

Hội chứng ống cổ tay

Dây thần kinh giữa đi qua Ống cổ tay ở mặt trước của cổ tay, cùng với chín gân gấp.

Kieran Hirpara © 2020 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 thể nhận thấy tình trạng tê bì, kiến bò hoặc đau ở ngón cái, ngón trỏ, ngón giữa và một nửa ngón tay áp út. Điều này xảy ra do dây thần kinh giữa bị chèn ép tại cổ tay. Bạn cũng có thể cảm thấy đau ở khuỷu tay nếu đồng thời bị chèn ép dây thần kinh trụ. Hầu hết các bệnh nhân mắc cả hai tình trạng này đều biểu hiện dấu hiệu của cả hai vấn đề.

Các triệu chứng của bạn thường bùng phát vào ban đêm hoặc khi bạn thức dậy vào buổi sáng. Bạn có thể lắc tay để làm giảm cảm giác khó chịu. Các hoạt động hàng ngày có thể trở nên khó khăn. Bạn có thể gặp khó khăn khi với tay ra sau lưng để cài áo ngực hoặc nhét áo vào quần. Những hành động đơn giản như nâng vật hoặc cầm nắm có thể cảm thấy yếu hoặc vụng về.

Đau đơn thuần, không kèm theo tê bì hoặc kiến bò, không phải là triệu chứng điển hình của tình trạng này. Nếu bạn có tiền sử vấn đề về dây thần kinh trụ, bạn có nguy cơ cao phát triển hội chứng ống cổ tay, đặc biệt là trong hai năm đầu tiên. Phụ nữ có thể nhận thấy các triệu chứng liên quan đến những thay đổi nội tiết tố.

Nếu tình trạng tê bì của bạn bắt đầu và nặng lên nhanh chóng chỉ trong vài giờ, hãy báo ngay cho bác sĩ phẫu thuật của bạn. Đây có thể là hội chứng ống cổ tay cấp tính cần chăm sóc y tế khẩn cấp. Bỏ qua các dấu hiệu này có thể dẫn đến các triệu chứng dai dẳng hoặc kết quả phẫu thuật kém thành công hơn.

Ở bệnh nhân lớn tuổi mắc bệnh ở giai đoạn tiến triển, phẫu thuật có thể không loại bỏ hoàn toàn tất cả các triệu chứng. Tuy nhiên, hầu hết bệnh nhân vẫn thấy rằng phẫu thuật là hợp lý và mang lại sự hài lòng. Nếu bạn từ 65 tuổi trở lên, quá trình hồi phục ngắn hạn của bạn có thể diễn ra chậm hơn. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ thảo luận về phương pháp tiếp cận tốt nhất cho tình trạng cụ thể của bạn.

Những gì thực sự đang xảy ra

Trong bàn tay của bạn có một ống hẹp được gọi là ống cổ tay. Bên trong ống này chạy qua dây thần kinh giữa, dây thần kinh này truyền cảm giác đến ngón cái, ngón trỏ và ngón giữa của bạn. Hãy tưởng tượng dây thần kinh này giống như một sợi dây truyền tín hiệu từ não đến bàn tay. Khi ống trở nên quá chật, nó sẽ siết chặt sợi dây đó. Áp lực này ngăn cản các tín hiệu lưu thông tự do, đó là lý do tại sao bạn cảm thấy tê bì, kiến bò hoặc đau.

Nhiều yếu tố có thể gây ra sự siết chặt này. Theo thời gian, các chuyển động lặp đi lặp lại hoặc việc sử dụng các công cụ rung cầm tay có thể gây kích ứng dây thần kinh. Các tình trạng như tiểu đường hoặc thừa cân cũng có thể làm suy giảm chức năng của dây thần kinh. Ngay cả hình dạng của cấu trúc xương cổ tay cũng đóng một vai trò, mặc dù sự khác biệt này thường quá nhỏ để chẩn đoán độc lập.

Thói quen hàng ngày của bạn quan trọng hơn bạn nghĩ. Gập cổ tay ra khỏi vị trí trung tính có thể làm biến dạng dây thần kinh giữa nhiều hơn là chỉ uốn cong các ngón tay của bạn. Điều này xảy ra bất kể bạn sử dụng thiết bị điện tử nặng hay nhẹ. Duỗi cổ tay ra làm căng dây thần kinh nhiều nhất. Ngửa lòng bàn tay lên cũng khiến dây thần kinh trượt và di chuyển đáng kể. Những chuyển động này làm giảm không gian bên trong ống, làm tăng áp lực lên dây thần kinh.

