

Gãy mắt cá chân

Trang này được dịch bằng máy và chưa được bác sĩ kiểm tra. **Bản tiếng Anh** là bản chính thức.

Những cảm giác bạn đang trải qua

Khi bị gãy mắt cá chân, vùng xương ở hai bên mắt cá chân thường đau nhức, đặc biệt là phía ngoài. Cơn đau trở nên dữ dội hơn khi bạn cố gắng đứng dậy hoặc chịu trọng lượng cơ thể lên chân. Sưng và bầm tím xuất hiện nhanh chóng; da vùng mắt cá chân có thể trông căng ra hoặc bóng mướt. Một số người nhận thấy có những mụn nước nhỏ xuất hiện ở chỗ sưng nhiều nhất.

Cơn đau thường tăng lên khi mắt cá chân nằm yên trong thời gian dài; vì vậy nó có thể trở nên tồi tệ hơn vào ban đêm hoặc khi vừa thức dậy. Cơn đau cũng tăng lên sau khi bạn phải đứng nhiều. Việc nâng chân lên cao khi nghỉ ngơi thường giúp giảm đau phần nào. Việc đi bộ, đứng nấu ăn, đi vệ sinh hay lái xe đều trở nên khó khăn vì bạn không thể tin tưởng rằng mắt cá chân sẽ giữ vững được cơ thể.

Hầu hết các trường hợp gãy mắt cá chân xảy ra do vấp ngã hoặc trượt chân thông thường chứ không phải do tai nạn nghiêm trọng. Nếu mắt cá chân có vẻ lệch vị trí, hoặc chân bị tê, lạnh hoặc nhột nhạt, cần phải được xử lý ngay lập tức.

Một vài yếu tố có thể ảnh hưởng đến diễn tiến của chấn thương. Nếu bạn mắc bệnh tiểu đường, các vết thương quanh mắt cá chân sẽ lành chậm hơn và nguy cơ biến chứng cao hơn; vì vậy bác sĩ sẽ kiểm tra kỹ cảm giác và tuần hoàn máu ở chân bạn. Việc hút thuốc cũng làm tăng nguy cơ gặp vấn đề trong quá trình lành vết thương. Những bệnh nhân lớn tuổi thường có thêm các bệnh lý khác ảnh hưởng đến kế hoạch điều trị.

Mức độ nghiêm trọng của chấn thương phụ thuộc vào xương nào bị gãy và liệu khớp mắt cá chân có bị lệch vị trí hay không. Các trường hợp gãy chỉ ở xương mắt cá chân phía ngoài khá phổ biến và thường ổn định. Khi cả hai bên mắt cá chân đều bị gãy, hoặc xương phía trên ống chân cũng bị ảnh hưởng, mắt cá chân sẽ kém ổn định và thường cần phẫu thuật để cố định lại.

Mục tiêu của mọi phương pháp điều trị, dù là bó bột hay phẫu thuật, là giúp vết gãy lành lại và khôi phục khả năng vận động, hoạt động bình thường của mắt cá chân mà không còn đau đớn.

Điều gì đang thực sự xảy ra

Mắt cá chân là một khớp nối nơi ba xương gặp nhau. Đầu xương chày nằm phía trên, còn hai xương nhỏ hơn, mỗi bên một cái, ôm lấy nó từ hai phía. Cả ba tạo thành một “ổ khớp” giữ chặt một xương nhỏ gọi là xương sên; xương này nằm trong ổ khớp giống như một chốt nằm trong ổ mộng. Cấu trúc này hoạt động tương tự như một chiếc kim giữ chặt một khối vật liệu. Những chỗ lồi ra mà bạn có thể cảm nhận được ở hai bên mắt cá chân chính là đầu của hai xương nhỏ đó; chúng ngăn không cho xương sên trượt sang bên.

Các dải mô chắc khỏe gọi là dây chằng giúp giữ các xương này lại với nhau. Một dây chằng nằm ở phía trong mắt cá chân đóng vai trò đặc biệt quan trọng trong việc giữ ổn định khớp khi bạn đứng lên. Một nhóm dây chằng khác nối xương chày với xương mắt cá chân phía ngoài ở vị trí cao hơn; chúng cũng có thể bị rách trong trường hợp gãy xương. Khi một xương bị gãy hoặc một dây chằng quan trọng bị rách, “chiếc kim” này sẽ lỏng ra. Lúc đó, xương sên có thể dịch chuyển dù chỉ một chút khỏi vị trí ban đầu, khiến áp lực phân bố trên bề mặt khớp thay đổi.

