

# Thai kỳ và các tình trạng bàn tay

Hội chứng ống cổ tay và bệnh de Quervain thường gặp trong thai kỳ và sau sinh, và thường tự cải thiện với các biện pháp đơn giản.

Kieran Hirpara © ① ④ 4.0



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

Các cơn đau, cảm giác kim châm và đau ngón cái là những triệu chứng khá phổ biến trong thai kỳ và trong những tháng đầu chăm sóc em bé mới sinh. Chúng có thể gây khó chịu vào thời điểm đôi tay của bạn bận rộn hơn bao giờ hết, nhưng tin tốt là hầu hết các vấn đề này đều **tạm thời**, do những thay đổi của thai kỳ và giai đoạn đầu làm mẹ, và phần lớn sẽ tự thuyên giảm với các biện pháp đơn giản và thời gian. Phẫu thuật hiếm khi được chỉ định.

Trang này giải thích hai tình trạng chúng tôi thường gặp nhất và những biện pháp đơn giản giúp cải thiện. Đây là tài liệu hỗ trợ cho các trang về [hội chứng ống cổ tay và chèn ép dây thần kinh](#) và [viêm bao hoạt dịch de Quervain](#), cũng như về [tê và ngứa ran ở bàn tay và cánh tay](#); tại đây, chúng tôi tập trung vào những điểm khác biệt khi các vấn đề này xuất hiện cùng với thai kỳ và em bé mới sinh.

## Lý do tại sao bàn tay bị đau nhức trong thai kỳ

Thai kỳ thay đổi cơ thể theo những cách gây áp lực lớn lên các cấu trúc nhỏ ở cổ tay. Bạn giữ lại nhiều dịch hơn trong các mô, và những thay đổi nội tiết tố làm mềm và sưng các lớp lót xung quanh gân và dây thần kinh. Cổ tay là một khu vực chật chội (các dây thần kinh và gân chạy qua các đường hầm hẹp ở đó), vì vậy ngay cả một chút sưng thêm cũng có thể chèn ép lên những cấu trúc vốn dĩ không gây khó chịu trước đây. Thêm vào đó là nhiệm vụ mới mẻ và lặp đi lặp lại là nâng và cho con bú, và dễ dàng hiểu tại sao bàn tay và cổ tay lại bị khó chịu.

Điều quan trọng cần nhớ là nguyên nhân thường mang tính chất **tạm thời**: khi các thay đổi về dịch và nội tiết tố của thai kỳ giảm dần sau khi sinh, và khi cơ thể bạn hồi phục, áp lực sẽ giảm đi và các triệu chứng có xu hướng biến mất.

# Hội chứng ống cổ tay trong thai kỳ

---

Ống cổ tay là một kênh hẹp ở mặt trước cổ tay, nơi dẫn truyền **thần kinh giữa** đến bàn tay. Trong thai kỳ, tình trạng giữ nước làm sưng các mô bên trong ống này và chèn ép lên thần kinh. Hậu quả là **tê bì và kiên bì ở ngón cái, ngón trỏ và ngón giữa** (và một nửa ngón đeo nhẫn), thường được mô tả là cảm giác kim châm, và điển hình là nặng nhất vào ban đêm, đôi khi khiến bạn phải thức dậy để vẫy tay cho đỡ tê. Một số phụ nữ nhận thấy triệu chứng này rõ nhất trong vài tháng cuối của thai kỳ.

Điều đáng khích lệ là diễn biến của triệu chứng sau khi sinh: **đôi với hầu hết phụ nữ, các triệu chứng sẽ giảm dần trong vòng vài tuần sau khi sinh**, khi lượng dịch dư thừa được đào thải. Do đó, việc điều trị trong thai kỳ hầu như luôn đơn giản và nhằm mục đích giúp bạn cảm thấy thoải mái trong khi cơ thể tự điều chỉnh:

- **Nẹp cổ tay ban đêm** là phương pháp chính. Một chiếc nẹp giữ cổ tay ở tư thế thẳng giúp ống cổ tay mở rộng nhất có thể trong khi bạn ngủ và thường là biện pháp hữu ích nhất.
- **Điều chỉnh hoạt động:** hạn chế các tư thế và công việc khiến cổ tay bị gập trong thời gian dài, đồng thời nghỉ ngơi thường xuyên.
- **Vật lý trị liệu tay** để được tư vấn về cách đeo nẹp, tư thế và các kỹ thuật nhẹ nhàng.
- **Tiêm steroid** vào ống cổ tay đôi khi được sử dụng nếu triệu chứng nghiêm trọng và không thuyên giảm, nhằm giảm khó chịu cho đến khi sinh xong.

**Phẫu thuật hiếm khi được chỉ định trong thai kỳ**, chính vì vấn đề này thường tự khỏi sau khi em bé chào đời.

## Viêm bao hoạt dịch De Quervain (“ngón cái mẹ mummy”)

---

Viêm bao hoạt dịch De Quervain là tình trạng sưng đau các gân ở phía ngón cái của cổ tay, nơi chúng đi qua một ống hẹp gân xương cổ tay. Cơn đau nằm ở phía ngón cái của cổ tay và xuất hiện khi nắm chặt, nâng vật và xoay cổ tay, thường lan nhẹ vào ngón cái và cẳng tay.

