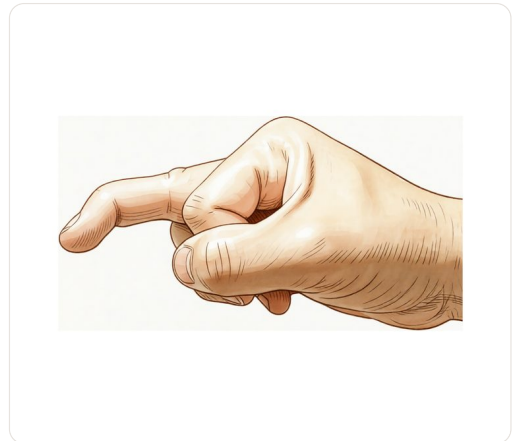


Ngón tay búa

Ngón tay búa: đầu ngón tay bị rủ xuống do gân duỗi khớp cuối cùng bị rách hoặc bong khỏi điểm bám.

Holly Cheng / Wikimedia Commons, CC BY-SA 3.0



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

Bạn có thể nhận thấy đau ở đầu ngón tay. Sự khó chịu này thường tập trung ở khớp cuối cùng, nơi gân bám vào xương. Trong một số trường hợp, bạn có thể cảm thấy đau ở cả hai bàn tay cùng lúc. Tổn thương có thể liên quan đến một vết rách gân hoặc một vết gãy nhỏ tại vị trí bám của gân.

Cơn đau thường trở nên nghiêm trọng hơn khi bạn cố duỗi thẳng ngón tay. Bạn có thể thấy khó khăn khi đẩy chống lại lực cản hoặc nâng các vật nặng. Những công việc đơn giản như cài áo sơ mi hoặc vớ tay ra sau lưng để cài móc áo bra có thể trở nên khó khăn. Ngón tay của bạn có thể cảm thấy cứng, đặc biệt là khi bạn vừa thức dậy vào buổi sáng.

Nhiều người nhận thấy rằng nghỉ ngơi ngón tay giúp làm dịu cơn đau. Tuy nhiên, việc giữ ngón tay thẳng là rất quan trọng để quá trình lành bệnh diễn ra. Nếu bạn gập đầu ngón tay, bạn có thể cảm thấy một lực kéo sắc nhọn hoặc đau tăng lên. Điều này là do gân đang cố kéo khớp ra khỏi vị trí căn chỉnh.

Trong các trường hợp nghiêm trọng, bạn có thể nhận thấy đầu ngón tay của bạn bị chùng xuống. Sự chùng này có thể khiến bạn khó cầm nắm các vật thể một cách chắc chắn. Bạn cũng có thể bị sưng xung quanh khớp. Trong khi hầu hết các tổn thương lành tốt với việc nẹp, một số trường hợp cần chăm sóc phức tạp hơn. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ xác định xem bạn có cần phẫu thuật hay không dựa trên kích thước của mảnh xương hoặc vị trí của khớp.

Nếu bạn có một mảnh xương lớn hoặc nếu khớp bị lệch khỏi vị trí, bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể khuyên nên phẫu thuật. Điều này thường được thực hiện để khôi phục sự căn chỉnh và chức năng đúng đắn. Cả các phương pháp điều trị phẫu thuật và không phẫu thuật nói chung đều dẫn đến kết quả xuất sắc. Bạn có thể mong đợi khôi phục hoàn toàn khả năng sử dụng ngón tay của mình với sự chăm sóc thích hợp.

Những gì thực sự đang xảy ra

Đầu ngón tay của bạn có một gân nhỏ gọi là gân tận cùng. Nó hoạt động như một sợi dây nối cơ của bạn với xương ở đầu mút ngón tay. Sợi dây này cho phép bạn duỗi thẳng ngón tay. Khi bạn bị tổn thương khu vực này, sợi dây đó bị rách hoặc kéo một mảnh xương nhỏ rời khỏi khớp. Điều này ngăn chặn tín hiệu duỗi thẳng không thể đến được đầu ngón tay của bạn.

Nguyên nhân phổ biến nhất là một lực đột ngột làm cong ngón tay đang thẳng của bạn về phía sau. Hãy tưởng tượng bạn bị vướng ngón tay vào quả bóng hoặc khung cửa khi ngón tay đang duỗi thẳng. Khớp bị bẻ cong quá nhanh. Sự căng thẳng đột ngột này xé gân khỏi xương. Trong một số trường hợp, một mảnh xương nhỏ cũng bị gãy cùng với gân. Biểu hiện lâm sàng tương tự nhau bất kể gân bị rách hay mảnh xương bị kéo rời. Trong cả hai trường hợp, sự kết nối bị phá vỡ.

