

Đứt gân cơ tứ đầu đùi và gân bánh chè

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

Những triệu chứng bạn đang gặp phải

Đứt gân cơ tứ đầu đùi hoặc gân bánh chè thường xảy ra khi có lực đột ngột tác động lên đầu gối đang gập, chẳng hạn như khi hạ chân xuống sau khi nhảy hoặc bước xuống cầu thang mạnh. Bạn có thể cảm nhận được tiếng “pop” hoặc cảm giác như gân bị rách, tiếp theo là cơn đau dữ dội ở phía trước đầu gối. Đầu gối nhanh chóng sưng lên; việc chịu trọng lượng lên chân đó trở nên khó khăn hoặc không thể thực hiện được.

Nhiều người nhận thấy các dấu hiệu cảnh báo trước đó. Bạn có thể đã bị đau, đau khi ấn hoặc gân mỏng đi quanh cực dưới hoặc cực trên của xương bánh chè, hoặc có tiền sử hội chứng “đầu gối của người nhảy” (jumper’s knee). Cơn đau xuất hiện dần dần sau khi vận động, sau đó tiếp tục gây khó chịu ngay cả trong lúc vận động, là tình trạng thường gặp khi gân bị mòn. Gân có thể dần yếu đi theo thời gian trước khi bị đứt.

Vấn đề chính là bạn không thể duỗi thẳng đầu gối chống lại trọng lực hoặc lực cản. Việc duỗi thẳng chân để đứng dậy khỏi ghế, leo cầu thang hoặc đứng lên từ bốn cầu trở nên khó khăn hoặc không thể thực hiện được. Việc đi bộ có lẽ chỉ có thể thực hiện được với sự hỗ trợ. Vị trí của xương bánh chè cũng có thể cao hơn hoặc thấp hơn bình thường do gân giữ nó đã bị rách.

Một số người vẫn có thể duỗi thẳng đầu gối một phần, đặc biệt nếu vết rách chưa hoàn toàn hoặc chỉ có một phần gân bị ảnh hưởng. Tuy nhiên, khi cố gắng giữ chân thẳng, đầu gối này thường không theo kịp chân còn lại. Tình trạng sưng nề bên trong khớp là rất phổ biến; điều này khiến chấn thương có vẻ nghiêm trọng hơn thực tế.

Nếu đầu gối của bạn bị khuỵu trong lúc chơi thể thao, các cấu trúc khác bên trong khớp cũng có thể bị tổn thương cùng lúc. Bác sĩ phẫu thuật sẽ kiểm tra điều này trong quá trình đánh giá.

Những chấn thương này cần được điều trị sớm. Việc khâu nối gân bị rách ngay sau khi chấn thương xảy ra sẽ cho kết quả dễ dự đoán hơn so với khi điều trị bị trì hoãn.

Chuyện gì đang xảy ra thực sự

Đầu gối của bạn có thể duỗi thẳng nhờ sự phối hợp của một chuỗi các cấu trúc: cơ đùi, gân nằm phía trên xương bánh chè, chính xương bánh chè và gân nằm phía dưới nó. Hãy hình dung chuỗi này như một hệ thống dây cáp và ròng rọc: các gân đóng vai trò là dây cáp, còn xương bánh chè là ròng rọc mà dây cáp chạy qua. Khi cơ co lại, ròng rọc sẽ di chuyển và làm cho chân duỗi thẳng ra.

Trong trường hợp chấn thương này, một trong những “sợi dây cáp” ấy bị đứt. Thông thường, nó đứt ngay tại chỗ gân gắn vào xương bánh chè – nơi yếu nhất trong toàn bộ chuỗi cấu trúc này. Vết đứt thường xuất hiện khi cơ đang co mạnh trong lúc đầu gối vẫn còn gập, ví dụ như khi hạ chân xuống sau khi nhảy. Lúc đó, cơ vẫn tiếp tục kéo nhưng gân không còn đủ sức chịu đựng nên đứt; kết quả là xương bánh chè bị kéo lên phía trên hoặc chùng xuống tại vị trí gân bị đứt.

