CQ HAND + UPPER LIMB
SPECIALIST ORTHOPAEDIC SURGEON

PATIENT INFORMATION

Chấn thương TFCC

Phức hợp sụn chêm tam giác (TFCC), ở phía ngón tay út của cổ tay.

Kieran Hirpara CC BY NC SA 4.0

Trang này được dị ch 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 ở mặt ngoài cổ tay, gần ngón út. Khu vực này được gọi là mặt trụ. Cơn đau có thể xuất hiện rồi biến mất, hoặc có thể duy trì liên tục. Cảm giác đau thường giống như một cơn đau âm ỉ sâu hoặc một cơn đau nhói sắc khi bạn cử động cổ tay theo một số cách nhất định.

Cơn đau thường trở nên nghiêm trọng hơn khi bạn xoay cẳng tay. Các hoạt động hàng ngày đơn giản có thể trở nên khó khăn. Bạn có thể gặp khó khăn khi xoay núm cửa, mở lọ hoặc sử dụng tua vít. Nhấc các vật nặng, đặc biệt là khi lòng bàn tay hướng xuống, có thể kích hoạt sự khó chịu. Với với ra sau lưng để cài áo ngực hoặc nhét áo vào quần cũng có thể gây đau. Một số người nhận thấy rằng nằm ngủ ở bên bị ảnh hưởng làm cho cơn đau trở nên nghiêm trọng hơn vào buổi sáng.

Trong nhiều trường hợp, cổ tay cảm thấy ổn định. Bạn có thể không cảm thấy bất kỳ sự lỏng lẻo hoặc tiếng kêu lục cục nào. Tuy nhiên, nếu bạn bị rách hoàn toàn, bạn có thể nhận thấy sự mất ổn định. Điều này có nghĩa là cổ tay của bạn cảm thấy như thể nó có thể bị yếu đi hoặc dịch chuyển một cách bất ngờ. Điều này phổ biến hơn với các loại rách cụ thể liên quan đến sự kết nối với xương cổ tay phía ngón út.

Nếu bạn đã từng bị gãy xương cẳng tay gần đây, bạn cũng có thể cảm thấy đau ở gốc ngón út. Điều này thường xảy ra cùng với sự rách của lớp đệm sụn. Ngay cả khi cổ tay của bạn trông bình thường và cảm thấy ổn định, bạn vẫn có thể bị rách các sợi sâu của lớp đệm đó. Những vết rách sâu này gây đau nhưng không phải lúc nào cũng gây mất ổn định.

Đôi khi, cơn đau vẫn tiếp tục ngay cả sau khi điều trị ban đầu. Nếu bạn đã phẫu thuật cho một loại rách cụ thể nhưng vẫn cảm thấy đau hoặc mất ổn định, có thể có một phần khác của vết rách chưa được xử lý. Điều này

CQ HAND + UPPER LIMB
Dr Kieran Hirpara — Specialist Orthopaedic Surgeon
Suite 2, Level 1, Mater Private Hospital Rockhampton, 31 Ward Street, The Range, QLD 4700
Phone 07 4863 6556 · office@cqupperlimb.com.au · cqupperlimb.com.au

không phải là hiếm. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ xem xét cẩn thận tiền sử và triệu chứng của bạn để quyết định xem có cần điều trị thêm hay không.

Hầu hết các vết rách cấp tính sẽ lành tốt theo thời gian và nghỉ ngơi. Tuy nhiên, nếu cơn đau không biến mất, có thể là do vết rách thoái hóa thay vì do chấn thương đột ngột. Các vết rách thoái hóa thường đòi hỏi cách quản lý khác. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ giúp bạn hiểu loại vết rách bạn có và những gì cần mong đợi.

Những gì thực sự đang xảy ra

Cổ tay của bạn là một khớp bản lề phức tạp nơi hai xương cẳng tay gặp nhau. Một cấu trúc nhỏ, chắc chắn gọi là phức hợp sụn chêm tam giác (TFCC) nằm giữa chúng. Hãy tưởng tượng nó như một bộ giảm xóc và một vòng đệm. Nó giữ cho các xương thẳng hàng khi bạn xoay bàn tay hoặc nắm giữ các vật thể.

Phức hợp này dựa vào nhiều dây chằng, đóng vai trò như những sợi dây thừng chắc chắn giữ khớp lại với nhau. Các cơ xung quanh cổ tay cũng hoạt động như những chất ổn định động, co lại để giữ mọi thứ ổn định trong khi vận động. Khi bạn xoay cẳng tay, các điểm tiếp xúc bên trong khớp dịch chuyển nhẹ để chịu tải.

Chấn thương TFCC có nghĩa là bộ giảm xóc này hoặc một trong những sợi dây hỗ trợ nó bị tổn thương. Điều này thường xảy ra sau khi ngã hoặc xoay đột ngột. Tổn thương có thể gây đau, tiếng kêu lách cách hoặc cảm giác cổ tay không ổn định. Bạn có thể cảm thấy như các xương bị trượt ra khỏi vị trí khi bạn cố gắng nâng hoặc xoay các vật.