Vì sợi dây duỗi thẳng không còn được gắn vào, ngón tay của bạn sẽ nghỉ ở tư thế cong. Bạn không thể chủ động nâng đầu ngón tay để duỗi thẳng nó. Đây được gọi là biến dạng ngón chùy (mallet finger). Tuy nhiên, bạn vẫn có thể thụ động duỗi thẳng nó bằng tay kia. Bao khớp và dây chằng vẫn còn nguyên vẹn, do đó khớp không bị trật. Tư thế cong đơn giản là kết quả của lực kéo cơ không bị đối kháng từ phía bên kia của ngón tay.

Chấn thương này thường ảnh hưởng nhất đến các ngón tay nhỏ, áp út hoặc giữa của bàn tay thuận của bạn. Nó phổ biến hơn ở nam giới. Mặc dù thường xảy ra do chấn thương, một số bệnh nhân lớn tuổi bị viêm xương khớp do hao mòn có thể phát triển tư thế này mà không có một chấn thương cụ thể. Ở trẻ em, chấn thương có thể liên quan đến đĩa tăng trưởng thay vì gân. Bất kể nguyên nhân là gì, kết quả đều giống nhau: cơ chế nâng đầu ngón tay của bạn bị ngắt kết nối, khiến nó bị rũ xuống.

Những gì chúng tôi có thể làm về vấn đề này

Hầu hết các chấn thương ngón tay búa (mallet finger) đều lành mà không cần phẫu thuật. Bạn sẽ được đeo nẹp để giữ thẳng đầu ngón tay. Điều này cho phép gân lành lại ở đúng vị trí. Chuyên trị liệu tay có thể điều trị cho bạn hiệu quả như bác sĩ phẫu thuật trong các trường hợp đơn giản. Họ sử dụng các phương pháp hiếm khi gây ra vấn đề về da. Bạn cũng có thể thử đeo nẹp vào ban đêm, nhưng điều này không cải thiện kết quả cuối cùng của bạn. Một số bệnh nhân sử dụng các bài tập cùng với việc đeo nẹp, mặc dù bằng chứng về hiệu quả của phương pháp này còn mâu thuẫn. Bạn phải đeo nẹp liên tục trong thời gian bác sĩ phẫu thuật khuyến nghị. Không tháo nẹp để rửa hoặc uốn cong ngón tay. Sự kiên trì là chìa khóa thành công.

Quản lý đau tập trung vào sự thoải mái trong khi gân lành lại. Bạn có thể uống các loại thuốc giảm đau hoặc chống viêm không kê đơn khi cần thiết. Những loại thuốc này giúp bạn quản lý các hoạt động hàng ngày trong khi ngón tay được bất động. Một số bệnh nhân hỏi về việc tiêm. Tuy nhiên, bằng chứng không ủng hộ việc tiêm cortisone, axit hyaluronic hoặc PRP cho chấn thương cụ thể này. Các phương pháp điều trị này không phải là một phần của kế hoạch chăm sóc tiêu chuẩn cho ngón tay búa. Trọng tâm của bạn nên tiếp tục là giữ

khớp thẳng với nếp của bạn. Nếu bạn bị đau đáng kể, hãy thảo luận các lựa chọn an toàn với bác sĩ phẫu thuật của bạn. Tránh mát-xa hoặc kéo căng mạnh mẽ, vì những điều này có thể làm gián đoạn quá trình lành bệnh.

Phẫu thuật chỉ được xem xét nếu điều trị bảo tồn thất bại hoặc nếu chấn thương nghiêm trọng. Bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể khuyên bạn nên phẫu thuật nếu bạn có một vết gãy lớn liên quan đến hơn một phần ba bề mặt khớp. Phẫu thuật cũng được chỉ định nếu mảnh xương bị dịch chuyển ra khỏi vị trí. Một số bệnh nhân chọn phẫu thuật vì họ không thể làm việc khi đang đeo nẹp. Nếu bạn có một chấn thương mãn tính chưa lành sau nhiều tháng đeo nẹp, phẫu thuật có thể là một lựa chọn. Thủ thuật sửa chữa gân bị tổn thương để khôi phục khả năng duỗi thẳng ngón tay của bạn. Đây là một cuộc phẫu thuật nhỏ với tỷ lệ thành công cao. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ thảo luận các rủi ro và lợi ích cụ thể với bạn nếu con đường này trở nên cần thiết.

