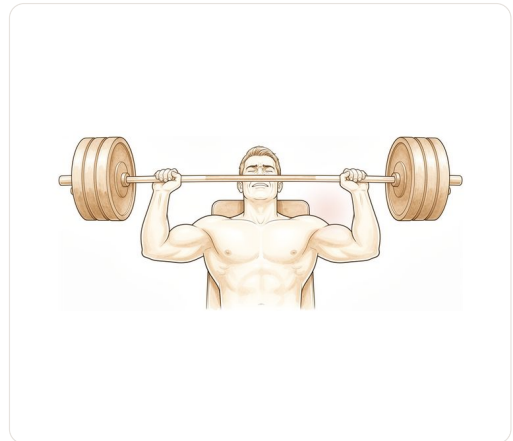


Vỡ cơ ngực lớn

Vỡ cơ ngực lớn: cơ ngực bị rách gần nơi nó bám vào cánh tay, thường xảy ra trong khi tập nâng tạ nằm ngửa với trọng lượng nặng.

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.

Những gì bạn đang cảm nhận

Hầu hết mọi người đều nhớ chính xác khoảnh khắc đó. Thường thì nó xảy ra trong khi tập bench press nặng, ngay khi thanh tạ đang được hạ xuống ngực, và có một tiếng bật hoặc cảm giác xé rách đột ngột ở phía trước vai, kèm theo cơn đau nhói. Trong vòng một hoặc hai ngày, vết bầm tím lan xuống phía trước cánh tay và trải rộng qua ngực, cùng với tình trạng sưng nề tại khu vực này.

Khi tình trạng sưng nề giảm bớt, bạn có thể nhận thấy hình dạng ngực của mình đã thay đổi. Vết gập chắc chắn bình thường ở phía trước nách có thể bị phẳng ra hoặc biến mất, và bản thân cơ bắp có thể co cụm lại gần xương ức, trông hoặc cảm thấy khác biệt so với bên kia. Các động tác đẩy trở nên yếu đi: việc đóng một cánh cửa nặng, đẩy cơ thể dậy khỏi ghế, hoặc đưa cánh tay qua cơ thể để ôm không còn mang lại sức mạnh như bình thường. Một phần của sự suy yếu ban đầu này chỉ đơn thuần là do đau, nhưng tình trạng mất sức mạnh đây thực sự thường sẽ kéo dài.

Những gì thực sự đang xảy ra

Cơ ngực lớn (pectoralis major) là cơ lớn, hình quạt của ngực. Cơ này thực hiện ba chức năng chính của cánh tay: **đẩy** vật ra xa cơ thể, **ôm** cánh tay qua thân mình và **xoay** cánh tay vào trong. Cơ này thu hẹp lại thành một gân chắc chắn bám vào xương cánh tay trên (xương trụ), gân khớp vai.

Vỡ gân là sự rách của đơn vị cơ-gân này, và thường xảy ra ngay tại hoặc gần vị trí gân bám vào xương. Nguyên nhân phổ biến nhất là một lực kéo đột ngột, mạnh mẽ trong khi cơ đang co mạnh (chính xác như những gì xảy ra ở điểm thấp nhất của bài tập đẩy ngực khi hạ tạ). Tình trạng này phổ biến hơn ở nam giới, đặc biệt là

những người tập tạ tích cực, và **việc sử dụng steroid đồng hóa là một yếu tố nguy cơ đã được công nhận** vì nó có thể làm yếu gân.

Các vết rách khác nhau. Vết rách **hoàn toàn** kéo gân tách hoàn toàn khỏi xương, đây là nguyên nhân gây ra sự thay đổi rõ rệt về hình dạng ngực và mất sức mạnh lớn nhất. Vết rách **một phần**, hoặc vết rách nằm trong thân cơ thay vì ở gân, sẽ giữ lại nhiều phần bám hơn. Loại vết rách bạn gặp phải có ý nghĩa rất lớn đối với cách điều trị tốt nhất.

Những gì chúng tôi có thể làm về vấn đề này

Bước đầu tiên là xác định chính xác cấu trúc nào đã bị rách và vị trí của nó. Điều này được thực hiện bằng cách khám khớp vai và xác nhận bằng **chụp cộng hưởng từ (MRI)**, giúp cho biết vết rách là một phần hay toàn bộ, cũng như xác định chính xác vết rách là bị tách khỏi xương hay rách bên trong cơ.