Các dây chằng ở cổ tay giúp giữ cho cổ tay ổn định và báo cho não biết vị trí của bàn tay trong không gian. Khi các cấu trúc này bị căng thẳng, chúng góp phần vào sự mất ổn định làm trầm trọng thêm các triệu chứng. Lượng mô lỏng vào trong ống khớp chính xác với mức độ nghiêm trọng của các triệu chứng mà bạn cảm thấy. Đó là lý do tại sao bác sĩ phẫu thuật của bạn đặt ra các câu hỏi chi tiết về cơn đau của bạn trong quá trình khám.

Mặc dù các phương pháp không phẫu thuật như nẹp có thể giúp ích bằng cách mở rộng không gian trong ống, nhưng chúng không khắc phục được tình trạng chật chội vốn có. Nếu áp lực vẫn còn, dây thần kinh tiếp tục bị tổn thương. Phẫu thuật nhằm mục đích cắt dải dây chằng chặt giữ ống đóng lại, mang lại không gian cho dây thần kinh được thư giãn trở lại. Sự giải phóng đơn giản này an toàn và hiệu quả, với 97% bệnh nhân trải qua sự giảm đau hoàn toàn hoặc một phần.

Những gì chúng tôi có thể làm về vấn đề này

Bạn có thể bắt đầu bằng cách thử các biện pháp tự chăm sóc và vật lý trị liệu đơn giản. Những phương pháp không phẫu thuật này hiệu quả đối với các triệu chứng từ nhẹ đến trung bình và thường bị sử dụng chưa đầy đủ. Chuyên viên trị liệu của bạn có thể sử dụng các kỹ thuật để giúp kiểm soát cơn đau và giải ép dây thần kinh một cách nhẹ nhàng. Một số bệnh nhân cũng thấy các kỹ thuật dẫn lưu bạch huyết hữu ích để giảm đau, mặc dù tác động của chúng đối với việc phục hồi chức năng hoàn toàn vẫn chưa rõ ràng. Bạn nên dành cho điều trị bảo tồn một cơ hội công bằng trước khi xem xét phẫu thuật. Cách tiếp cận này cho phép bạn tránh những rủi ro nhỏ liên quan đến phẫu thuật trong khi vẫn tìm kiếm sự giảm đau.

Nếu tự chăm sóc không đủ, bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể khuyên dùng quản lý y khoa. Điều này thường bao gồm thuốc giảm đau hoặc thuốc chống viêm để giảm sưng và khó chịu. Bạn cũng có thể được tiêm vào ống cổ tay. Tiêm cortisone thường được sử dụng để làm dịu tình trạng viêm và cung cấp sự giảm đau. Mặc dù bằng chứng không chỉ định chính xác thời gian sử dụng axit hyaluronic hoặc PRP trong bối cảnh này, cortisone là một lựa chọn tiêu chuẩn để thử nghiệm. Những phương pháp điều trị này nhằm mục đích giảm áp lực lên dây thần kinh và cải thiện sự thoải mái hàng ngày của bạn. Chúng đóng vai trò là cầu nối để xem liệu các triệu chứng của bạn có thể được kiểm soát mà không cần phẫu thuật hay không.

Phẫu thuật được xem xét khi điều trị bảo tồn đã đạt đến giới hạn hoặc nếu các triệu chứng của bạn nghiêm trọng. Phẫu thuật giải ép ống cổ tay an toàn và hiệu quả, với 97% bệnh nhân trải qua sự giảm đau hoàn toàn hoặc một phần. Thủ thuật này liên quan đến việc cắt bỏ dải mô chặt chèn ép lên dây thần kinh của bạn. Thủ thuật này phù hợp với bạn ngay cả khi bạn mắc bệnh tiểu đường, vì kết quả tương tự như ở những bệnh nhân không mắc bệnh tiểu đường. Nếu bạn cũng có chèn ép dây thần kinh trụ ở khuỷu tay, bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể điều trị cả hai tình trạng cùng một lúc. Cách tiếp cận đồng thời này có thể dẫn đến kết quả phẫu thuật tương đương với thời gian trở lại làm việc có khả năng được rút ngắn. Hầu hết bệnh nhân nhận thấy rằng bước này mang lại sự giảm đau lâu dài cần thiết để khôi phục chức năng tay bình thường.

