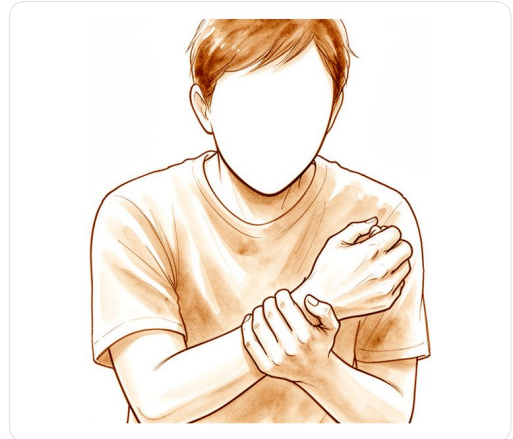


Chấn thương dây chằng cổ tay

Dây chằng thuyền-thắng giữ xương thuyền và xương thắng lại với nhau. Khi dây chằng này bị rách, hai xương này sẽ tách rời nhau và cổ tay bắt đầu bị mòn không đều.

Kieran Hirpara © 2014



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

Bạn có thể cảm thấy đau ở mặt trong của cổ tay, gần ngón út. Cơ đau ở phía trụ này là một nguyên nhân phổ biến gây tàn tật chi trên. Sự khó chịu thường có cảm giác sâu và phức tạp, khiến việc xác định chính xác vấn đề trở nên khó khăn. Bạn có thể nhận thấy rằng các cử động đơn giản kích hoạt những cơn đau nhói hoặc một cơn đau âm ỉ dai dẳng.

Các hoạt động hàng ngày có thể trở nên khó khăn hoặc gây đau. Với tay ra sau lưng để cài móc áo ngực có thể gây căng cho vùng tổn thương. Nhét áo vào quần hoặc đẩy cơ thể dậy từ ghế cũng có thể làm trầm trọng thêm cơn đau. Nếu bạn đã chịu một chấn thương năng lượng cao, bạn có thể gặp đồng thời nhiều vấn đề về xương và dây chằng. Những chấn thương này đại diện cho một phổ bệnh, từ chấn thương cấp tính đến hội chứng quá tải mạn tính, đặc biệt nếu bạn là vận động viên.

Các triệu chứng của bạn có thể bùng phát sau khi vận động hoặc vào ban đêm. Thức dậy với cơn đau có thể làm gián đoạn giấc ngủ của bạn, đặc biệt nếu bạn ngủ nghiêng. Khi thức dậy, cổ tay của bạn có thể cảm thấy cứng hoặc không vững. Bạn có thể thấy khó nắm chặt đồ vật hoặc chịu lực lên bàn tay. Sự không vững này thường liên quan đến các tổn thương ở dây chằng gian thuyền-trắng (scapholunate) hoặc dây chằng trắng-ba (lunotriquetral), những cấu trúc giữ các xương cổ tay của bạn lại với nhau.

Cần lưu ý rằng phim X-quang thường quy không phải lúc nào cũng hiển thị rõ ràng các tổn thương phần mềm này. Bạn có thể có cơn đau và sự không vững đáng kể ngay cả khi hình ảnh ban đầu của bạn trông bình thường. Đôi khi, các biến thể giải phẫu trên phim X-quang có thể gây nhầm lẫn, dẫn đến chẩn đoán đau không đặc hiệu. Đừng giả định rằng những thay đổi về xương có thể nhìn thấy giải thích cho tất cả các triệu chứng của bạn.

Nếu cơn đau của bạn dai dẳng hoặc hạn chế chức năng, bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể khuyến nghị đánh giá thêm. Nội soi cổ tay chẩn đoán thường là tiêu chuẩn vàng để quan sát trực tiếp các tổn thương dây chằng này. Thủ thuật xâm lấn tối thiểu này cho phép bác sĩ phẫu thuật của bạn hình dung rõ ràng tổn thương và điều trị nhiều nguyên nhân gây đau cùng một lúc. Chẩn đoán sớm và điều trị thích hợp là chìa khóa. Chúng giúp ngăn ngừa sự suy giảm thêm chức năng cổ tay của bạn và cho phép bạn trở lại các hoạt động bình thường nhanh hơn.

Những gì thực sự đang xảy ra

Cổ tay của bạn là một cụm phức tạp gồm tám xương nhỏ. Những xương này phải trượt và xoay cùng nhau một cách trơn tru để bạn có thể nắm, nâng hoặc gõ phím. Các dây chằng đóng vai trò như những sợi dây thừng chắc chắn giữ các xương này ở đúng vị trí. Khi bạn bị tổn thương các dây chằng này, các xương mất đi mối quan hệ ổn định với nhau. Tình trạng này được gọi là mất ổn định cổ tay. Điều này có nghĩa là cổ tay của bạn không còn có thể duy trì hình dạng bình thường dưới các tải trọng hàng ngày.

