

Gãy xương pilon

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

Gãy xương pilon là tình trạng gãy ở đầu dưới của xương chày, ngay tại vị trí tạo thành khớp cổ chân. Cơn đau thường xuất hiện sâu bên trong khớp cổ chân và vùng dưới chân; nó thường lan ra cả hai bên khớp chứ không chỉ ở một chỗ. Vì bề mặt khớp cũng bị ảnh hưởng, cơn đau có xu hướng lan rộng khắp vùng cổ chân thay vì chỉ tập trung ở một điểm.

Cơn đau thường trở nên dữ dội hơn khi bạn đứng hoặc đi bộ. Việc đứng, di chuyển và dùng chân đó để đẩy người đều gây áp lực lên khớp bị thương; vì vậy cơn đau sẽ ngày càng tăng dần trong suốt cả ngày hoạt động. Sưng vùng quanh cổ chân là hiện tượng phổ biến; tình trạng này khiến da trở nên căng và nhạy cảm. Việc nghỉ ngơi và nâng chân lên cao thường giúp giảm đau. Nhiều người nhận thấy cổ chân bị cứng và đau vào buổi sáng khi thức dậy; sau đó cơn đau giảm bớt khi vận động.

Những hoạt động thường ngày đòi hỏi cổ chân vững chắc và không đau trở nên khó khăn. Việc đi bộ đến hộp thư, đứng nấu ăn bên bàn bếp, leo cầu thang, hoặc đi vệ sinh mà không có sự hỗ trợ đều có thể gây khó khăn. Nếu bị tổn thương ở cổ chân phải, bạn có thể phải tạm ngừng lái xe trong một thời gian. Ngay cả việc mang giày cũng trở nên khó khăn khi cổ chân bị sưng và cứng.

Chấn thương này cũng có thể gây ảnh hưởng đến tinh thần chứ không chỉ về mặt thể chất. Cơn đau kéo dài nhiều tháng làm hạn chế các hoạt động hàng ngày; tình trạng mất ngủ do cổ chân đau cũng có thể ảnh hưởng đến tâm trạng và sức khỏe tổng thể. Đây là phản ứng bình thường đối với một chấn thương nghiêm trọng; nếu bạn gặp phải tình trạng này, hãy chia sẻ với đội ngũ y tế điều trị.

Một điều nữa cần lưu ý: đây là chấn thương mà các chi tiết đều rất quan trọng. Vị trí các mảnh xương gãy sau khi điều trị ảnh hưởng trực tiếp đến chức năng của cổ chân sau này; các bác sĩ phẫu thuật cũng lên kế hoạch cẩn thận dựa trên tình trạng mô mềm và mức độ sưng phù trước khi tiến hành phẫu thuật. Bác sĩ phẫu thuật sẽ giải thích chi tiết kế hoạch điều trị dành riêng cho trường hợp gãy xương của bạn.

Điều gì thực sự đang xảy ra

Mắt cá chân là một “ổ khớp” chặt chẽ được tạo thành từ ba xương: xương chày nằm phía trên, và hai xương nhỏ hơn nằm hai bên giữ chặt nó lại. Phần cuối của xương chày tạo thành “trần” của ổ khớp này được gọi là plafond. Trong trường hợp gãy pilon, phần “trần” này bị vỡ. Lực tác động thường đến trực tiếp từ phía dưới qua bàn chân, ví dụ như trong các trường hợp ngã từ độ cao hoặc tai nạn xe hơi; xương sên (talus) của mắt cá chân lúc đó đẩy lên phía trên, va vào xương chày giống như chiếc búa đóng đinh vào gỗ. Bề mặt khớp bị vỡ thành nhiều mảnh.

Tổn thương không chỉ giới hạn ở xương. Bên trong ổ khớp có lớp sụn mịn, bề mặt trơn tru giúp các xương trượt lên nhau dễ dàng. Khi vết gãy đi qua lớp sụn này, các mảnh xương có thể không khớp đúng vị trí, khiến mắt cá chân mất đi khả năng vận động trơn tru. Đó là lý do gây ra tình trạng sưng phù, đau âm ỉ và khó chịu khi chịu lực mà bạn vừa đọc: chính khớp mắt cá chân bị tổn thương, chứ không chỉ các xương xung quanh.

