

Gãy xương cánh tay gần

X-quang cho thấy một gãy xương ở phần trên của xương cánh tay, ngay dưới khớp vai.

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

Bạn có khả năng sẽ cảm thấy đau ở vùng cánh tay trên và vai. Cơ đau này thường bắt nguồn từ một vết gãy xương gần khớp vai. Nếu vết gãy của bạn có liên quan đến xương yếu, được gọi là loãng xương, cơn đau có thể là một phần của một mô hình lớn hơn các vết thương do giòn xương. Các vết gãy không lệch, nơi các mảnh xương vẫn giữ nguyên vị trí, là phổ biến trong nhóm này. Ngay cả khi xương không bị dịch chuyển, những vết gãy này vẫn có thể gây ra tàn tật đáng kể và làm giảm cảm giác khỏe mạnh tổng thể của bạn.

Cơn đau có xu hướng trở nên tồi tệ hơn khi vận động. Bạn có thể thấy khó nâng cánh tay hoặc vớ tay lên cao. Các nhiệm vụ hàng ngày đơn giản trở nên khó khăn. Bạn có thể gặp khó khăn khi nhét áo vào quần hoặc vớ tay ra sau lưng để cài khuy áo ngực. Việc nâng các vật, ngay cả những vật nhẹ, có thể kích hoạt sự khó chịu sắc nhọn. Vì vai không ổn định, bất kỳ nỗ lực nào để sử dụng cánh tay đều có thể làm trầm trọng thêm tổn thương.

Nghỉ ngơi cánh tay thường giúp giảm đau. Tuy nhiên, bạn vẫn có thể trải qua các đợt bùng phát vào ban đêm. Nhiều bệnh nhân báo cáo rằng nằm ngủ ở bên bị tổn thương là đau đớn hoặc không thể. Thức dậy với vai cứng hoặc đau nhức là điều phổ biến. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ hướng dẫn bạn cách định vị cơ thể để thoải mái trong khi bảo vệ xương đang lành.

Nếu bạn dưới 65 tuổi, bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể thảo luận xem phẫu thuật có mang lại lợi ích rõ ràng so với điều trị không phẫu thuật hay không. Đối với nhiều người trưởng thành trong nhóm tuổi này, bằng chứng không cho thấy lợi thế mạnh mẽ cho việc phẫu thuật. Hầu hết các vết gãy một phần lành tốt mà không cần phẫu thuật. Người lớn tuổi cũng thường được điều trị không phẫu thuật. Bất kể tuổi tác của bạn, mục tiêu là kiểm soát cơn đau và bảo vệ xương trong khi nó lành. Các biến chứng có thể xảy ra ở các giai đoạn khác nhau,

vì vậy nhóm của bạn sẽ theo dõi bạn chặt chẽ. Bạn không đơn độc trong quá trình này; nhóm chăm sóc của bạn ở đó để hỗ trợ quá trình phục hồi của bạn và giúp bạn lấy lại chức năng một cách an toàn.

Những gì thực sự đang xảy ra

Vai của bạn là một khớp cầu và hóc, nơi xương cánh tay trên gặp xương bả vai. Đầu trên của xương cánh tay có hai gờ nhỏ được gọi là củ. Những gờ này đóng vai trò là điểm neo cho các gân xoay cuff. Các gân này là những bó sợi chắc khỏe giúp nâng và xoay cánh tay của bạn. Khi bạn gãy đầu trên của xương cánh tay, các điểm neo này có thể bị lệch khỏi vị trí.

Nếu các củ bị dịch chuyển xuống dưới, các gân sẽ mất độ căng đúng mức. Điều này làm sai lệch cơ học khớp. Ngay cả một sự dịch chuyển nhỏ 15 độ cũng có thể thay đổi cách khớp vận động và chịu lực. Sự sai lệch này gây đau và hạn chế vận động của bạn. Nó cũng khiến khớp khó lành hơn ở vị trí đúng.

Viêm nang khớp là lớp bao quanh vai. Nó giữ khớp lại với nhau và sản xuất dịch để duy trì độ trơn tru. Sau khi gãy xương, bao khớp này có thể trở nên cứng hoặc bị sẹo. Độ cứng này, cùng với bất kỳ tổn thương nào đối với các gân, làm giảm sức mạnh và tầm vận động của bạn. Bác sĩ phẫu thuật của bạn cần khôi phục lại giải phẫu để các mô này có thể hoạt động cùng nhau một lần nữa.