Hầu hết các trường hợp gãy mắt cá chân xảy ra khi ngã nhẹ hoặc khi chơi thể thao, chứ không phải trong những tai nạn nghiêm trọng. Đây là loại chấn thương khá phổ biến, chiếm khoảng 10% tổng số ca gãy xương. Ngay cả sự dịch chuyển nhỏ của xương sên cũng làm tăng áp lực bên trong khớp; lâu dần điều này có thể làm mòn bề mặt trơn nhẵn của khớp và dẫn đến viêm khớp. Vì vậy, việc đưa các xương trở lại đúng vị trí là rất quan trọng, dù là bằng nẹp bó bột hay phẫu thuật. Khi cả hai bên mắt cá chân đều bị gãy, hoặc vết gãy nằm ở vị trí cao hơn chỗ nối giữa xương chày và xương mắt cá chân phía ngoài, khớp sẽ mất ổn định; lúc này thường cần phẫu thuật để giữ mọi thứ đúng chỗ trong quá trình lành thương.

Những gì chúng tôi có thể làm

Thông thường ba góc chụp tiêu chuẩn của mắt cá chân sẽ được thực hiện; đôi khi chụp CT cũng được dùng để quan sát rõ hơn các vết gãy phức tạp. Nếu bạn mắc bệnh tiểu đường, chúng tôi sẽ kiểm tra cảm giác và tuần hoàn máu ở bàn chân trước khi quyết định phương pháp điều trị.

Câu hỏi đầu tiên cần đặt ra là mắt cá chân có ổn định hay không. Nếu các mảnh xương gãy không bị di lệch và khớp vẫn giữ nguyên vị trí, vết gãy có thể điều trị mà không cần phẫu thuật. Nhiều trường hợp như vậy được điều trị bằng nẹp hỗ trợ thay vì bó bột cứng, vì nẹp mang lại cảm giác thoải mái hơn và giúp bệnh nhân vận động sớm hơn. Một số vết gãy ổn định thậm chí không cần nẹp nào cả; tuy nhiên nẹp vẫn thường được dùng để tăng sự thoải mái. Bạn có thể được phép chịu trọng lượng lên mắt cá chân từ sớm, và chúng tôi sẽ giải thích rõ trường hợp của bạn. Nếu bạn mắc bệnh tiểu đường hoặc vết gãy đã bị di lệch, việc theo dõi chặt chẽ bằng X-quang là điều thiết yếu, vì bất kỳ sự di chuyển nào của xương cũng cần được phát hiện kịp thời.

Phẫu thuật sẽ được cân nhắc khi mắt cá chân không ổn định – tình trạng này thường xảy ra khi cả hai bên mắt cá chân đều bị gãy hoặc khớp bị lệch khỏi vị trí bình thường. Mục đích của ca phẫu thuật là giữ các mảnh xương ở đúng vị trí để chúng liền lại, giúp xương sên nằm đúng trung tâm dưới xương chày và áp lực được

phân bố đều lên toàn bộ khớp. Việc này được thực hiện bằng các tấm kim loại và ốc vít; kế hoạch cụ thể phụ thuộc vào loại xương bị gãy, chất lượng xương của bạn, cũng như tình trạng da và mô mềm quanh mắt cá chân. Nếu dây chằng nối xương chày với xương mắt cá chân ngoài cũng bị rách, nó cũng có thể cần được cố định trong cùng một ca phẫu thuật.

Những điều có thể xảy ra

Hầu hết mọi người đều hồi phục tốt sau khi bị gãy mắt cá chân; mục tiêu của việc điều trị là giúp xương liền lại và mắt cá chân có thể vận động, hoạt động mà không gây đau đớn. Tuy nhiên, quá trình hồi phục không diễn ra ngay lập tức. Một năm sau phẫu thuật, nhiều người vẫn còn cảm thấy một vài triệu chứng và thấy một số hoạt động khó khăn hơn trước. Có hơn một phần ba số bệnh nhân vẫn bị đau kéo dài; vì vậy việc cảm thấy không thoải mái trong nhiều tháng thay vì vài ngày là điều hoàn toàn có thể xảy ra.