Mắt cá chân còn được giữ chặt bởi những dải mô mạnh mẽ, trong đó có một dải nằm phía trong giúp ngăn khớp bị tách rời. Lực tác động mạnh từ phía dưới cũng có thể làm căng giãn hoặc rách những dải mô này. Trước khi tuyên bố mắt cá chân đã được nắn lại đúng vị trí, các bác sĩ phẫu thuật sẽ kiểm tra nhiều yếu tố: hai xương hai bên phải trở về chiều dài ban đầu, xương sên (talus) phải nằm ngay ngắn trong ổ khớp mà không bị nghiêng, khoảng cách phía trong phải trở lại mức bình thường, và hai xương chân không được tách rời nhau.

Tình trạng sưng phù cũng rất quan trọng. Nó có thể rất nghiêm trọng; vì vậy thường phải chờ từ 5 đến 14 ngày để sưng giảm đáng kể, giúp da có thể được khâu lại an toàn sau phẫu thuật. Việc mổ ngay khi da vẫn sưng và có mụn nước sẽ làm tăng nguy cơ biến chứng vết thương; do đó việc trì hoãn là một phần có chủ đích trong phác đồ điều trị, chứ không phải là sự chậm trễ không cần thiết.

Những gì chúng tôi có thể làm

Bước đầu tiên thường là việc sử dụng khung cố định ngoài cơ thể. Đây là một khung hỗ trợ đặt bên ngoài chân, giúp giữ xương ổn định trong lúc sưng nề giảm dần. Khung này bảo vệ các mô mềm, da và cơ xung quanh vùng gãy, đồng thời tạo điều kiện thuận lợi cho các ca phẫu thuật sau này. Việc chờ đợi từ 5 đến 14 ngày cho đến khi sưng giảm là một phần có kế hoạch trong quá trình điều trị, chứ không phải là sự trì hoãn.

Các kết quả chụp chiếu sẽ giúp định hình phương án điều trị. Chụp CT tạo ra hình ảnh chi tiết về các mảnh xương gãy; việc lập kế hoạch phẫu thuật dựa trên những hình ảnh này giúp tái tạo lại bề mặt khớp và giảm nguy cơ biến chứng vết thương. Khi tình trạng da đã ổn định, phương pháp phẫu thuật thông thường là chỉnh hình mở và cố định nội bộ. Nói một cách đơn giản, chúng tôi mở mắt cá chân, tái tạo lại bề mặt khớp bị vỡ và cố định các mảnh xương bằng tấm kim loại cùng ốc vít. Phương pháp tiếp cận cụ thể sẽ phụ thuộc vào vị trí gãy xương; một số dạng gãy cần phải rạch da ở mặt sau hoặc mặt trong mắt cá chân.

Với những trường hợp xương gãy thành quá nhiều mảnh không thể tái tạo, hoặc khi các mô mềm không đủ điều kiện để đặt tấm kim loại, chúng tôi có các phương án thay thế. Khung cố định ngoài cơ thể có thể được

dùng làm phương pháp điều trị chính thay vì chỉ là giải pháp tạm thời. Đối với một số ít ca chấn thương nghiêm trọng, việc làm cứng khớp mắt cá chân, nối xương chày với xương sên (talus) thành một khối thống nhất cũng là một lựa chọn. Một phương pháp khác là đặt thanh kim loại từ gót chân lên đến xương chày; cách này giúp nhiều bệnh nhân có thể chịu tải lên chân ngay sau phẫu thuật.

Với các ca gãy hở – tức là xương gãy xuyên qua da – cần được chăm sóc đặc biệt. Chúng tôi làm sạch vết thương kỹ lưỡng, dùng kháng sinh, và thường bắt đầu bằng việc đặt khung cố định ngoài cơ thể trước khi tiến hành các bước tiếp theo. Các bài tập vận động sớm sau phẫu thuật giúp mắt cá chân hồi phục và giảm nguy cơ biến chứng; chúng tôi sẽ hướng dẫn bạn thực hiện những bài tập này khi thời điểm thích hợp đến.