Cơ học của cổ tay bạn được điều khiển bởi hình dạng của các bề mặt xương hơn là chỉ bởi các dây chằng. Hàng xương cổ tay phía sau hầu như vẫn đứng yên, trong khi hàng phía trước thực hiện phần lớn chuyển động. Khi một dây chằng bị rách, sự phối hợp này bị phá vỡ. Ví dụ, một vết gãy xương thuyền (scaphoid) có thể làm tách rời hai hàng xương này. Một vết gãy ở xương cẳng tay cũng có thể gây rối loạn sự cân bằng này. Sự gián đoạn này hạn chế phạm vi chuyển động của cổ tay và làm yếu các cơ bàn tay của bạn.

Nếu không có sự hỗ trợ thích hợp, các xương có thể cọ xát vào nhau một cách bất thường. Chuyển động bất thường này có thể dẫn đến viêm xương khớp do hao mòn theo thời gian. Bác sĩ phẫu thuật của bạn tìm kiếm những thay đổi về động học này để hiểu mức độ nghiêm trọng của chấn thương. Trong một số trường hợp, các phương pháp chụp chiếu tiêu chuẩn không đủ để quan sát chuyển động động lực học của cổ tay. Chẩn đoán hình ảnh tiên tiến có thể được sử dụng để lập bản đồ chuyển động này nếu chẩn đoán chưa rõ ràng. Mục tiêu của điều trị là khôi phục lại sự thẳng hàng và ổn định tự nhiên của các xương này. Điều này giúp bảo tồn phạm vi chuyển động của bạn và ngăn ngừa viêm xương khớp sớm, cho phép bạn quay trở lại các hoạt động hàng ngày bình thường với ít đau đớn hơn.

Những gì chúng tôi có thể làm về vấn đề này

Đối với nhiều chấn thương dây chằng cổ tay, bạn có thể bắt đầu bằng việc tự chăm sóc và vật lý trị liệu được hướng dẫn. Bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể khuyên nghỉ ngơi và vận động nhẹ nhàng để bảo vệ mô đang lành. Trong các trường hợp cấp tính, chẳng hạn như một số gãy xương thuyền ở trẻ em, điều trị không phẫu thuật thường dẫn đến tỷ lệ lành xương cao với ít triệu chứng kéo dài. Vật lý trị liệu nhằm khôi phục sức mạnh và độ linh hoạt mà không gây căng thẳng cho các dây chằng bị tổn thương. Bạn nên dành đủ thời gian cho phương pháp này phát huy tác dụng, vì quản lý bảo thủ đôi khi thất bại trong các trường hợp phức tạp như trật lườn cổ tay lòng bàn tay. Nếu chấn thương của bạn được chẩn đoán muộn, chẳng hạn như trật vòng

quanh xương thuyên xuyên qua xương thuyên, chăm sóc không phẫu thuật vẫn có thể đạt được kết quả chức năng bên vững. Tuy nhiên, nếu bạn là người lớn bị gãy xương quay xa, điều trị phẫu thuật thường mang lại kết quả chức năng tốt hơn trong 12 tháng so với chỉ bất động bằng bột. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ giúp bạn quyết định xem liệu con đường bảo thủ ban đầu này có phù hợp với kiểu chấn thương cụ thể của bạn hay không.

Quản lý y khoa tập trung vào việc kiểm soát đau và giảm viêm để giúp bạn hoạt động trong quá trình hồi phục. Bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể kê đơn thuốc giảm đau hoặc thuốc chống viêm để quản lý sự khó chịu. Mặc dù bằng chứng không ủng hộ mạnh mẽ một phương pháp điều trị cụ thể cho tất cả các chấn thương dây chằng thuyên-tháng, việc quản lý triệu chứng là một phần quan trọng trong kế hoạch chăm sóc của bạn. Lưu ý rằng năng lượng sóng vô tuyến để co nhỏ bao hoạt dịch ở cổ tay được coi là an toàn nhưng không hiệu quả, do đó không phải là lựa chọn được khuyến nghị. Mục tiêu của việc dùng thuốc là giữ cho bạn cảm thấy thoải mái trong khi cơ thể bạn lành lại hoặc trong khi bạn trải qua các phương pháp điều trị khác. Nếu cơn đau vẫn tiếp tục mặc dù những biện pháp này, bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ đánh giá lại xem chấn thương của bạn có cần một can thiệp tích cực hơn để ngăn ngừa suy giảm thêm chức năng cổ tay hay không.