Một sợi gân khỏe mạnh có sức mạnh đáng kinh ngạc: cần một lực lớn hơn 17 lần trọng lượng cơ thể mới có thể làm đứt gân bánh chè bình thường; dưới các tải trọng thông thường, chính xương bánh chè mới là bộ phận dễ gãy trước. Vì vậy, khi gân bị đứt, thường là do nó đã bị suy yếu trong một thời gian. Hiện tượng mòn gân, còn gọi là bệnh lý gân, khiến các sợi gân trở nên rối loạn và mỏng đi; vùng gân bị mòn cũng có lượng máu cung cấp kém, làm giảm khả năng tự lành. Đây là lý do tại sao một số người cảm thấy đau báo hiệu hoặc nhận thấy gân trở nên mỏng hơn trước khi nó hoàn toàn đứt rời.

Vết đứt có thể là không hoàn toàn hoặc hoàn toàn. Trong trường hợp đứt không hoàn toàn, vẫn còn một vài sợi gân giữ lại, nên bạn vẫn có thể duỗi thẳng đầu gối một phần, dù độ duỗi thường kém hơn so với chân còn lại. Còn trong trường hợp đứt hoàn toàn – chiếm 97% các ca đứt gân bánh chè – không còn sợi gân nào nối cơ với xương, nên việc duỗi thẳng chân chống lại trọng lực là điều bất khả thi. Sự sưng tấy và cơn đau dữ dội mà bạn cảm nhận được là do các đầu gân bị đứt và máu chảy trong mô.

Vì gân không thể tự lành lại với xương khi cơ vẫn tiếp tục kéo nó ra xa, những vết đứt này thường cần phẫu thuật để khôi phục lại chuỗi cấu trúc trên.

Những gì chúng tôi có thể làm

Trong trường hợp rách gân một phần mà bạn vẫn có thể duỗi thẳng đầu gối chống lại trọng lực, chúng tôi thường bắt đầu điều trị không phẫu thuật. Bạn sẽ phải đeo nẹp giữ đầu gối thẳng trong 4 đến 6 tuần; trong giai đoạn này cần tránh gập đầu gối quá 90 độ để bảo vệ gân. Sau đó, khoảng 6 tuần kể từ khi bị chấn thương, bạn sẽ bắt đầu các bài tập vận động có kiểm soát và tăng cường sức mạnh cơ. Các hạn chế sẽ được dỡ bỏ khi cơ đùi của bạn đã được kiểm soát tốt và bạn có thể nâng thẳng chân mà không cảm thấy đau. Nếu gân chỉ bị mòn chứ không bị rách, việc thay đổi hoạt động sinh hoạt là bước đầu tiên; sau đó mới đến các bài tập tăng độ linh hoạt và sức mạnh cơ. Việc dán băng y tế hoặc đeo dây đai dưới xương bánh chè cũng có thể hữu ích; thuốc chống viêm giúp giảm đau và sưng.

Đối với trường hợp rách gân toàn bộ thì khác. Vì hai đầu gân bị tách rời và không thể tự liền lại với xương, phẫu thuật là phương pháp điều trị được khuyến nghị, tốt nhất là trong vòng 2 tuần đầu sau chấn thương. Việc phẫu thuật được thực hiện sớm, trong khoảng 2 đến 3 tuần sau khi bị thương, là yếu tố liên quan đến kết quả điều trị tốt hơn. Nếu phẫu thuật bị trì hoãn, hai đầu gân sẽ co lại và cơ bị ngắn đi, khiến ca mổ trở nên khó khăn hơn và kết quả ít dự đoán được. Nếu bạn đã từng phẫu thuật thay khớp gối và gân này bị đứt, chúng tôi cũng thường khuyến nghị phẫu thuật vì việc điều trị không phẫu thuật có xu hướng khiến chân không thể duỗi thẳng được.

Ca phẫu thuật nhằm nối lại gân bị rách với xương bánh chè hoặc ghép hai đầu gân lại với nhau; ca mổ này có trang thông tin riêng. Trong trường hợp chấn thương đã xảy ra lâu và gân bị co ngắn, chúng tôi có thể phải giải phóng mô và tăng cường vết khâu bằng mảnh ghép, thường là gân cơ khoeo (hamstring) từ cùng chân. Chúng tôi sẽ trao đổi với bạn về kết quả khám lâm sàng và hình ảnh chụp, xác định phương pháp nào phù hợp với tình trạng rách gân của bạn, cũng như những gì sẽ diễn ra trong từng phương pháp điều trị; từ đó bạn và chúng tôi sẽ cùng quyết định hướng đi tiếp theo.

