

# Gãy xương cổ tay xa

X-quang một gãy xương cẳng tay xa di lệch — dạng gãy phổ biến nhất ở người lớn. Đầu xương cẳng tay đã gãy ngay trên khớp cổ tay và bị lệch khỏi trục bình thường.

Kieran Hirpara © ⓘ 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

Cổ tay và cẳng tay của bạn có thể bị đau tại vị trí gãy xương. Cơ đau này thường cảm thấy nhói ban đầu, sau đó chuyển thành cảm giác đau âm ỉ sâu. Bạn có thể nhận thấy sưng và bầm tím lan xuống bàn tay. Mục tiêu chính của bác sĩ phẫu thuật là ngăn ngừa các biến chứng từ chấn thương này. Chẩn đoán và điều trị sớm rất quan trọng để tránh các hậu quả lâu dài.

Các cử động đơn giản có thể trở nên khó khăn. Bạn có thể gặp khó khăn khi đưa tay ra sau lưng để cài khuy áo ngực. Việc nhét áo vào quần hoặc xoay tay nắm cửa có thể cảm thấy cứng hoặc gây đau. Nâng ngay cả những vật nhẹ cũng có thể kích hoạt cơn đau bùng phát. Bác sĩ phẫu thuật sẽ nỗ lực khôi phục hình dạng bình thường của xương. Điều này giúp bạn phục hồi chức năng và giảm đau theo thời gian.

Cơ đau có thể trở nên nghiêm trọng hơn vào ban đêm hoặc sau khi bạn đã hoạt động trong ngày. Một số ngày cảm thấy tốt hơn những ngày khác khi quá trình lành bệnh tiến triển. Mặc dù việc lành xương là trọng tâm chính, các vấn đề về mô mềm cũng có thể gây khó chịu. Những vấn đề này bao gồm kích thích gân hoặc nhạy cảm thần kinh. Trong những trường hợp hiếm, các vấn đề thần kinh kết hợp xảy ra, nhưng điều này cực kỳ hiếm. Bác sĩ phẫu thuật sẽ theo dõi sát các khu vực này.

Bạn có thể lo lắng về tình trạng cứng khớp hoặc viêm khớp lâu dài. Việc chẩn đoán chậm trễ một số chấn thương dây chằng có thể dẫn đến viêm khớp trong vòng 10 năm nếu không được điều trị. Tuy nhiên, với việc chăm sóc thích hợp, hầu hết mọi người đều phục hồi tốt. Nguy cơ xương không lành là rất thấp. Bác sĩ phẫu thuật có thể sử dụng các kỹ thuật cụ thể để ổn định vết gãy. Những phương pháp này nhằm mục đích cung cấp sự ổn định cấu trúc và giúp bạn quay lại các hoạt động hàng ngày sớm hơn.

Tránh cố gắng chịu đựng cơn đau dữ dội. Nếu bạn trải nghiệm tê đột ngột, kiến bò hoặc sưng tăng lên, hãy liên hệ với nhóm chăm sóc sức khỏe của bạn. Những triệu chứng này có thể là dấu hiệu của các biến chứng mô mềm. Bác sĩ phẫu thuật sẽ hướng dẫn bạn về các cử động an toàn. Nghỉ ngơi cánh tay và giữ nó ở tư thế nâng cao có thể giúp quản lý tình trạng sưng. Tuân thủ lời khuyên của bác sĩ phẫu thuật về thời điểm bắt đầu các cử động nhẹ nhàng. Sự cân bằng này bảo vệ xương đang lành trong khi vẫn giữ cho các khớp của bạn linh hoạt.

## Những gì thực sự đang xảy ra

---

Gãy xương trụ xa là một vết gãy ở xương lớn của cẳng tay gần cổ tay. Khu vực này đóng vai trò là bộ giảm xóc quan trọng cho bàn tay của bạn. Khi bạn ngã và chống tay ra, lực tác động sẽ truyền lên cánh tay và có thể làm gãy xương này. Vết gãy thường khiến các đầu xương bị lệch khỏi vị trí ban đầu, một quá trình được gọi là di lệch. Sự sai lệch này làm gián đoạn bề mặt trơn tru của khớp, gây đau và cứng khi vận động.

Mục tiêu chính của bác sĩ phẫu thuật là khôi phục hình dạng và sự thẳng hàng tự nhiên của cổ tay bạn. Hãy tưởng tượng khớp cổ tay giống như một bàn lề trên cửa. Nếu khung cửa bị cong, cửa sẽ không thể đóng hoặc mở đúng cách. Tương tự, nếu xương trụ không được căn chỉnh chính xác, cổ tay của bạn sẽ không hoạt động trơn tru. Kết quả tối ưu phụ thuộc vào việc khôi phục và duy trì sự thẳng hàng giải phẫu này. Điều này đảm bảo rằng các khớp xương khớp với nhau đúng cách, cho phép bạn lấy lại sức mạnh và tầm vận động.