Đôi khi, chấn thương có liên quan đến cách các xương thẳng hàng. Nếu xương trụ (radius) bị gãy và liền hơi lệch vị trí, nó sẽ thay đổi cách lực truyền qua cổ tay của bạn. Sự thẳng hàng thay thế này gây thêm căng thẳng lên TFCC, khiến khớp khó tự lành hơn.

Trong nhiều trường hợp, đặc biệt là với các vết rách mới, cơ thể có thể tự lành tổn thương mà không cần phẫu thuật. Các mô sẽ nối lại với nhau theo thời gian. Tuy nhiên, nếu vết rách hoàn toàn hoặc nếu các xương bị lệch vị trí, khớp có thể vẫn đau hoặc yếu. Bác sĩ phẫu thuật của bạn xem xét loại vết rách cụ thể và cách cổ tay của bạn vận động để quyết định có cần sửa chữa hay không.

Mục tiêu của điều trị là khôi phục sự trượt mượt mà, ổn định giữa các xương của bạn. Dù thông qua nghỉ ngơi, trị liệu hay phẫu thuật, mục đích là giảm đau và giúp bạn phục hồi sức mạnh. Hầu hết mọi người đều thấy cải thiện đáng kể về tầm vận động và sức mạnh nắm giữ sau khi được chăm sóc đúng cách.

Những gì chúng tôi có thể làm về vấn đề này

Hầu hết các vết rách cấp tính của phức hợp sụn chêm tam giác (TFCC) sẽ tự lành mà không cần phẫu thuật. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ xem xét kỹ lưỡng tiền sử bệnh và thăm khám cổ tay để xác nhận rằng chấn thương là nguyên nhân gây ra các triệu chứng của bạn. Bạn cần định lượng mức độ nghiêm trọng của cơn đau và tình trạng cứng khớp để giúp quyết định có cần phẫu thuật hay không.

Vật lý trị liệu tập trung vào việc khôi phục phạm vi chuyển động và sức mạnh. Mặc dù các phác đồ phục hồi chức năng cụ thể có thể khác nhau, nhưng mục tiêu là kiểm soát các triệu chứng và cải thiện chức năng. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ không chỉ dựa vào bài kiểm tra căng thẳng quay-trụ (radioulnar stress test) để quyết định xem bạn có cần sửa chữa ngay lập tức hay không. Bài kiểm tra này đo lường độ chùng khớp, nhưng không phải lúc nào cũng dự đoán chính xác mức độ cảm giác hoặc chức năng của bạn sau khi điều trị.

Nếu chăm sóc bảo tồn không mang lại đủ sự giảm đau, bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể thảo luận về các biện pháp quản lý bằng thuốc. Điều này thường bao gồm thuốc giảm đau và thuốc chống viêm để giảm sưng và khó chịu. Trong một số trường hợp, các phương pháp tiêm như cortisone, axit hyaluronic hoặc huyết tương giàu tiểu cầu (PRP) có thể được xem xét để làm dịu tình trạng viêm và hỗ trợ quá trình lành thương. Các phương pháp điều trị này nhằm mục đích cung cấp sự giảm đau tạm thời và cho phép bạn tham gia tích cực hơn vào vật lý trị liệu. Thời gian giảm đau thay đổi tùy theo từng cá nhân, nhưng các lựa chọn này có thể giúp bạn vượt qua giai đoạn chờ đợi trong khi cơ thể bạn tự lành.

Phẫu thuật được xem xét khi các biện pháp không phẫu thuật không kiểm soát được cơn đau hoặc khôi phục được sự ổn định. Cắt lọc nội soi (arthroscopic debridement), liên quan đến việc làm sạch mô bị tổn thương, là an toàn và hiệu quả đối với các vết rách ở vùng trung tâm. Nó mang lại sự giảm đau kéo dài, cải thiện chất lượng cuộc sống và khôi phục phạm vi chuyển động của cổ tay. Đối với nhiều bệnh nhân, điều này dẫn đến mức độ hài lòng cao và những lợi ích chức năng lâu dài, thậm chí nhiều năm sau đó.

Nếu vết rách liên quan đến các điểm bám dây chằng, sửa chữa nội soi (arthroscopic repair) có thể được khuyến nghị. Kỹ thuật này sử dụng các dụng cụ xâm lấn tối thiểu để gắn lại mô bị rách. Nó mang lại những cải thiện đáng kể về phạm vi chuyển động của cổ tay, sức mạnh nắm tay và mức độ đau. Trong các trường hợp vết rách mạn tính, phương pháp xuyên xương một ống (one-tunnel transosseous approach) có thể được sử dụng để khôi phục sự ổn định và mang lại các chỉ số chức năng đáng chú ý.