Những điều có thể mong đợi

Tiền lượng sau khi phục hồi gân phụ thuộc rất nhiều vào thời điểm điều trị. Khi gân được khâu nối ngay sau chấn thương, hầu hết bệnh nhân đều lấy lại được tầm vận động đủ dùng và sức mạnh tốt của cơ đùi. Việc khâu nối sớm, trong vòng 2–3 tuần kể từ khi bị chấn thương, là yếu tố có liên quan mật thiết nhất đến kết quả điều trị tốt. Ở những người được điều trị trong tuần đầu tiên, gân như tất cả đều có kết quả tốt đến rất tốt. Ngược lại, nếu việc khâu nối bị trì hoãn, kết quả sẽ khó dự đoán hơn và cơ đùi thường vẫn teo nhỏ hơn sau đó.

Ngay cả sau khi phẫu thuật phục hồi thành công, một số chức năng vẫn có thể không trở lại hoàn toàn như cũ. Cơ đùi có thể vẫn nhỏ hơn so với bên kia, dù điều này thường không có nghĩa là khớp gối yếu hơn. Một số người còn cảm thấy đau ở phía trước khớp gối – nơi xương bánh chè di chuyển – tuy nhiên hầu hết những người gặp tình trạng này đều không có triệu chứng gì. Các vận động viên đôi khi nhận thấy mình không thể thi đấu ở mức độ hay thời lượng như trước nữa.

Nếu vết rách gân không được điều trị, diễn biến sẽ khác. Cơ vẫn tiếp tục co kéo, đầu gân bị co rút lại và xương bánh chè bị đẩy lên cao. Theo thời gian, cơ đùi sẽ ngày càng teo đi; việc duỗi thẳng khớp gối chống lại trọng lực trở nên yếu ớt hoặc không thể thực hiện được. Chân có thể bị trễ duỗi kéo dài khi bạn cố giữ thẳng chân. Việc phục hồi gân ở giai đoạn muộn này đòi hỏi ca phẫu thuật phức tạp hơn, và kết quả thường kém ổn định so với việc phục hồi sớm.

Quá trình hồi phục kéo dài nhiều tháng chứ không chỉ vài tuần. Ban đầu, khớp gối sẽ được bảo vệ bằng nẹp; các động tác vận động và việc chịu tải trọng sẽ được thực hiện dần dần khi vết khâu ngày càng vững chắc. Nhiều người có thể đi lại mà không cần nẹp vào khoảng tuần thứ 6. Sau đó, các bài tập tăng cường sức mạnh sẽ giúp phục hồi cơ; cần một khoảng thời gian nữa thì khớp gối mới trở lại trạng thái ổn định như trước.

Nếu có các cấu trúc khác trong khớp gối cũng bị tổn thương cùng lúc, chúng sẽ được điều trị trong quá trình chăm sóc, đôi khi theo từng giai đoạn. Bác sĩ phẫu thuật sẽ giải thích rõ cho bạn về mức độ ảnh hưởng của vết rách gân đối với quá trình hồi phục, cũng như kết quả điều trị có thể đạt được trong trường hợp cụ thể của bạn.

Khi nào nên đi khám bác sĩ

Chấn thương này cần được đánh giá kịp thời, tốt nhất là trong vòng 2 tuần kể từ khi xảy ra. Hãy đến phòng cấp cứu hoặc yêu cầu được bác sĩ chuyên khoa khám gấp nếu bạn cảm nhận thấy tiếng “pop” hoặc cảm giác rách ở đầu gối, không thể duỗi thẳng đầu gối chống lại trọng lực, hoặc không thể chịu tải trọng lên khớp gối. Điều tương tự cũng áp dụng nếu bạn vẫn có thể duỗi thẳng đầu gối nhưng nó chậm hơn so với chân kia, hoặc xương bánh chè nằm cao hơn hoặc thấp hơn mức bình thường. Hãy đến gặp bác sĩ đa khoa ngay nếu bạn vẫn bị đau, đau khi ấn hoặc gân mỏng đi ở phía trên hoặc dưới xương bánh chè; đặc biệt nếu bạn có tiền sử “đầu gối của người nhảy”, vì gân đã bị thoái hóa có thể đứt đột ngột mà không có dấu hiệu báo trước. Hãy thông báo với bác sĩ đa khoa nếu đầu gối bị khuỷu trong lúc chơi thể thao, vì các cấu trúc khác bên trong khớp gối cũng có thể bị tổn thương cùng lúc.