

# Chấn thương dây chằng thuyên-trắng

Chấn thương dây chằng thuyên-thắng thường xảy ra sau khi ngã xuống bàn tay dang rộng, với cảm giác đau ở mặt sau cổ tay.

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 thấy

Hầu hết mọi người lần đầu tiên nhận thấy tình trạng này sau một cú ngã vào bàn tay dang rộng, kiểu ngã đặc trưng để đỡ cơ thể cũng gây gãy cổ tay. Có đau ở mặt sau cổ tay, thường hơi lệch về phía ngón cái, và cảm giác đau trở nên nặng hơn khi bạn đẩy, nắm chặt hoặc chịu lực qua bàn tay: khi thực hiện động tác chống đẩy, đẩy người dậy khỏi ghế, mở một cánh cửa nặng, hoặc nâng một ấm nước.

Cổ tay thường cảm thấy yếu và không ổn định. Một số người mô tả có cảm giác kêu lách cách, bập bập hoặc bị kẹt khi di chuyển cổ tay theo một cách nhất định, như thể có thứ gì đó bên trong đang dịch chuyển. Có thể có một chút sưng, và điểm ngay trên mặt sau cổ tay giữa hai xương cổ tay nhỏ thường nhạy cảm khi ấn. Ở giai đoạn sớm, tình trạng này dễ bị bỏ qua như một vết bong gân “chẳng chịu lạnh”, và đó chính là cái bẫy: dây chằng liên quan không tự lành lại.

## Những gì thực sự đang xảy ra

Cổ tay của bạn là một cụm gồm tám xương nhỏ, được giữ cố định ở vị trí chính xác bởi các dây chằng ngắn và chắc khỏe. Một trong những dây chằng quan trọng nhất là **dây chằng gian thuyên-trắng**, nối liền hai trong số những xương này (xương thuyên và xương trắng) ở giữa cổ tay. Nó hoạt động như một chiếc khóa chốt, giúp toàn bộ cổ tay vận động như một đơn vị phối hợp nhịp nhàng.

Khi dây chằng này bị rách, hai xương sẽ mất đi sự liên kết. Xương thuyên bị ngã về phía trước và các xương bắt đầu lệch khỏi vị trí bình thường. Ban đầu, tình trạng này có thể chỉ biểu hiện khi cổ tay chịu lực ở một tư thế nhất định (gọi là vấn đề “động”); theo thời gian, khe hở này có thể trở nên cố định (gọi là vấn đề “tĩnh”). Lý

do chúng ta coi trọng tình trạng này ngay cả khi cơn đau chỉ ở mức độ vừa phải là vì diễn biến dài hạn: một cổ tay mà các xương không còn thẳng hàng đúng cách sẽ chịu lực không đều, và trong suốt nhiều năm, việc chịu lực bất thường này có thể làm mòn sụn và dẫn đến một dạng viêm khớp cổ tay đặc hiệu. Việc điều trị dây chằng sớm thực chất là nhằm ngăn chặn quá trình này.

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

---

Việc điều trị phù hợp phụ thuộc rất nhiều vào **thời gian kể từ khi chấn thương xảy ra** và **liệu các xương có còn thẳng hàng hay không**, đó là lý do tại sao việc chẩn đoán chính xác lại quan trọng. Chúng tôi thường kết hợp khám lâm sàng với chụp X-quang (đôi khi là các phim “căng” đặc biệt khi bạn nắm chặt bàn tay), và thường cả chụp cộng hưởng từ (MRI). Cách đáng tin cậy nhất để quan sát trực tiếp dây chằng là **nội soi cổ tay** (phẫu thuật nội soi qua lỗ nhỏ), vừa là phương pháp chẩn đoán xác định, vừa là phương pháp điều trị trong nhiều trường hợp.