Những điều cần biết

Phẫu thuật giải phóng hội chứng ống cổ tay an toàn và hiệu quả. Chín mươi bảy phần trăm (97%) bệnh nhân trải qua sự giảm đau hoàn toàn hoặc một phần các triệu chứng. Hầu hết mọi người nhận thấy chức năng và sự thoải mái của bàn tay được cải thiện đáng kể sau thủ thuật. Ngay cả khi bạn mắc bệnh nặng hoặc tiểu đường, bạn vẫn có thể mong đợi sự cải thiện lâu dài tương tự như những bệnh nhân không có các tình trạng này.

Nếu các triệu chứng của bạn ở mức độ nhẹ hoặc trung bình, chúng có thể cải thiện mà không cần phẫu thuật. Các phương pháp không phẫu thuật có hiệu quả và thường bị sử dụng chưa đúng mức. Một phần ba (1/3) bệnh nhân thấy tác dụng có lợi lâu dài từ việc tiêm corticosteroid, đặc biệt nếu họ đáp ứng tốt ngay từ đầu. Tuy nhiên, tình trạng này thường tiến triển ổn định theo thời gian thay vì tự khỏi. Nếu không được điều trị, tổn thương dây thần kinh có thể trở thành vĩnh viễn.

Quá trình hồi phục cảm thấy khác nhau tùy thuộc vào mức độ tiến triển của tình trạng bệnh trước khi phẫu thuật. Bệnh nhân có triệu chứng nhẹ hoặc trung bình thường thấy sự biến mất nhanh chóng của tình trạng tê và kiến bò ban ngày. Những người mắc bệnh nặng có thể trải qua quá trình hồi phục kéo dài hơn. Trong một số trường hợp, tình trạng tê có thể không hoàn toàn biến mất sau một năm phẫu thuật, mặc dù các triệu chứng khác cải thiện đáng kể.

Kết quả lâu dài nhìn chung là khả quan. Tỷ lệ tái phát là 2,5% và tỷ lệ triệu chứng dai dẳng là 3,75%. Tuy nhiên, nếu bạn mắc bệnh ở giai đoạn cuối, bác sĩ phẫu thuật có thể không thể loại bỏ hoàn toàn tất cả các triệu

chứng. Một số bệnh nhân có thể vẫn còn các vấn đề tồn dư, nhưng sự hài lòng của bệnh nhân vẫn ở mức cao vì ca phẫu thuật được biện minh bởi sự giảm đau mà nó mang lại.

Bạn không cần phải tái khám trực tiếp thường xuyên sau phẫu thuật. Khám qua điện thoại là một cách an toàn và chấp nhận được để bác sĩ phẫu thuật theo dõi tiến triển của bạn và xác định sớm bất kỳ biến chứng tiềm ẩn nào. Cách tiếp cận này giúp bạn quay trở lại cuộc sống bình thường mà không cần các cuộc thăm khám tại phòng khám không cần thiết.

Khi nào cần gặp bác sĩ

Hãy gặp bác sĩ đa khoa nếu bạn có tình trạng đau hoặc tê kéo dài không cải thiện khi nghỉ ngơi. Hãy yêu cầu đánh giá bởi bác sĩ chuyên khoa nếu bạn nhận thấy tình trạng yếu hoặc mất ổn định ở bàn tay. Hãy tìm kiếm chăm sóc y tế khẩn cấp nếu tình trạng tê bắt đầu và trở nên nghiêm trọng chỉ trong vài giờ, đặc biệt là sau một chấn thương. Bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể khuyến nghị can thiệp giải phóng sớm nếu bạn có các biểu hiện tự động, vì việc bỏ qua những dấu hiệu này có thể dẫn đến các triệu chứng kéo dài. Hãy lưu ý rằng hội chứng ống cổ tay đôi khi có thể là dấu hiệu sớm của bệnh amyloidosis toàn thân. Nếu bạn có tiền sử vấn đề về dây thần kinh trụ, nguy cơ phát triển tình trạng này của bạn sẽ cao hơn đáng kể, đặc biệt là trong vòng 2 năm đầu. Chẩn đoán sớm giúp đảm bảo kết quả điều trị tốt nhất.