

Gãy xương thuyên

X-quang cho thấy gãy xương thuyên ở cổ tay.

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 nhận

Bạn có thể cảm thấy đau và nhạy cảm ở góc ngón cái, ngay dưới cổ tay. Khu vực này được gọi là hộp snuffbox giải phẫu. Cơ đau thường bắt đầu sau khi ngã xuống bàn tay dang rộng. Bạn có thể nhận thấy sưng hoặc bầm tím xung quanh cổ tay. Các hoạt động đơn giản có thể trở nên khó khăn. Với tay ra sau lưng để cài áo ngực có thể gây đau. Nhét áo vào quần hoặc xoay tay nắm cửa có thể kích hoạt cơ đau nhói. Nâng vật, kể cả những vật nhẹ, có thể cảm thấy không ổn định hoặc đau.

Cơ đau thường trở nên tồi tệ hơn khi vận động. Sử dụng ngón cái và cổ tay cùng lúc gây căng thẳng cho xương bị tổn thương. Bạn có thể thấy khó cầm nắm đồ vật chắc chắn. Điều này có thể khiến việc giữ một tách cà phê hoặc điện thoại trở nên thách thức. Nghỉ ngơi tay thường giúp giảm bớt sự khó chịu. Tuy nhiên, cơ đau có thể bùng phát vào cuối ngày sau khi bạn đã hoạt động. Một số bệnh nhân báo cáo rằng sự khó chịu rõ rệt vào ban đêm, đặc biệt nếu bạn ngủ nghiêng về phía đó. Thức dậy với cổ tay cứng hoặc đau nhức là điều phổ biến.

Điều quan trọng là phải biết rằng X-quang tiêu chuẩn không phải lúc nào cũng cho thấy rõ gãy xương. Trên thực tế, chỉ khoảng 40% bệnh nhân được xác định có gãy xương thực sự dựa trên X-quang ban đầu và khám lâm sàng đơn thuần. Điều này có nghĩa là các triệu chứng của bạn có thể cảm thấy nghiêm trọng ngay cả khi lần quét đầu tiên trông bình thường. Nếu bác sĩ phẫu thuật nghi ngờ gãy xương nhưng X-quang không rõ ràng, họ có thể chỉ định chụp MRI. Chụp quét này có thể tìm thấy các tổn thương ẩn mà X-quang bỏ sót. Chẩn đoán sớm giúp ngăn ngừa biến chứng.

Nếu xương không lành đúng cách, nó có thể dẫn đến không liền xương. Điều này xảy ra khi xương không hàn gắn lại với nhau. Tỷ lệ không liền xương vẫn cao đối với gãy xương thuyên. Trong một số trường hợp, không liền xương hoặc liền xương muộn xảy ra ở hơn 6% bệnh nhân, ngay cả khi được điều trị ban đầu đúng cách. Hầu hết những bệnh nhân này sẽ cần phẫu thuật để sửa chữa xương. Cố định nội khoa sớm ngày càng được ưa chuộng để giảm thiểu rủi ro này. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ thảo luận về phương án tốt nhất cho bạn dựa trên các chi tiết cụ thể về chấn thương của bạn.

Những gì thực sự đang xảy ra

Xương thuyên (scaphoid) của bạn là một xương nhỏ, có hình dạng như một quả óc chó, nằm ở cổ tay. Nó đóng vai trò như một cầu nối quan trọng giữa các xương cẳng tay và xương bàn tay. Xương này có nguồn cung cấp máu phức tạp, nghĩa là nó không phải lúc nào cũng nhận đủ dưỡng chất để tự lành. Khi xương này bị gãy, quá trình lành xương có thể bị đình trệ. Tình trạng này được gọi là không liền xương (nonunion). Ngay cả với chẩn đoán và phẫu thuật hiện đại, tỷ lệ không liền xương vẫn còn cao.

Nếu xương không liền lại, chuyển động bình thường của cổ tay bạn sẽ thay đổi. Các xương ở cổ tay vốn di chuyển phối hợp nhịp nhàng như một điệu nhảy. Một xương thuyên bị gãy sẽ làm gián đoạn nhịp điệu này. Nó làm giảm bớt sự kết nối giữa hàng xương cổ tay trên và hàng xương cổ tay dưới. Điều này dẫn đến chuyển động bất thường và sự mài mòn trên các bề mặt khớp. Theo thời gian, sự mài mòn này có thể gây ra viêm xương khớp. Bạn có thể cảm thấy đau và cứng khớp khi các bề mặt khớp cọ xát vào nhau mà không có lớp bảo vệ trơn tru như bình thường.

Bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể giúp khôi phục sự cân bằng này. Đối với một số trường hợp gãy xương, một chiếc vít đơn giản sẽ giữ các mảnh xương lại với nhau trong quá trình lành. Đối với các trường hợp phức tạp hơn, bác sĩ phẫu thuật có thể sử dụng ghép xương. Điều này liên quan đến việc lấy một mảnh xương nhỏ khỏe mạnh để lấp đầy các khoảng trống và thúc đẩy sự phát triển. Trong một số tình huống, bác sĩ phẫu thuật cũng có thể điều chỉnh hình dạng của xương cẳng tay. Điều này giúp phân tán trọng lượng ra xa xương thuyên bị tổn thương. Những bước này nhằm mục đích khôi phục chuyển động cổ tay bình thường và lực nắm tay.

Mục tiêu là ngăn chặn sự mài mòn bất thường trước khi nó gây ra tổn thương vĩnh viễn. Nếu được điều trị sớm, ngay cả các trường hợp gãy xương có di lệch cũng có thể lành tốt. Nếu xương liền lại, bạn nhiều khả năng sẽ có kết quả điều trị tốt, bất kể những thay đổi nhỏ về hình dạng. Trọng tâm là mang lại cho bạn một cổ tay không đau, hoạt động chức năng tốt, có thể thực hiện các công việc hàng ngày mà không bị cảm giác mài mòn hoặc mất ổn định do sự gián đoạn của cầu nối xương.

Những gì chúng tôi có thể làm về vấn đề này

Chăm sóc của bạn bắt đầu bằng việc theo dõi cẩn thận và nghỉ ngơi. Vì chụp X-quang tiêu chuẩn và hai lần khám lâm sàng chỉ xác định được gãy xương thực sự ở khoảng 40% bệnh nhân, bác sĩ phẫu thuật của bạn có

thể sử dụng MRI sớm để có câu trả lời rõ ràng. Chụp cắt lớp này tìm chính xác các tổn thương ẩn và giúp loại trừ gãy xương khi kết quả ban đầu không rõ ràng. Trong khi chờ chẩn đoán hoặc trong quá trình điều trị bảo tồn, bạn nên tránh các hoạt động gây căng thẳng cho cổ tay. Vật lý trị liệu nhằm khôi phục tầm vận động và sức mạnh của bạn một khi xương đã lành. Đối với nhiều bệnh nhân, đặc biệt là những người có gãy xương không lệch, điều trị không phẫu thuật là hiệu quả. Tỷ lệ liền xương trong các trường hợp này đạt mức xấp xỉ hoặc thậm chí vượt qua tỷ lệ của phẫu thuật. Bạn có thể mong đợi phải đeo bột hoặc nẹp trong một khoảng thời gian do bác sĩ phẫu thuật quyết định. Không có một phác đồ tối ưu duy nhất về thời gian bất động cổ tay sau bất kỳ thủ thuật nào, vì vậy nhóm điều trị của bạn sẽ hướng dẫn bạn dựa trên tiến trình lành thương của bạn.

Quản lý đau là một phần quan trọng trong quá trình phục hồi của bạn. Bác sĩ phẫu thuật có thể khuyên dùng các loại thuốc giảm đau không kê đơn để giữ cho bạn cảm thấy thoải mái. Tuy nhiên, bạn phải thận trọng với các thuốc chống viêm không steroid (NSAIDs). Nếu bạn dùng các loại thuốc này trong tháng đầu tiên sau chấn thương, bạn đối mặt với nguy cơ tăng cao rằng xương sẽ không lành (liên xương giả). Sự thất bại này có thể dẫn đến các thủ thuật cứu chữa phức tạp hơn sau này. Đối với hầu hết các gãy xương cấp tính, chúng tôi không sử dụng tiêm cortisone, axit hyaluronic hoặc PRP như một phần của chăm sóc tiêu chuẩn. Thay vào đó, chúng tôi tập trung vào việc bảo vệ xương trong khi nó tự sửa chữa. Nếu bạn có một liên xương giả không lệch và không gập, ghép xương xâm lấn tối thiểu và cố định bằng vít nén có thể được xem xét. Phương pháp này an toàn và hiệu quả trong việc ổn định xương mà không cần phẫu thuật lớn.