Bác sĩ phẫu thuật của bạn cũng sẽ xem xét phẫu thuật cắt thần kinh (surgical denervation) đối với các chấn thương dai dẳng không đáp ứng với điều trị không phẫu thuật hoặc cắt lọc. Thủ thuật này làm giảm các tín hiệu đau từ vùng bị ảnh hưởng. Hình ảnh học tiên tiến như chụp cộng hưởng từ khớp cổ tay (MR arthrography - MRA) hoặc nội soi khớp cổ tay giúp xác nhận chẩn đoán, vì các chụp MRI tiêu chuẩn đôi khi có thể bỏ sót các vết rách tinh vi. Bác sĩ phẫu thuật của bạn luôn duy trì mức độ nghi ngờ cao, đặc biệt nếu bạn có đau vùng trụ của cổ tay mặc dù kết quả hình ảnh học bình thường.

Những gì bạn có thể mong đợi

Tiên lượng của bạn phụ thuộc phần lớn vào loại rách mà bạn mắc phải. Hầu hết các rách cấp tính loại Atzei 1 tự lành mà không cần phẫu thuật. Nếu vết rách của bạn nằm ở trung tâm của đĩa, phần lớn các trường hợp này cũng sẽ lành vào thời điểm theo dõi dài hạn. Bạn thường có thể mong đợi giảm đau và cải thiện tầm vận động nếu bác sĩ phẫu thuật điều trị chấn thương một cách hiệu quả.

CQ HAND + UPPER LIMB
Dr Kieran Hirpara — Specialist Orthopaedic Surgeon
Suite 2, Level 1, Mater Private Hospital Rockhampton, 31 Ward Street, The Range, QLD 4700
Phone 07 4863 6556 · office@cqupperlimb.com.au · cqupperlimb.com.au

Đối với các vết rách phức tạp, bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể khuyến nghị sửa chữa dây chằng chuyên biệt bằng nội soi khớp. Kỹ thuật xâm lấn tối thiểu này cho phép quan sát chi tiết để sửa chữa chấn thương. Bạn có khả năng sẽ thấy những cải thiện đáng kể về tầm vận động cổ tay, sức mạnh nắm tay và mức độ đau. Những lợi ích này được duy trì trong ít nhất 2 năm theo dõi. Trong một số trường hợp, bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể thực hiện cắt bỏ hỗ trợ để loại bỏ mô bị tổn thương. Phương pháp này cho thấy kết quả hài lòng kéo dài ngay cả sau 19 năm theo dõi.

Nếu bạn bị rách hoàn toàn, kết quả dài hạn có thể kém hơn một chút so với các loại rách khác. Các vết rách loại 2 đi kèm cũng làm tăng nguy cơ phẫu thuật ban đầu thất bại. Bạn nên nhận thức rằng kết quả tàn tật sẽ tồi tệ hơn nếu chấn thương TFCC của bạn xảy ra cùng với gãy xương trụ xa. Việc nhận biết sớm tình trạng mất ổn định cổ tay có thể giúp bác sĩ phẫu thuật cung cấp điều trị kịp thời. Tỷ lệ thành công đối với các trường hợp cấp tính là khoảng 80% khi được điều trị kịp thời.

Không có bằng chứng cho thấy chấn thương TFCC làm thay đổi kết quả dài hạn tổng thể của bạn. Tuy nhiên, nếu bạn vẫn còn đau hoặc mất ổn định sau khi sửa chữa thành công, có thể tồn tại một vết rách thành phần gần chưa được phát hiện. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ tìm kiếm tình trạng này để đảm bảo điều trị thích hợp. Hầu hết bệnh nhân, bao gồm cả trẻ em và thanh thiếu niên, đều đạt được kết quả chức năng xuất sắc sau khi điều trị phẫu thuật. Bạn sẽ cảm thấy ổn định hơn và giảm đau khi bạn hồi phục.

Khi nào cần gặp bác sĩ

Yêu cầu đánh giá bởi chuyên gia nếu bạn có cơn đau dai dẳng không cải thiện khi nghỉ ngơi. Tìm kiếm sự chăm sóc y tế nếu bạn nhận thấy tình trạng yếu hoặc mất ổn định ở cổ tay. Gặp bác sĩ nếu cổ tay của bạn bị khóa hoặc đột ngột mất lực. Nhận sự trợ giúp nếu các triệu chứng ảnh hưởng đến giấc ngủ hoặc công việc của bạn. Tình trạng đau tăng lên đột ngột cũng là lý do để đi khám. Hầu hết các vết rách cấp tính sẽ lành tốt khi được điều trị sớm. Tuy nhiên, tình trạng đau kéo dài sau khi sửa chữa ban đầu có thể cho thấy sự tồn tại của một vết rách chưa được phát hiện. Việc khám xét cẩn thận giúp xác định xem có cần phẫu thuật hay không. Đừng giả định rằng kết quả MRI bình thường loại trừ chấn thương. Cần duy trì mức độ nghi ngờ lâm sàng cao đối với cơn đau ở mặt trụ của cổ tay.

CQ HAND + UPPER LIMB
Dr Kieran Hirpara — Specialist Orthopaedic Surgeon
Suite 2, Level 1, Mater Private Hospital Rockhampton, 31 Ward Street, The Range, QLD 4700
Phone 07 4863 6556 · office@cqupperlimb.com.au · cqupperlimb.com.au