Những điều cần biết

Hầu hết các chấn thương ngón tay búa (mallet finger) đều hồi phục tốt mà không cần phẫu thuật. Bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể sẽ khuyên cáo đeo nẹp để giữ thẳng đầu ngón tay. Điều này cho phép gân hoặc xương nối lại với nhau. Cả phương pháp điều trị phẫu thuật và không phẫu thuật đều mang lại kết quả lâm sàng xuất sắc cho đa số bệnh nhân. Bạn có thể mong đợi mức độ hài lòng cao với kết quả điều trị.

Con đường hồi phục phụ thuộc vào mức độ nghiêm trọng của chấn thương. Đối với các trường hợp đơn giản, một chiếc nẹp đơn giản hoặc nẹp dán mặt lưng thường là đủ. Nếu chấn thương của bạn liên quan đến một mảnh xương lớn hoặc khớp bị lệch vị trí, phẫu thuật có thể được khuyến nghị. Phẫu thuật cũng là một lựa chọn cho các trường hợp mạn tính hoặc nếu các phương pháp điều trị trước đó không thành công. Ở trẻ em, nhu cầu phẫu thuật chưa rõ ràng, nhưng quản lý không phẫu thuật vẫn hiệu quả đối với hầu hết các trường hợp.

Bạn nên biết rằng việc sửa chữa hoàn toàn vị trí của ngón tay không phải lúc nào cũng được đảm bảo. Nếu bạn bị ngón tay búa mạn tính nặng với độ cong đáng kể, việc sửa chữa hoàn toàn ít đồng nhất hơn. Tuy nhiên, ngay cả trong các trường hợp phức tạp này, kết quả dài hạn thường là tốt đến xuất sắc. Tỷ lệ biến chứng của quản lý bảo tồn (không phẫu thuật) là thấp. Các vấn đề nghiêm trọng như nhiễm trùng hoặc biến dạng móng rất hiếm, đặc biệt là với các kỹ thuật phẫu thuật hiện đại.

Quá trình hồi phục diễn ra dần dần. Bạn có thể nhận thấy một số cứng khớp hoặc một độ cong nhỏ còn sót lại ở đầu ngón tay. Điều này là phổ biến và thường không ảnh hưởng đáng kể đến chức năng hàng ngày của bạn. Đeo nẹp bổ sung vào ban đêm không cải thiện kết quả của bạn về mức độ tàn tật hoặc sự hài lòng, vì vậy bạn có thể không cần đeo nó sau giai đoạn chữa lành ban đầu.

Nếu bạn có một loại gãy xương cụ thể liên quan đến hơn một phần ba bề mặt khớp, có khoảng 50% khả năng nó sẽ không tiến triển thành trật khớp một phần (trượt ra khỏi vị trí). Kích thước của gãy xương và tốc độ bạn bắt đầu đeo nẹp là các yếu tố then chốt trong quá trình chữa lành của bạn. Trì hoãn điều trị có thể làm tăng nguy cơ biến chứng, vì vậy việc tuân thủ lời khuyên của bác sĩ phẫu thuật về thời điểm là rất quan trọng.

Nhìn chung, bạn có thể yên tâm rằng ngón tay búa là một tình trạng có thể điều trị cao. Cho dù bạn chọn đeo nẹp hay phẫu thuật, mục tiêu là khôi phục chức năng và giảm thiểu đau đớn. Hầu hết bệnh nhân trở lại các hoạt động bình thường với một ngón tay có chức năng. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ hướng dẫn bạn qua con đường tốt nhất cho chấn thương cụ thể của bạn để đảm bảo triển vọng tốt nhất có thể.

Khi nào cần gặp bác sĩ

Hãy gặp bác sĩ đa khoa nếu bạn có tình trạng đau dai dẳng không cải thiện khi nghỉ ngơi. Hãy yêu cầu được bác sĩ chuyên khoa khám lại nếu bạn nhận thấy sự suy yếu hoặc mất ổn định ở ngón tay. Hãy tìm kiếm sự chăm sóc y tế nếu khớp bị khóa hoặc đột ngột yếu đi. Hãy liên hệ với bác sĩ nếu các triệu chứng ảnh hưởng đến giấc ngủ hoặc công việc của bạn. Hãy tìm kiếm sự trợ giúp nếu tình trạng của bạn xấu đi đột ngột. Tồn thương ngón tay búa đôi khi có thể xảy ra ở cả hai bàn tay cùng lúc. Hiếm khi, những tổn thương này liên quan đến sự kết hợp giữa tổn thương gân và gãy xương ở bệnh nhân trẻ tuổi. Các thay đổi sinh hóa cũng có thể đóng vai trò trong cách những tổn thương này phát triển. Việc đánh giá sớm giúp đảm bảo kết quả tốt nhất cho ngón tay của bạn.