ngón tay và bám vào xương nhỏ ở đầu ngón tay. Nhiệm vụ của nó là gấp khớp cuối cùng của ngón tay. Trong chấn thương ngón áo (jersey finger), ngón tay bị ép duỗi thẳng vào đúng thời điểm cơ đang co mạnh để gấp ngón tay, khiến gân bị rách khỏi vị trí bám vào xương đầu ngón tay, đôi khi kéo theo một mảnh xương nhỏ.

Khoảng cách mà đầu gân bị đứt co lại rất quan trọng, và các bác sĩ phẫu thuật phân loại những chấn thương này dựa chính xác vào yếu tố đó (phân loại Leddy–Packer). Khi gân co lại một khoảng ngắn và vẫn nằm trong ngón tay, nó thường duy trì được một phần nguồn cung cấp máu và có thể chờ đợi một chút. Khi gân co hoàn toàn trở lại lòng bàn tay, nó mất đi nguồn cung cấp máu và kênh mà nó thường trượt qua (hệ thống ròng rọc) bắt đầu hình thành sẹo và đóng lại. Đó là lý do tại sao chấn thương ngón áo bị co hoàn toàn là **khẩn cấp về thời gian**: thời gian trì hoãn càng lâu, việc đưa gân trở lại và khâu nối lại càng khó khăn. Một chấn thương trong đó một mảnh xương vẫn còn bám vào thường vẫn giữ nguyên vị trí và đôi khi có thể được xử lý muộn hơn một chút.

Những gì chúng tôi có thể làm về vấn đề này

Ngón tay áo jersey gân như luôn luôn được điều trị bằng phẫu thuật để nối lại gân vào xương. Có một vài cách thực hiện điều này tùy thuộc vào tình trạng của gân:

- Nếu gân bị tuột hoàn toàn khỏi xương, nó sẽ được nối lại bằng cách sử dụng một chốt nhỏ được đặt trong xương, hoặc bằng các mũi khâu được luồn qua đầu ngón tay và buộc trên một nút (phương pháp sửa chữa “kéo ra”).
- Nếu gân kéo theo một mảnh xương, mảnh xương đó sẽ được đặt trở lại và cố định tại chỗ, thường bằng một vít nhỏ, dây hoặc tấm nhỏ.

Yếu tố quan trọng nhất là thời điểm. Một gân bị co rút vào lòng bàn tay thường cần được sửa chữa **trong vòng khoảng 7 đến 10 ngày**, trước khi nó mất quá nhiều chiều dài và nguồn cung cấp máu. Một chấn thương có mảnh xương kèm theo thường có thể được sửa chữa muộn hơn một chút. Đây là lý do tại sao việc được đánh giá nhanh chóng thực sự thay đổi những gì có thể thực hiện được.

Nếu chấn thương bị bỏ sót hoặc chỉ được phát hiện sau vài tuần hoặc vài tháng, việc nối lại đơn giản có thể không còn khả thi. Trong trường hợp đó, các lựa chọn là những cuộc phẫu thuật lớn hơn: tái tạo gân bằng cách ghép mô, hoặc, nếu khớp ở đầu ngón tay là vấn đề, thì hợp nhất khớp nhỏ đó để tạo ra một ngón tay ổn định và không đau. Sau bất kỳ cuộc sửa chữa nào, một chương trình vật lý trị liệu bàn tay được lên kế hoạch cẩn thận là rất cần thiết để giúp gân cử động an toàn mà không bị tách ra trong quá trình lành bệnh.

Những điều cần biết

Khi chấn thương ngón tay áo (jersey finger) được phát hiện sớm và sửa chữa tốt, tiên lượng thường khả quan và đa số bệnh nhân phục hồi khả năng vận động mạnh mẽ và hữu ích cho đầu ngón tay. Tuy nhiên, quá trình hồi phục không diễn ra nhanh chóng. Dây chằng gấp đã được sửa chữa rất dễ tổn thương trong vài tuần đầu, vì vậy bạn sẽ được đeo một nẹp bảo vệ và tuân thủ phác đồ điều trị của chuyên gia trị liệu bàn tay, nhằm dẫn dắt và an toàn đưa chuyển động trở lại; việc vội vàng là nguyên nhân chính dẫn đến thất bại của ca sửa chữa. Thông thường, phải mất vài tháng để bạn có thể quay lại với các hoạt động đòi hỏi lực nắm chặt và nặng hơn,

và chuyên gia trị liệu cùng bác sĩ phẫu thuật sẽ hướng dẫn thời điểm thích hợp để bạn trở lại hoạt động thể thao hoặc công việc chân tay.

Cũng cần lưu ý rằng ngay cả khi ca sửa chữa thành công tốt đẹp, khớp ở đầu ngón tay vẫn có thể cứng hơn một chút so với bên đối diện. Các chấn thương được điều trị muộn, hoặc những trường hợp cần ghép mô hoặc cố định khớp, thường có phạm vi vận động đầu ngón tay bị hạn chế hơn, đây chính là lý do khiến việc điều trị sớm mang lại nhiều lợi ích.

Khi nào cần đi khám

- **Bạn không thể gập đầu ngón tay sau một chấn thương do nắm chặt.** Đây là dấu hiệu chính của chấn thương “jersey finger” và cần được kiểm tra **nhANH chóng: không nên chờ đợi xem triệu chứng có tự khỏi hay không.** Những gì trông giống như một ngón tay bị “chấn động” hoặc bong gân có thể là gân bị rách rời khỏi xương, và kết quả điều trị tốt nhất đạt được khi được sửa chữa sớm.
- Một khối u đau khi ấn ở ngón tay hoặc lòng bàn tay sau chấn thương như vậy, đặc biệt kèm theo mất khả năng gập đầu ngón tay.
- Đau, sưng hoặc bầm tím đáng kể ở một ngón tay sau chấn thương thể thao hoặc do nắm chặt mà không thuyên giảm.
- Bất kỳ chấn thương ngón tay nào mà cử động, cảm giác hoặc hình dáng của ngón tay có vẻ bất thường: khi nghi ngờ, hãy đi khám, vì thời gian để đạt được kết quả tốt nhất có thể rất ngắn.