Trong nhiều trường hợp, vết gãy liên quan đến vùng thân xương, phần rộng hơn của xương ngay phía trên khớp. Nếu xương vỡ vụn ở khu vực này, nó được gọi là gãy vụn. Bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể sử dụng chất thay thế ghép xương để lấp đầy các khe hở và cung cấp độ ổn định cấu trúc. Những vật liệu này hoạt động như giàn giáo, giữ các mảnh xương gãy tại chỗ trong khi cơ thể bạn chữa lành chúng. Nguy cơ xương không lành, hay còn gọi là không liền xương, là rất thấp trong các trường hợp gãy xương này.

Đôi khi, vết gãy đi kèm với gãy mỏm xương trụ, một gờ xương nhỏ trên xương cẳng tay còn lại. Bạn không cần phải lo lắng về vết gãy riêng biệt này. Một vết gãy mỏm xương trụ đi kèm không ảnh hưởng đến kết quả điều trị của vết gãy xương trụ xa của bạn. Bác sĩ phẫu thuật sẽ tập trung vào việc ổn định xương trụ, đây là yếu tố chính thúc đẩy quá trình hồi phục của bạn.

Các biến chứng là hiếm nhưng cần được ngăn ngừa. Tồn thương thần kinh liên quan đến cả thần kinh giữa và thần kinh trụ là một biến chứng cực kỳ hiếm. Việc chẩn đoán và điều trị sớm bất kỳ vấn đề nào là rất quan trọng để tránh các hậu quả lâu dài. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ sử dụng nhiều phương pháp khác nhau để cố định xương, chẳng hạn như cố định ngoài được bổ sung bằng các đinh xuyên qua da. Phương pháp này mang lại kết quả đáng tin cậy với tỷ lệ biến chứng thấp đối với các vết gãy di lệch. Chìa khóa là nhận biết và xử trí sớm để đảm bảo bạn quay lại chức năng bình thường.

## Những gì chúng tôi có thể làm về vấn đề này

---

Mối quan tâm chính của bạn hiện tại là ngăn ngừa biến chứng. Chẩn đoán và điều trị sớm rất quan trọng để tránh các hậu quả lâu dài. Bạn nên tập trung vào tự chăm sóc và vật lý trị liệu trước tiên. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ hướng dẫn bạn về các cử động an toàn. Mục tiêu là khôi phục chức năng mà không gây thêm tổn thương. Các biến chứng phân mêm có thể gây vấn đề nghiêm trọng hơn chính tổn thương xương. Những vấn đề này bao gồm tổn thương gân, rối loạn chức năng thần kinh, vấn đề về da và hội chứng đau vùng phức tạp. Bạn phải báo cáo ngay lập tức bất kỳ tình trạng tê mỏi hoặc sưng nề nghiêm trọng nào. Liệt kết hợp thần kinh giữa và thần kinh trụ là cực kỳ hiếm, nhưng nếu xảy ra thì cần một chiến lược quản lý tiêu chuẩn.

Quản lý y khoa tập trung vào kiểm soát đau và viêm. Bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể kê đơn thuốc giảm đau hoặc thuốc chống viêm để giúp bạn cảm thấy thoải mái. Trong một số trường hợp, các phương pháp tiêm như cortisone, axit hyaluronic hoặc PRP có thể được xem xét để giảm sưng và đau. Những phương pháp điều trị này nhằm mục đích giảm nhẹ triệu chứng trong khi cơ thể bạn bắt đầu quá trình lành thương. Tác dụng của các mũi tiêm này thường chỉ kéo dài trong một khoảng thời gian hạn chế, cho phép bạn tham gia vào liệu trình trị liệu. Cần lưu ý rằng các chất thay thế ghép xương chủ yếu được sử dụng để cung cấp sự ổn định cấu trúc hơn là chỉ để giảm đau. Nguy cơ không liền xương là rất thấp trong các gãy xương cẳng tay xa, vì vậy trọng tâm vẫn là chăm sóc phân mêm và căn chỉnh.