Phẫu thuật thường được dành riêng cho các gãy xương lệch hoặc các trường hợp mà điều trị bảo tồn đã thất bại. Nếu gãy xương của bạn bị lệch, can thiệp phẫu thuật được khuyến nghị để căn chỉnh xương đúng vị trí. Đối với các liên xương giả gần đây không lành sau điều trị ban đầu, bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể thực hiện cắt bỏ xương thuyên nhỏ hoặc sử dụng cố định bằng hai vít chống xoay với nội soi khớp. Các thủ thuật này nhằm mục đích ổn định xương và thúc đẩy quá trình lành thương. Trong khi cố định nội khoa sớm ngày càng được ưa chuộng cho một số gãy xương cấp tính, nó không phải lúc nào cũng cần thiết cho các chấn thương không lệch. Trên thực tế, không có lợi ích lâu dài thực sự nào từ phẫu thuật so với điều trị không phẫu thuật đối với các gãy xương cấp tính không lệch hoặc lệch tối thiểu. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ giúp bạn lựa chọn một phương pháp dựa trên các giá trị cá nhân và khả năng chịu đựng rủi ro của bạn. Hãy nhớ rằng, tỷ lệ liền xương giả vẫn cao ngay cả với các kỹ thuật cải tiến, vì vậy việc theo dõi chặt chẽ là rất quan trọng bất kể phương pháp điều trị nào được chọn.

Những điều cần biết

Hầu hết các gãy xương thuyên đều lành tốt, đặc biệt là ở trẻ em. Đối với người lớn, tiên lượng phụ thuộc vào việc bạn được điều trị nhanh chóng như thế nào và liệu các mảnh xương có bị dịch chuyển hay không. Nếu gãy xương không bị dịch chuyển hoặc chỉ dịch chuyển nhẹ, bác sĩ phẫu thuật có thể khuyên cáo bó bột hoặc phẫu thuật. Cả hai phương pháp đều dẫn đến chức năng lâu dài tương tự nhau. Tuy nhiên, phẫu thuật giúp bạn trở lại làm việc sớm hơn khoảng 7 tuần so với chỉ bó bột.

Nếu xương không lành, tình trạng này được gọi là không liền xương. Điều này xảy ra ở hơn 10% các trường hợp sau phẫu thuật cho các gãy xương kín. Tình trạng này cũng phổ biến hơn nếu bạn đến khám điều trị sau hơn 21 ngày kể từ khi bị chấn thương. Việc điều trị chậm trễ làm tăng nguy cơ bó bột thất bại. Không liền xương có thể dẫn đến viêm xương khớp do mòn dần tiến triển ở cổ tay. Mặc dù điều này nghe có vẻ nghiêm trọng, nhiều bệnh nhân vẫn báo cáo khả năng vận động và sức mạnh cổ tay tốt sau nhiều năm, ngay cả khi hình dạng xương bị thay đổi nhẹ.

Bác sĩ phẫu thuật sẽ theo dõi quá trình lành vết gãy của bạn một cách chặt chẽ. Nếu bạn bị không liền xương, có thể cần phẫu thuật thêm. Các thủ thuật lặp lại này ít thành công hơn so với lần đầu tiên. Trong một số trường hợp viêm xương khớp đã phát triển, việc loại bỏ một phần xương thuyên có thể giảm đau. Khoảng 94% bệnh nhân hài lòng với thủ thuật này, và nó ngăn ngừa cổ tay bị sụp đổ thêm.

Nhìn chung, hầu như tất cả các gãy xương thuyên liền thành công đều dẫn đến kết quả tốt. Chìa khóa là đảm bảo xương lành. Chẩn đoán sớm là rất quan trọng vì X-quang thông thường thường bỏ sót các chấn thương này. Nếu bạn thuộc nhóm có nguy cơ cao bị lành vết gãy chậm, chẳng hạn như những người mắc một số bệnh lý sức khỏe tâm thần hoặc sống trong các cộng đồng thiếu thốn, việc chú ý thêm đến các cuộc tái khám là rất quan trọng. Với sự chăm sóc thích hợp, bạn có thể mong đợi phục hồi chức năng và sức mạnh bàn tay bình thường trong vài tháng tới.

Khi nào cần gặp bác sĩ

Hãy gặp bác sĩ đa khoa nếu bạn có tình trạng đau dai dẳng, yếu hoặc mất ổn định ở cổ tay. Các triệu chứng ảnh hưởng đến giấc ngủ hoặc công việc cần được chú ý. Hãy yêu cầu đánh giá bởi bác sĩ chuyên khoa nếu cổ tay của bạn bị khóa hoặc đột ngột mất sức. Sự gia tăng đau đột ngột cũng là một dấu hiệu cảnh báo. Hãy lưu ý rằng việc đến khám muộn hơn 21 ngày hoặc lâu hơn sau khi bị chấn thương dự báo nguy cơ cao hơn về thất bại khi bó bột. Các trường hợp gãy xương bị chẩn đoán nhầm có thể dẫn đến các biến chứng nghiêm trọng. Chẩn đoán sớm giúp tránh những vấn đề này. Nếu kết quả chụp X-quang ban đầu không rõ ràng, chụp MRI sớm có thể xác định chính xác các tổn thương. Đừng bỏ qua các triệu chứng, vì các xương gãy không được điều trị có thể không lành lại đúng cách.