- **Chấn thương gân dây** khi dây chằng vẫn có thể được sửa chữa là kịch bản tốt nhất. Dây chằng bị rách được khâu nối lại (ngày càng nhiều thông qua kỹ thuật nội soi), đôi khi được củng cố bằng mô lân cận, và các xương được cố định bằng dây kim tạm thời trong quá trình lành vết thương.
- **Chấn thương cũ** khi dây chằng không còn có thể được sửa chữa đơn giản, nhưng các xương vẫn có thể được đưa trở lại thẳng hàng, thường được điều trị bằng cách **tái tạo** dây chằng. Các bác sĩ phẫu thuật sử dụng một dải gân của chính bạn, hoặc mô lân cận, được dệt vào vị trí để khôi phục sự liên kết và kéo xương thuyên trở lại thẳng đứng.
- **Chấn thương kéo dài** khi các xương bị cứng ở vị trí xấu, hoặc viêm xương khớp đã xuất hiện, đã vượt quá giai đoạn có thể sửa chữa hoặc tái tạo. Tại đây, chúng tôi chuyển sang **các phẫu thuật cứu vãn** nhằm mục đích mang lại cho bạn một cổ tay chắc chắn và ít đau đớn hơn, bằng cách hợp nhất hoặc loại bỏ một số xương nhỏ nhất định, chấp nhận một phần mất cử động để đổi lấy sự thoải mái bền vững.

Các trường hợp nhẹ, ngẫu nhiên không gây ra vấn đề đôi khi chỉ cần được theo dõi, với liệu pháp tay để tăng cường các cơ giúp ổn định cổ tay.

## Những điều cần biết

---

Đây là một chấn thương cổ tay mà việc phát hiện sớm sẽ mang lại kết quả điều trị tốt. Khi một vết rách mới được sửa chữa hoặc một vết rách có thể nối lại được được tái tạo, mục tiêu là tạo ra một cổ tay ổn định, thoải mái, cho phép bạn quay trở lại hầu hết các hoạt động, mặc dù việc mất đi một phần nhỏ biên độ vận động cực hạn là điều bình thường, và quá trình hồi phục được tính bằng tháng, không phải bằng tuần. Sau phẫu thuật, bạn sẽ phải đeo nẹp hoặc bột bất động trong một thời gian để vết khâu lành, sau đó là một chương trình vật lý trị liệu tay có cấu trúc nhằm khôi phục khả năng vận động và sức mạnh. Các dây kim (nếu được sử dụng) thường được tháo bỏ tại phòng khám sau vài tuần.

Điều thực tế: không có cuộc phẫu thuật nào làm cho cổ tay trở lại chính xác như trước khi bị chấn thương, và kết quả điều trị thường tốt hơn nếu chấn thương được xử trí sớm. Nếu bạn đã đạt đến giai đoạn cứu vãn (salvage), sự đánh đổi là rõ ràng nhưng đáng giá: giảm đau đáng kể và một cổ tay có thể tin cậy được, với cái giá phải trả là một số độ cứng. Điều quan trọng nhất là lựa chọn đúng phẫu thuật cho loại chấn thương cụ thể của bạn, đây là một cuộc trò chuyện đáng để thảo luận kỹ lưỡng.

## Khi nào nên đi khám

---

- Cổ tay **vẫn đau, yếu hoặc có cảm giác “lách cách” hơn vài tuần** sau một cú ngã, đặc biệt là đau ở mặt sau cổ tay khi đẩy hoặc nắm chặt. Đừng mặc định một vết “bong gân” dai dẳng là vô hại.
- Bạn đã **gãy cổ tay (gãy xương quay xa)** và cổ tay vẫn đau hoặc không vững sau khi xương đã liền. Các tổn thương dây chằng này thường đi kèm nhau và có thể bị bỏ sót.
- Cảm giác **tiếng “bịch”, kẹt hoặc cảm giác cổ tay bị chùng xuống** dai dẳng.
- Đã biết tổn thương dây chằng gian xương thuyền – xương nguyệt với **đau mới hoặc tăng dần, hoặc sưng không thuyên giảm**: nên được đánh giá lại trước khi tình trạng tiến triển.