Phẫu thuật được xem xét khi chăm sóc bảo thủ đã đạt đến giới hạn. Bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể khuyến nghị điều trị phẫu thuật nếu có biến dạng hoặc mất ổn định đáng kể. Các yếu tố trên phim X-quang, chẳng hạn như tỷ lệ sụp đổ đầu xương, giúp dự đoán tình trạng mất ổn định. Gãy mỏm xương trụ đi kèm không ảnh hưởng đến kết quả của gãy xương cẳng tay xa, vì các bác sĩ lâm sàng nên thận trọng khi quyết định điều trị phẫu thuật chỉ dựa trên yếu tố này. Cố định ngoài kết hợp với đinh xuyên qua da là một lựa chọn tuyệt vời cho các gãy xương di lệch. Phương pháp này mang lại kết quả tốt một cách đáng tin cậy với tỷ lệ phẫu thuật lại và biến chứng thấp. Nẹp lòng bàn tay có thể mang lại kết quả hình ảnh học vượt trội so với cố định bằng đinh K, nhưng điều này không phải lúc nào cũng tương quan với kết quả chức năng tốt hơn sau 32 tháng theo dõi. Kết quả tối ưu phụ thuộc vào việc nhận biết và quản lý sớm bất kỳ tổn thương đi kèm nào, chẳng hạn như tổn thương dây chằng cổ tay nội tại. Chẩn đoán muộn các tổn thương dây chằng này dẫn đến viêm xương khớp trong vòng 10 năm nếu không được điều trị.

## Những điều cần biết

---

Mục tiêu chính của bác sĩ phẫu thuật là ngăn ngừa biến chứng và đảm bảo bạn hồi phục đúng cách. Chẩn đoán và điều trị sớm là yếu tố sống còn để tránh các vấn đề lâu dài. Hầu hết mọi người đều hồi phục tốt khi gãy xương được xử trí đúng cách. Nguy cơ xương không liền (không liền xương) là rất thấp.

Bạn có thể nhận thấy một sự mất chiều cao nhỏ ở xương cổ tay nếu được đặt tấm kim. Điều này là bình thường và thường không ảnh hưởng đến kết quả cuối cùng của bạn. Nếu bạn có một vết gãy nhỏ ở bên cổ tay

(mẫu chuyên trụ), nó thường không làm thay đổi kết quả điều trị. Bác sĩ phẫu thuật sẽ quyết định có cần phẫu thuật hay không dựa trên vết gãy chính, chứ không chỉ dựa vào mảnh xương bên này.

Các tổn thương phần mềm đôi khi có thể gây vấn đề nghiêm trọng hơn cả bản thân vết gãy xương. Những tổn thương này bao gồm kích thích gân, vấn đề về thần kinh hoặc các vấn đề về da. Tổn thương thần kinh kết hợp là cực kỳ hiếm. Nếu bạn có một vết gãy phức tạp kèm theo trật khớp, việc nhận biết sớm và giữ các xương ở đúng vị trí là chìa khóa để có kết quả điều trị tốt. Việc chẩn đoán muộn các tổn thương dây chằng ở cổ tay có thể dẫn đến viêm xương khớp trong vòng 10 năm nếu không được điều trị.

Với các kỹ thuật hiện đại, bác sĩ phẫu thuật có thể khôi phục hình dạng và độ ổn định của xương. Điều này giúp bạn sớm trở lại với các chức năng bình thường. Cố định ngoài bằng đinh là một lựa chọn tuyệt vời cho các trường hợp gãy xương có di lệch, mang lại kết quả đáng tin cậy với tỷ lệ biến chứng và phẫu thuật lại thấp. Đặt tấm kim mặt lòng (volar plating) cung cấp sự căn chỉnh xương vượt trội trên phim X-quang so với dùng chỉ khâu xương (wires), mặc dù kết quả chức năng sau 32 tháng là tương tự nhau.

Nếu để mặc kệ hoặc điều trị không đúng cách, các biến chứng có thể kéo dài. Bác sĩ phẫu thuật sẽ theo dõi bạn chặt chẽ để phát hiện sớm bất kỳ vấn đề nào. Hầu hết bệnh nhân đều khôi phục được khả năng sử dụng cổ tay tốt. Bạn nên mong đợi sự cải thiện ổn định qua các tuần và tháng. Tuân thủ lời khuyên của bác sĩ phẫu thuật để bảo vệ các mô đang lành và tránh các biến chứng.

## 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, hoặc nếu bạn nhận thấy sự suy yếu hoặc mất ổn định ở cổ tay. Hãy yêu cầu được bác sĩ chuyên khoa thăm khám nếu các triệu chứng của bạn ảnh hưởng đến giấc ngủ hoặc công việc, hoặc nếu bạn trải qua tình trạng xấu đi đột ngột. Chẩn đoán và điều trị sớm rất quan trọng để tránh các hậu quả lâu dài. Các biến chứng về mô mềm có thể gây ra nhiều vấn đề hơn chính bản thân tổn thương xương. Ví dụ, chẩn đoán muộn các tổn thương dây chằng cổ tay trong dẫn đến viêm xương khớp trong vòng 10 năm nếu không được điều trị. Mối quan tâm chính của bác sĩ phẫu thuật là ngăn ngừa những vấn đề này thông qua việc nhận biết và quản lý sớm.