Phẫu thuật được xem xét khi chăm sóc bảo thủ đã đạt đến giới hạn hoặc khi cấu trúc chấn thương yêu cầu ổn định cơ học. Bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể khuyên sửa chữa hoặc tái tạo dây chằng để khôi phục chuyển động bình thường của cổ tay và ngăn ngừa cứng khớp lâu dài. Đối với các chấn thương thuyên-tháng mạn tính, cố định ba dây chằng bằng gân thường cung cấp kết quả tốt trong ngắn hạn về chức năng, sự hài lòng và giảm đau, mặc dù khoảng 20% cổ tay được phẫu thuật không cải thiện. Trong các trường hợp nghiêm trọng liên quan đến sụp đổ xương cổ tay hoặc viêm xương khớp, các thủ thuật như hợp nhất xương thán-xương đầu hoặc hợp nhất khớp giữa cổ tay có thể cần thiết để giảm đau và cải thiện tâm vận động. Những ca phẫu thuật này nhằm ổn định các xương cổ tay và bảo tồn càng nhiều chuyển động càng tốt. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ thảo luận về lựa chọn phẫu thuật cụ thể phù hợp nhất với giải phẫu và nhu cầu lối sống của bạn.

Những điều cần biết

Quá trình hồi phục của bạn phụ thuộc rất nhiều vào tốc độ bạn nhận được sự chăm sóc y tế. Việc chẩn đoán sớm và điều trị đúng cách có thể giúp bạn trở lại các hoạt động bình thường, bao gồm cả thể thao, nhanh hơn nhiều so với việc trì hoãn. Nếu việc điều trị bị chậm trễ, cổ tay của bạn có thể không lấy lại được toàn bộ sức mạnh hoặc tâm vận động. Trong một số trường hợp, phẫu thuật muộn không khắc phục được các vấn đề về sự căn chỉnh (alignment) cơ bản, khiến bạn phải chịu đựng một cổ tay cứng, hạn chế vận động trong nhiều năm.

Nếu chấn thương được quản lý tốt, hầu hết mọi người đều có chức năng dài hạn tốt. Ngay cả khi hình ảnh học cho thấy những thay đổi trong cấu trúc khớp, bạn vẫn có thể cảm thấy và sử dụng cổ tay một cách hiệu quả. Ví dụ, trong các thủ thuật hợp nhất (nối) một số xương cổ tay lại với nhau, khoảng 73% bệnh nhân có những thay đổi trên phim X-quang ở khớp theo thời gian. Mặc dù có những thay đổi rõ ràng trên phim X-quang, kết

quả về chức năng vẫn tốt đối với nhiều người. Bạn có thể thấy cổ tay của mình cảm thấy ổn định và có thể sử dụng được, ngay cả khi nó không trông hoàn hảo trên hình ảnh học.

Tuy nhiên, kết quả không được đảm bảo. Nếu các dây chằng giữ các xương cổ tay lại với nhau không được sửa chữa hoặc tái tạo đúng cách, chức năng cổ tay của bạn có thể tiếp tục xấu đi. Trong một số trường hợp mạn tính, tới 20% bệnh nhân không thấy cải thiện về đau đớn hoặc chức năng sau phẫu thuật. Bạn có thể gặp phải tình trạng mất ổn định kéo dài hoặc viêm xương khớp do hao mòn sớm. Một số thủ thuật có nguy cơ bị lỏng lẻo hoặc mất ổn định tái phát, điều này có thể dẫn đến các biến chứng thêm.

Nếu không được điều trị đúng cách, chấn thương thường tồn tại dai dẳng. Bạn có thể nhận thấy rằng cổ tay vẫn cứng, chỉ có thể thực hiện một vài độ vận động. Trong các trường hợp nghiêm trọng, bạn có thể trở lại làm việc sau nhiều năm nhưng vẫn cảm thấy những hạn chế đáng kể trong các hoạt động hàng ngày. Mục tiêu của bác sĩ phẫu thuật là khôi phục sự ổn định và ngăn ngừa tình trạng suy giảm thêm. Bằng cách giải quyết chấn thương sớm và chính xác, bạn mang lại cho mình cơ hội tốt nhất để có một cổ tay hoạt động tốt và không đau về lâu dài.

Khi nào cần gặp bác sĩ

Hãy yêu cầu đánh giá bởi chuyên gia nếu bạn có tình trạng đau dai dẳng không cải thiện khi nghỉ ngơi. Hãy tìm kiếm sự chăm sóc y tế nếu bạn cảm thấy yếu, mất ổn định, hoặc nếu cổ tay của bạn bị khóa hoặc đột ngột mất sức. Hãy gặp bác sĩ đa khoa nếu các triệu chứng ảnh hưởng đến giấc ngủ hoặc công việc của bạn. Hãy tìm sự trợ giúp nếu có bất kỳ sự xấu đi đột ngột nào của tình trạng đau. Những dấu hiệu này có thể cho thấy một chấn thương dây chằng. Chẩn đoán sớm cho phép điều trị phù hợp. Điều này giúp ngăn ngừa sự suy giảm thêm chức năng của cổ tay. Bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể xác định xem bạn có cần chụp hình ảnh hoặc nội soi khớp để xác nhận vấn đề hay không. Đừng bỏ qua tình trạng khó chịu kéo dài. Chăm sóc đúng cách hỗ trợ kết quả lâu dài tốt hơn cho cổ tay của bạn.