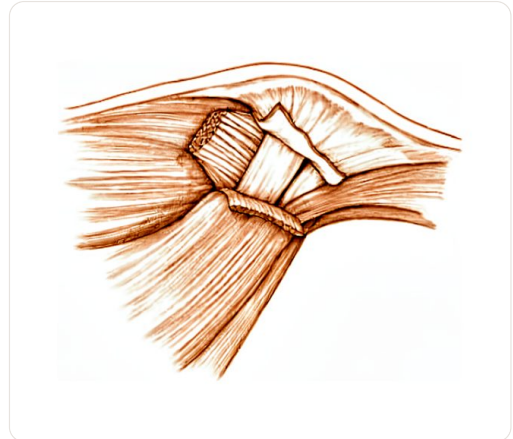


Chấn thương dây chằng trụ ngón cái

Vỡ dây chằng trụ bên của ngón cái (ngón cái của người trượt tuyết).

Kieran Hirpara © 2019 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

Bạn có thể sẽ cảm thấy đau ngay tại gốc ngón tay cái nơi nó gặp bàn tay. Cơn đau này xuất phát từ dây chằng trụ collateral, một dải mô quan trọng giúp giữ cho ngón tay cái của bạn ổn định. Khi dây chằng bị rách, khớp trở nên mất ổn định dần dần. Bạn có thể nhận thấy rằng các cử động đơn giản cảm thấy lỏng lẻo hoặc chòng chành.

Các hoạt động hàng ngày có thể trở nên khó khăn hoặc gây đau. Việc vớ tay ra sau lưng để cài áo ngực có thể gây đau. Việc nhét áo vào quần hoặc nâng vật nặng có thể kích hoạt cơn khó chịu mới. Cơn đau thường bùng phát sau khi bạn sử dụng tay hoặc vào ban đêm khi bạn cố gắng ngủ nghiêng. Bạn có thể thấy rằng việc cầm nắm đồ vật cảm thấy yếu hoặc bất tiện.

Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ kiểm tra kỹ các triệu chứng này. Nếu bạn có dấu hiệu mảnh xương rời (fleck sign) bị dịch chuyển trên phim X-quang, điều này cho thấy dây chằng bị kẹt theo cách thường yêu cầu phẫu thuật. Trong khi chờ điều trị, một chiếc bột cố định ngón tay cái (thumb spica cast) có thể bảo vệ khu vực này. Điều này giúp dây chằng lành lại nhưng đôi khi có thể gây căng thẳng cho các khớp lân cận. Hầu hết mọi người đều thấy cơn đau và chức năng của họ cải thiện đáng kể sau ba tháng sửa chữa, với những tiến bộ tiếp tục cho đến mười hai tháng.

Những gì thực sự đang xảy ra

Khi bạn bị chấn thương ngón tay cái, dây chằng trụ bên bị rách theo từng giai đoạn. Dây chằng này là một bó sợi gân chắc chắn giúp giữ khớp ngón tay cái của bạn ổn định. Khi các sợi này bị rách, khớp mất đi sự ổn định

và bắt đầu bị chùng lỏng. Sự mất ổn định tiến triển này chính là nguyên nhân gây ra cơn đau và tình trạng yếu ớt mà bạn cảm thấy.

Khớp được bảo vệ bởi một lớp bao gọi là bao khớp. Trong một số trường hợp, một mảnh xương có thể bị kéo theo cùng với dây chằng, tạo thành một mảnh vỡ nhỏ. Nếu mảnh vỡ này bị lệch vị trí, nó có thể bị kẹt trong khớp, hoạt động như một viên đá mắc kẹt trong bánh răng. Tình trạng tắc nghẽn cụ thể này thường yêu cầu phẫu thuật để khắc phục. Mặc dù hình dạng của xương ngón tay cái không phải là nguyên nhân gây rách dây chằng, nhưng các cơ xung quanh có đóng một vai trò. Nếu các cơ căng tay của bạn không co lại đủ mạnh, chúng sẽ tạo thêm áp lực lên dây chằng này, làm tăng khả năng dây chằng bị đứt.

Bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể sửa chữa dây chằng này bằng cách sử dụng một loại băng đặc biệt hoặc thay thế nó bằng một đoạn ghép gân lấy từ chính cơ thể bạn. Những phương pháp này giúp khôi phục chuyển động bình thường của ngón tay cái mà không làm cho khớp bị cứng quá mức. Ngay cả khi được điều trị, không có phương pháp sửa chữa nào sử dụng mô của chính bạn có thể đạt được độ bền hoàn toàn giống như dây chằng ban đầu. Tuy nhiên, hầu hết bệnh nhân đều thấy cơn đau và chức năng của họ cải thiện đáng kể sau 3 và 12 tháng phẫu thuật.

Những gì chúng tôi có thể làm về vấn đề này

Bạn có thể bắt đầu bằng cách bảo vệ ngón tay cái và làm việc với một nhà vật lý trị liệu. Bó bột ngón tay cái hoặc một chiếc nẹp cố định giúp giữ cho khớp của bạn không di chuyển quá nhiều trong quá trình lành bệnh. Phương pháp này nhằm mục đích giảm đau và cải thiện cảm giác cũng như chức năng của ngón tay cái. Bạn có thể cần dành vài tháng để xem liệu phương pháp điều trị không phẫu thuật này có hiệu quả hay không. Một số bệnh nhân nhận thấy rằng các cơ riêng lẻ ở các ngón tay giúp ổn định khớp trong thời gian này.

Bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể đề nghị dùng thuốc giảm đau hoặc thuốc chống viêm để kiểm soát sự khó chịu. Mặc dù bằng chứng không chỉ định chính xác loại thuốc hoặc thời gian dùng cho các loại tiêm như cortisone, axit hyaluronic hoặc PRP, nhưng những phương pháp điều trị này đôi khi được sử dụng để giảm sưng và đau. Mục tiêu là làm cho các hoạt động hàng ngày trở nên thoải mái hơn trong khi dây chằng của bạn phục hồi. Nếu bạn có một mảnh xương bị lệch trên phim X-quang, bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ thảo luận xem điều này có thay đổi kế hoạch điều trị hay không.

Phẫu thuật được xem xét khi việc điều trị bảo tồn không ngăn được tình trạng khớp trở nên mất ổn định. Nếu bạn có một mảnh xương bị lệch, có khả năng cao là dây chằng đã bị kẹt, điều này thường yêu cầu phẫu thuật để sửa chữa. Bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể đề xuất một phương pháp sửa chữa để khôi phục chuyển động bình thường hoặc một phương pháp tái tạo bằng cách sử dụng gân của chính bạn nếu dây chằng bị tổn thương quá nặng. Những thủ thuật này nhằm mục đích trả lại sự ổn định cho ngón tay cái của bạn để bạn có thể chơi thể thao và thực hiện các nhiệm vụ hàng ngày mà không bị đau.

Khi nào cần gặp bác sĩ

Hãy gặp bác sĩ đa khoa nếu bạn có cơn đau dai dẳng không cải thiện khi nghỉ ngơi. Hãy yêu cầu được bác sĩ chuyên khoa thăm khám nếu bạn cảm thấy yếu hoặc mất ổn định ở ngón tay cái. Hãy tìm kiếm sự giúp đỡ nếu ngón tay cái của bạn bị khóa hoặc đột ngột mất sức. Hãy liên hệ với bác sĩ phẫu thuật nếu các triệu chứng ảnh hưởng đến giấc ngủ hoặc công việc. Tình trạng đau tăng lên đột ngột cũng cần được chú ý. Bác sĩ của bạn sẽ sử dụng khám lâm sàng và chụp X-quang để kiểm tra các vấn đề tiềm ẩn. Họ có thể tìm kiếm một mảnh xương bị lệch, điều này thường có nghĩa là dây chằng bị kẹt và cần phẫu thuật. Việc đánh giá sớm giúp ngăn ngừa tình trạng mất ổn định khớp về lâu dài.