Đối với nhiều người, đặc biệt là người lớn tuổi, các mảnh xương quá vỡ để có thể sửa chữa bằng tằm và vít. Trong những trường hợp này, bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể khuyên nên thay khớp. Thủ thuật này thay thế quả bóng bị hỏng bằng một cây ghép bằng kim loại và nhựa. Lựa chọn này thường được chọn khi việc đưa cánh tay của bạn trở lại chuyển động là ưu tiên hàng đầu. Nó cung cấp sự hỗ trợ ổn định và cho phép bạn lấy lại chức năng ngay cả khi cấu trúc xương ban đầu bị tổn hại nghiêm trọng.

Những gì chúng tôi có thể làm về vấn đề này

Hầu hết các gãy xương một mảnh lành tốt mà không cần phẫu thuật. Trên thực tế, điều trị không phẫu thuật là tiêu chuẩn cho đa số các trường hợp. Bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể sẽ khuyên một giai đoạn bất động để cho xương liền lại. Bạn có thể mong đợi rằng thời gian nghỉ ngơi ngắn hạn và dài hạn đều mang lại kết quả tương tự, bất kể kiểu gãy xương. Phương pháp tiếp cận này đặc biệt phổ biến ở người lớn tuổi và trẻ em, những người có xương có tiềm năng tái tạo đáng kể.

Trong thời gian này, vật lý trị liệu đóng một vai trò quan trọng. Chuyên viên vật lý trị liệu của bạn sẽ hướng dẫn bạn thực hiện các chuyển động nhẹ nhàng để khôi phục tầm vận động. Mục tiêu là ngăn ngừa cứng khớp trong khi bảo vệ xương đang lành. Đối với các gãy xương hai mảnh có lệch ở bệnh nhân từ 60 tuổi trở lên, các nghiên cứu cho thấy không có sự khác biệt đáng kể về kết quả sau hai năm giữa phẫu thuật và điều trị không phẫu thuật. Do đó, bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể khuyên bạn nên cho phương pháp điều trị bảo tồn một cơ hội công bằng trước khi xem xét các lựa chọn xâm lấn hơn.

Quản lý đau là cần thiết cho sự thoải mái của bạn. Bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể kê đơn thuốc giảm đau hoặc thuốc chống viêm để kiểm soát sưng và khó chịu. Mặc dù bằng chứng nhấn mạnh sự thành công của việc điều trị không phẫu thuật, nhưng nó không đề cập chi tiết đến các phác đồ tiêm cụ thể như cortisone hoặc PRP cho loại gãy xương này. Thay vào đó, hãy tập trung vào việc tuân thủ lịch trình bất động và tham gia các buổi vật lý trị liệu. Effort nhất quán trong những tuần đầu tiên này đặt nền tảng cho quá trình hồi phục của bạn.

Phẫu thuật chỉ được xem xét khi điều trị bảo tồn đạt đến giới hạn hoặc khi kiểu gãy xương phức tạp. Điều này thường liên quan đến các gãy xương nghiêm trọng hơn, chẳng hạn như gãy xương ba hoặc bốn mảnh ở bệnh nhân lớn tuổi, nơi các mảnh xương bị lệch đáng kể. Trong những trường hợp này, bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể khuyến nghị một thủ thuật để ổn định xương, chẳng hạn như sử dụng hệ thống đinh và tấm, hoặc trong một số trường hợp, thay khớp vai toàn phần ngược. Những lựa chọn này nhằm khôi phục chức năng và cung cấp độ bền lâu dài khi xương không thể tự lành đúng cách. Quyết định phụ thuộc vào tuổi tác, kiểu gãy xương cụ thể và sức khỏe tổng thể của bạn.