Tốc độ hồi phục phụ thuộc vào mức độ chấn thương và phương pháp điều trị. Nếu mắt cá chân vẫn ổn định và không cần phẫu thuật, bạn thường phải đeo nẹp hoặc bó bột từ đầu gối xuống trong 6 tuần; nhiều bác sĩ phẫu thuật cũng yêu cầu bệnh nhân không đặt trọng lượng lên chân trong thời gian này, dù chưa có bằng chứng thuyết phục nào chứng minh điều đó là cần thiết. Nếu phải phẫu thuật, việc đặt trọng lượng lên mắt cá chân sớm, khoảng 2 tuần sau phẫu thuật, dường như là an toàn khi các mảnh xương đã được cố định chắc chắn; điều này cũng không gây ra nhiều biến chứng hơn so với việc chờ đợi. Việc vận động và đặt trọng lượng sớm giúp cải thiện chức năng vận động ban đầu, nhưng dường như không ảnh hưởng đến thời gian trở lại làm việc.

Có một vài điều bạn nên biết trước. Khoảng 11,5% bệnh nhân phải đến phòng cấp cứu trong vòng 90 ngày sau phẫu thuật; phần lớn là trong 2 tuần đầu, thường do sưng, vấn đề về vết thương hoặc đau. Các biến chứng nghiêm trọng thì ít gặp hơn. Huyết khối tĩnh mạch sâu – tức là cục máu đông ở chân – xảy ra ở khoảng 3% các ca, còn trường hợp cục máu đông di chuyển đến phổi chỉ chiếm khoảng 0,3%.

Về lâu dài, tình trạng viêm khớp mắt cá chân cũng là điều cần lưu ý. Tình trạng này hiếm gặp sau những ca gãy xương đơn giản, do lực tác động thấp; tuy nhiên ở những ca gãy không ổn định, tỷ lệ mắc bệnh có thể lên tới 30%, và các triệu chứng có thể xuất hiện sau nhiều năm hoặc thậm chí vài thập kỷ. Nguy cơ này càng cao nếu bề mặt khớp bị tổn thương lúc chấn thương hoặc xương không liền lại đúng vị trí. Một số người còn bị kích ứng do các tấm kim loại và ốc vít dùng để cố định xương; việc tháo chúng ra giúp cải thiện tình trạng ở khoảng một nửa số bệnh nhân.

Nếu bạn mắc bệnh tiểu đường, quá trình lành thương sẽ chậm hơn và nguy cơ biến chứng cao hơn bất kể phương pháp điều trị nào; vì vậy đội ngũ y tế sẽ có kế hoạch chăm sóc đặc biệt cho bạn. Việc hút thuốc, tuần hoàn máu kém và các bệnh lý khác cũng gây ảnh hưởng tương tự. Tuổi tác riêng lẻ không quyết định kết quả điều trị; loại gãy xương và mức độ dịch chuyển của xương mới là yếu tố quan trọng hơn nhiều.

Khi nào nên đi khám bác sĩ

Hầu hết các trường hợp gãy mắt cá chân đều dễ nhận biết: bạn không thể chịu trọng lượng lên mắt cá chân; chỗ bị thương sưng lên và xuất hiện vết bầm nhanh chóng. Nếu mắt cá chân có vẻ bị lệch vị trí, hoặc bàn chân bị tê, lạnh hoặc nhợt nhạt, hãy đến ngay phòng cấp cứu. Điều tương tự cũng áp dụng nếu tình trạng sưng ngày càng nặng và cơn đau trở nên dữ dội, căng tức; điều này có thể là dấu hiệu áp lực tăng lên trong các vùng cơ ở chân. Trường hợp này cần được đánh giá ngay trong ngày.

Nếu da bị rách và xương lộ ra ngoài, đó cũng là tình huống khẩn cấp. Các vết gãy hở có nguy cơ nhiễm trùng cao; vì vậy tuyệt đối không nên chân chườm.

Hãy nhanh chóng đến gặp bác sĩ đa khoa nếu bị chấn thương mắt cá chân mà không thể chịu trọng lượng, hoặc nếu các điểm xương hai bên mắt cá chân rất nhạy cảm khi chạm vào. Nếu bạn mắc bệnh tiểu đường và bị gãy mắt cá chân, hãy yêu cầu được bác sĩ chuyên khoa khám; vì nguy cơ gặp vấn đề về vết thương cao hơn, và việc kiểm tra cảm giác cũng như tuần hoàn máu trở nên rất quan trọng. Điều tương tự cũng áp dụng với những người có tuần hoàn máu kém ở chân.

Sau khi điều trị, hãy liên hệ với đội ngũ y tế nếu bạn bị sốt, vùng da quanh vết thương đỏ lan rộng, hoặc có dịch chảy ra từ vết thương. Những dấu hiệu này có thể là biểu hiện của nhiễm trùng; các trường hợp nhiễm trùng nặng thường cần phẫu thuật để làm sạch vết thương.