Đối với người năng động có vết rách toàn bộ ở gân, phẫu thuật để nối lại gân vào xương thường được khuyến nghị. Phẫu thuật sửa chữa khôi phục sức mạnh khi đầy và tái tạo lại đường viền bình thường của ngực, và bằng chứng nhất quán cho thấy các gân được sửa chữa phục hồi sức mạnh tốt hơn so với các vết rách để tự lành. Yếu tố quan trọng nhất ở đây là **thời điểm: kết quả tốt nhất khi phẫu thuật sửa chữa được thực hiện sớm**, lý tưởng nhất là trong vài tuần đầu tiên khi gân vẫn còn khỏe mạnh và chưa bị sẹo hoặc co rút. Đây là lý do chính khiến việc được đánh giá sớm thay vì chờ đợi xem tình trạng sẽ ổn định như thế nào là đáng giá.

Các vết rách một phần, vết rách bên trong bụng cơ, và những người lớn tuổi hoặc có nhu cầu vận động thấp thường được quản lý rất tốt mà không cần phẫu thuật: một giai đoạn nghỉ ngơi, sau đó là chương trình phục hồi chức năng từng bước để khôi phục khả năng vận động và sức mạnh. Phương pháp này khôi phục chức năng hàng ngày tốt, mặc dù thường để lại một số mất mát về sức mạnh đỉnh điểm khi đầy so với vết rách toàn bộ được sửa chữa. Các phẫu thuật sửa chữa vẫn có thể thực hiện được nếu một vết rách toàn bộ bị bỏ sót ở giai đoạn sớm, nhưng chúng đòi hỏi nhiều hơn và kết quả kém tin cậy hơn, đó chính xác là lý do tại sao việc đánh giá sớm lại quan trọng.

Những điều cần biết

Nếu bạn phẫu thuật, quá trình hồi phục được tính bằng **tháng, không phải tuần**. Vết sửa chữa được bảo vệ đầu tiên, thường bằng cách **đeo nạng khoảng sáu tuần** và chỉ thực hiện các cử động nhẹ nhàng, có hướng dẫn, để gân bám chắc trở lại xương. Các bài tập tăng cường sức mạnh được đưa vào dần dần sau đó, và việc chịu tải nặng hơn bị hạn chế có chủ đích; **các bài tập đẩy và tập ngực trên ghế bench thường bị cấm trong sáu đến chín tháng**. Hầu hết mọi người có thể quay lại các hoạt động thường ngày sau khoảng sáu tuần và trở lại các môn thể thao hoặc chế độ tập luyện toàn diện sau bốn đến sáu tháng, với sức mạnh vẫn tiếp tục cải thiện đến một năm sau.

Phần thưởng cho sự kiên nhẫn đó là rất tốt: hầu hết mọi người sau khi được sửa chữa sớm đều lấy lại sức mạnh đầy tốt, hình dạng ngực được khôi phục và có thể quay lại các hoạt động mà họ quan tâm. Những người được điều trị không phẫu thuật thường cũng đạt được chức năng hàng ngày ổn định, chấp nhận mức sức mạnh đỉnh thấp hơn một chút. Tuân thủ chương trình phục hồi chức năng và không vội vàng thực hiện các bài tập đẩy nặng là yếu tố bảo vệ kết quả dù theo cách nào.

Khi nào nên đi khám

- Tiếng bật hoặc cảm giác xé rách đột ngột ở ngực hoặc phía trước vai trong khi nâng vật hoặc gắng sức: cần được đánh giá sớm, vì kết quả phẫu thuật tốt nhất đạt được khi sửa chữa sớm.
- **Bầm tím lan xuống cánh tay hoặc ngực**, sưng nề rõ rệt, hoặc **thay đổi hình dạng rõ rệt ở ngực** hoặc nếp gấp trước của nách.
- **Yếu kéo dài** khi đẩy hoặc đưa cánh tay qua cơ thể sau khi cơn đau ban đầu đã giảm.
- Bất kỳ tổn thương rách nào mà bạn không chắc chắn mức độ nghiêm trọng: một cuộc chụp hình sớm sẽ phân biệt được rách một phần với rách toàn phần, và quyết định này có tính chất khẩn cấp theo thời gian.