Những điều cần biết

Tiên lượng của bạn phụ thuộc phần lớn vào độ tuổi và số lượng mảnh xương liên quan. Hầu hết các trường hợp gãy xương một mảnh đều lành tốt mà không cần phẫu thuật. Ở người lớn tuổi, điều trị không phẫu thuật thường mang lại kết quả chức năng tốt. Tuy nhiên, nếu bạn trên sáu mươi tuổi, bác sĩ phẫu thuật có thể khuyến nghị phẫu thuật đối với các trường hợp gãy xương phức tạp ba hoặc bốn mảnh. Trong những trường hợp này, hệ thống đinh và tấm mới hoặc thay khớp vai ngược có thể mang lại chức năng dài hạn tốt hơn so với việc để gãy xương không được điều trị.

Quá trình hồi phục diễn ra dần dần. Đối với các trường hợp không phẫu thuật, thời gian bất động ngắn và dài đều cho kết quả tương tự. Bạn không cần lo lắng về việc độ dài chính xác của thời gian nghỉ ngơi có ảnh hưởng đến kết quả cuối cùng hay không. Nếu bạn được phẫu thuật, thời điểm thực hiện can thiệp sau năm ngày không ảnh hưởng đến kết quả cuối cùng. Điều này tạo sự linh hoạt cho đội ngũ chăm sóc sức khỏe trong việc lập kế hoạch an toàn. Hầu hết bệnh nhân có gãy xương phức tạp được điều trị bằng phẫu thuật đều đạt kết quả dài hạn tốt, mặc dù tỷ lệ biến chứng cao.

Hãy lưu ý rằng nguy cơ gặp các biến cố sức khỏe nghiêm trọng của bạn cao hơn sau chấn thương này. Tỷ lệ tử vong trong vòng một năm là 9,8%. Nguy cơ này tiếp tục tăng lên 28,2% sau năm năm. Nguy cơ tử vong tăng cao này tồn tại bất kể các yếu tố sức khỏe khác. Điều quan trọng là duy trì vận động và tuân thủ lời khuyên của bác sĩ phẫu thuật để giữ gìn sức khỏe tổng thể trong quá trình hồi phục.

Nếu bạn được thực hiện thay khớp vai ngược, chức năng của bạn có thể cải thiện đáng kể so với điều trị không phẫu thuật. Tuy nhiên, một số bệnh nhân nhận thấy sự giảm sút về chức năng và chất lượng cuộc sống theo thời gian. Sự thay đổi này xảy ra sau một hai năm nhưng nhìn chung không được coi là có ý nghĩa lâm sàng. Hầu hết bệnh nhân khi hồi phục hoàn toàn với ít biến chứng. Đối với người lớn dưới sáu mươi lăm tuổi,

phẫu thuật không phải lúc nào cũng mang lại lợi ích rõ rệt so với điều trị không phẫu thuật. Bác sĩ phẫu thuật sẽ cân nhắc các yếu tố này để lựa chọn phương pháp phù hợp nhất, hỗ trợ tốt nhất cho cuộc sống hàng ngày của bạn.

Khi nào cần gặp bác sĩ

Hãy gặp bác sĩ đa khoa nếu cơn đau không cải thiện khi nghỉ ngơi. Yêu cầu đánh giá bởi bác sĩ chuyên khoa nếu bạn cảm thấy yếu hoặc mất ổn định ở khớp vai. Liên hệ với bác sĩ phẫu thuật nếu cánh tay của bạn bị khóa hoặc đột ngột mất sức. Hãy tìm kiếm sự chăm sóc y tế nếu các triệu chứng ảnh hưởng đến giấc ngủ hoặc công việc của bạn. Tình trạng đau tăng lên đột ngột cần được chú ý ngay lập tức. Hầu hết các trường hợp gãy xương một mảnh lành tốt mà không cần phẫu thuật. Tuy nhiên, các biến chứng có thể xảy ra ở bất kỳ giai đoạn nào. Nguy cơ tử vong cao ở những người lớn tuổi bị gãy xương do loãng xương. Tỷ lệ tử vong sau một năm là 9,8%. Tỷ lệ tử vong sau năm năm tăng lên 28,2%. Nguy cơ không liền xương cao hơn so với suy nghĩ trước đây. Đừng bỏ qua các triệu chứng dai dẳng. Đánh giá sớm giúp bác sĩ phẫu thuật lựa chọn phương pháp điều trị phù hợp.