Những điều bạn có thể trải qua

Gãy xương pilon là một chấn thương nghiêm trọng; có thể nói thẳng ra là quá trình hồi phục có thể kéo dài. Sau hơn ba năm kể từ lúc bị chấn thương, một số người vẫn cảm thấy ảnh hưởng đến sức khỏe và chất lượng cuộc sống. Kết quả hồi phục phụ thuộc rất nhiều vào mức độ tổn thương của xương và mô mềm ban đầu, cũng như việc khớp có được tái tạo lại một cách chính xác hay không. Những chấn thương nghiêm trọng thường có tiên lượng kém hơn.

Dù áp dụng phương pháp điều trị nào, chấn thương này vẫn ảnh hưởng đến chất lượng cuộc sống do mức độ nghiêm trọng của nó. Điều này không có nghĩa là bạn nên nản lòng; chỉ là điều cần biết từ sớm. Những yếu tố quan trọng nhất là việc lập kế hoạch cẩn thận trước phẫu thuật, kỹ thuật phẫu thuật chuẩn xác, và việc chờ cho tình trạng sưng nề giảm bớt trước khi mổ. Khi bề mặt khớp được tái tạo tốt, mắt cá chân có khả năng hoạt động bình thường. Ngược lại, nếu các mảnh xương không khớp đúng vị trí, mắt cá chân sẽ dễ gặp vấn đề về sau.

Có một số rủi ro cần lưu ý. Nhiễm trùng sâu đòi hỏi phải phẫu thuật lại xảy ra ở khoảng 6% các ca, đặc biệt là ở những bệnh nhân được cố định xương sớm. Các biến chứng liên quan đến vết thương là điều thường gặp ở chấn thương này; vì vậy bác sĩ phẫu thuật sẽ lên kế hoạch kỹ lưỡng và thường chờ cho tình trạng sưng nề giảm xuống. Một số người dần bị viêm khớp mắt cá chân; vật liệu cố định xương đôi khi cũng có thể bị gãy hoặc lỏng lẻo. Nếu bạn mắc các bệnh lý khác như tiểu đường hoặc rối loạn thần kinh ở chân, quá trình hồi phục sẽ chậm hơn và kết quả cũng khó dự đoán hơn.

Việc để mặc gãy xương pilon bị di lệch mà không điều trị là không nên. Bề mặt khớp sẽ vẫn bị vỡ thành nhiều mảnh, khiến mắt cá chân nhanh bị tổn thương hơn. Nếu được điều trị đúng cách, hầu hết mọi người đều có thể trở lại sinh hoạt bình thường; tuy nhiên một số người vẫn bị cứng khớp, đau nhức khi thời tiết lạnh, hoặc cảm giác mắt cá chân không còn như trước. Nhóm bác sĩ điều trị sẽ theo dõi bạn ít nhất một năm, vì hầu hết các trường hợp nhiễm trùng đều xuất hiện trong khoảng thời gian này. Đừng ngần ngại đặt câu hỏi bất cứ lúc nào; việc hiểu rõ những gì sẽ xảy ra sẽ giúp bạn vượt qua những tháng ngày hồi phục dễ dàng hơn.

Khi nào cần gặp bác sĩ

Gãy xương pilon là một tình trạng cấp cứu. Hãy đến phòng cấp cứu nếu bạn bị ngã từ độ cao hoặc chịu tác động mạnh, khiến mắt cá chân đau dữ dội, sưng phù, hoặc bạn không thể chịu trọng lượng cơ thể lên chân đó. Điều tương tự cũng áp dụng nếu xương bị gãy xuyên qua da, hoặc nếu da bị căng ra và có mụn nước xuất hiện trên vùng mắt cá chân bị sưng nặng. Những chấn thương này cần được đánh giá ngay lập tức, chứ không thể chờ hẹn khám với bác sĩ đa khoa.

Sau khi điều trị, hãy nhanh chóng gặp bác sĩ đa khoa nếu bạn nhận thấy vùng da quanh vết thương bị đỏ rộng ra, nóng lên hoặc có dịch tiết ra; hoặc nếu bạn bị sốt. Nhiễm trùng sâu là một biến chứng có thể xảy ra với chấn thương này, và thường xuất hiện trong vòng một năm đầu sau chấn thương. Hãy yêu cầu được khám bởi chuyên gia nếu cơn đau và tình trạng sưng không giảm như dự kiến, hoặc nếu mắt cá chân không có dấu hiệu cải thiện sau nhiều tháng phẫu thuật.