Cái tên **“ngón cái mẹ mummy”** xuất phát từ mối liên hệ chặt chẽ với việc lặp lại động tác nâng và vác em bé, gây tải trọng cho cổ tay hàng chục lần mỗi ngày, thường trong các tư thế khó khăn, khi bế, mang và cho trẻ bú. Những thay đổi nội tiết tố trong thời kỳ mang thai và cho con bú cũng đóng một vai trò nào đó. Không giống như hội chứng ống cổ tay, thường đạt đỉnh trước khi sinh, viêm De Quervain thường xuất hiện hoặc trầm trọng hơn sau khi sinh, trong những tháng chăm sóc trẻ sơ sinh.

Tình trạng này thường tự khỏi, và việc điều trị chủ yếu đơn giản:

- **Nẹp ngón cái (nẹp spica)** hỗ trợ ngón cái và cổ tay trong khi vẫn để đầu ngón cái tự do: điều này giúp các gân bị kích thích nghỉ ngơi và là nền tảng của việc điều trị.

- **Thay đổi cách bế em bé:** vác từ bên dưới với cổ tay giữ thẳng và cẳng tay thực hiện công việc, thay vì nắm chặt với ngón cái và cổ tay duỗi thẳng. Một chuyên trị liệu viên tay có thể hướng dẫn bạn những thay đổi kỹ thuật đơn giản tạo ra sự khác biệt thực sự.
- Khi cơn đau dai dẳng, **tiêm steroid** vào ống gân bị ảnh hưởng có hiệu quả tốt và thường mang tính chữa khỏi.

Nhiều trường hợp thuyên giảm khi các yêu cầu trong những tháng đầu tiên qua đi, và ở các bà mẹ cho con bú, tình trạng này thường tự khỏi sau khi việc cho con bú kết thúc.

## Các cơn đau khác có thể xuất hiện rồi biến mất

---

Một số vấn đề nhỏ khác ở bàn tay và cổ tay có thể xuất hiện vào thời điểm này, tất cả đều phổ biến và thường chỉ tạm thời:

- **Đau và sưng chung ở cổ tay và bàn tay,** do sự giữ nước tương tự, thường nặng hơn vào cuối ngày và giảm bớt sau khi sinh.
- **Ngón tay bị kẹt (Trigger finger):** một ngón tay hoặc ngón cái bị kẹt, kêu lách cách hoặc khóa khi gập lại, do sưng quanh gân. Tình trạng này có thể xuất hiện trong thai kỳ hoặc những tháng sau sinh và thường tự khỏi, có thể hỗ trợ bằng nẹp, vật lý trị liệu tay hoặc, nếu cần, tiêm corticosteroid.

## Những gì an toàn trong thai kỳ và cho con bú

---

Một mối lo ngại phổ biến là liệu có thể thực hiện bất kỳ biện pháp nào một cách an toàn khi mang thai hoặc cho con bú hay không. Tin tốt là **các phương pháp điều trị đau tay cũng là những phương pháp an toàn nhất:**

- **Nẹp, trị liệu tay và thay đổi hoạt động** không gây rủi ro cho bạn hoặc em bé và là những biện pháp mà chúng tôi hầu như luôn bắt đầu. Chúng thường là tất cả những gì cần thiết.
- **Tiêm steroid và phẫu thuật** được dự phòng cho thiểu số các trường hợp không thuyên giảm, và được thảo luận với bạn một cách cá nhân, cân nhắc thời điểm so với thai kỳ hoặc cho con bú của bạn để mọi quyết định đều được đưa ra với đầy đủ thông tin và phù hợp với tình huống của bạn.

Bởi vì nhiều tình trạng trong số này tự khỏi sau khi sinh, kế hoạch thông thường là giữ cho bạn thoải mái với các biện pháp nhẹ nhàng và để thời gian làm phần còn lại.

# Khi nào cần gặp bác sĩ

---

Vui lòng liên hệ với chúng tôi, hoặc gặp bác sĩ đa khoa, nữ hộ sinh hoặc đội ngũ của chúng tôi, nếu:

- Cảm giác tê hoặc kiến bò trở nên nghiêm trọng hoặc liên tục, thay vì chỉ xuất hiện và biến mất vào ban đêm.
- Bạn nhận thấy yếu ở tay, lực nắm tay suy giảm, hoặc **teo (mỏng đi) cơ ở gốc ngón cái**: đây có thể là dấu hiệu cho thấy dây thần kinh cần được chú ý nhiều hơn.
- Các triệu chứng không thuyên giảm trong vài tháng sau khi em bé chào đời, thời điểm mà bạn mong đợi chúng sẽ cải thiện.
- Cơ đau hoặc tình trạng yếu ảnh hưởng đến khả năng chăm sóc em bé của bạn (cho bú, nâng hoặc bế) và các biện pháp đơn giản không còn hiệu quả.

Việc liên hệ sớm giúp chúng tôi có thể cung cấp nẹp cố định phù hợp, sắp xếp liệu pháp phục hồi chức năng tay và, nếu cần thiết, thảo luận về số ít các lựa chọn khác, để một vấn đề phổ biến và thường chỉ kéo dài ngắn hạn không cản trở việc bạn tận hưởng khoảnh khắc bên em bé mới chào đời.