

Chấn thương khớp chày-mác dưới

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

Những triệu chứng bạn đang gặp phải

Chấn thương khớp chày-mác dưới ảnh hưởng đến các dây chằng giữ hai xương ở cẳng chân, ngay phía trên mắt cá chân. Cơn đau thường lan rộng quanh vùng mắt cá chân chứ không tập trung ở một chỗ; thường xuất hiện ở mặt trước và bên ngoài, ngay phía trên các dây chằng mắt cá chân ngoài. Bạn cũng có thể bị đau khi ấn gần phía trong mắt cá chân.

Một số chuyển động làm tình trạng đau trở nên tồi tệ hơn: đi lên dốc, xoay trụ hoặc vặn người, và nhón lên bằng phần mũi của một bàn chân đều thường gây đau. Việc xoay bàn chân ra ngoài, hoặc gập bàn chân lên về phía ống chân, cũng có thể gây đau. Sưng và bầm tím là những triệu chứng thường gặp; vết bầm có thể lan lên cao dọc theo chân hoặc sang phía trong mắt cá chân. Nếu mắt cá chân mất ổn định, việc dồn trọng lượng lên chân thường quá đau để có thể thực hiện.

Một vài kiểu bùng phát triệu chứng gợi ý chấn thương này hơn là một bong gân đơn thuần. Cơn đau vẫn tiếp diễn dù đã nghỉ ngơi là một dấu hiệu điển hình. Ngược lại, nếu một bong gân lành hẳn giữa các đợt thì có thể là vấn đề khác liên quan đến dây chằng mắt cá chân ngoài. Tình trạng sưng, cứng khớp kéo dài; yếu lực khi đẩy bàn chân lên; cảm giác như mắt cá chân sắp bị khuỵu đều có thể tồn tại lâu sau chấn thương ban đầu, ngay cả khi các xét nghiệm tiêu chuẩn cho kết quả bình thường.

Các hoạt động thường ngày cũng trở nên khó khăn: leo cầu thang hay đi lên dốc, ngồi dậy khỏi ghế, đứng bằng một chân để mặc quần áo đều có thể gây đau. Bạn có thể thấy mình không thể đẩy chân đúng cách khi đi bộ, nên phải dựa nhiều vào chân còn lại.

Một vài dấu hiệu cảnh báo sớm rất quan trọng: nếu bạn không thể chịu trọng lượng lên chân, nếu sưng xuất hiện nhanh và nhiều, hoặc nếu có vết bầm rộng ở phía trong hoặc phía trên chân, thì khả năng cao là khớp chày-mác dưới bị tổn thương. Những chấn thương này dễ bị bỏ sót và đôi khi ban đầu bị nhầm lẫn với bong gân đơn thuần. Nếu các triệu chứng này giống với tình trạng của bạn, nên đi khám để được chẩn đoán đúng thay vì chờ đợi tự khỏi.

Chuyện gì đang xảy ra thực sự

Cẳng chân của bạn có hai xương là xương chày và xương mác, nằm cạnh nhau ngay phía trên mắt cá chân. Hai xương này được giữ lại với nhau bởi một nhóm các dây chằng chắc khỏe gọi là khớp chày-mác dưới (syndesmosis). Hãy hình dung đó như một sợi dây đai vững chắc giúp ngăn hai xương tách rời khi bạn đi bộ. Nó cũng giúp truyền trọng lượng cơ thể xuống chân; vì vậy mỗi lần bạn đứng, nó đều thực sự làm việc.

Chấn thương xảy ra khi bàn chân bị gập lên về phía ống chân và đồng thời bị xoay ra ngoài. Lực xoắn này có thể làm hai xương tách rời và làm rách sợi dây đai kia. Nếu chấn thương nghiêm trọng, các cấu trúc khác cũng có thể bị tổn thương, chẳng hạn như dây chằng phía trong mắt cá chân hoặc chính xương mác. Để hai xương thực sự tách rời, nhiều dây chằng chắc khỏe cùng một màng dai giữa chúng đều phải bị rách.

Khi sợi dây đai bị tổn thương, khớp mắt cá chân mất đi một phần độ ổn định. Xương nhỏ nằm dưới mắt cá chân – xương sên – có thể hơi dịch chuyển khỏi vị trí bình thường khi bạn vận động. Chính sự dịch chuyển này gây ra cảm giác đau, sưng và cảm giác khuyu như đã mô tả ở trên. Dây chằng bị rách cũng có thể bị viêm và hình thành sẹo, từ đó gây chèn ép các mô phía trước mắt cá chân và khiến cơn đau kéo dài.

Nếu hai xương vẫn tiếp tục tách rời mà không được điều trị, khớp có thể bị hao mòn không đều theo thời gian và dẫn đến viêm khớp thoái hóa. Đó là lý do tại sao việc chẩn đoán chính xác rất quan trọng. Một số chấn thương thuộc dạng ổn định: dây chằng chỉ bị căng nhưng vẫn giữ hai xương ở đúng vị trí; những trường hợp này thường ổn định mà không cần phẫu thuật, với việc chịu lực có bảo vệ. Những chấn thương khác lại thuộc dạng không ổn định: hai xương dễ tách rời, và cần phẫu thuật để giữ chúng lại với nhau trong quá trình lành. Việc xử lý sớm là rất cần thiết; vì việc trì hoãn quá sáu tháng có liên quan đến chức năng kém hơn về sau.

Những gì chúng tôi có thể làm

Vì chấn thương này có thể bị bỏ sót, đôi khi chúng tôi sử dụng các phương pháp chẩn đoán hình ảnh để quan sát rõ các dây chằng trước khi quyết định phương pháp điều trị.

Nếu chấn thương của bạn thuộc dạng ổn định – tức là các dây chằng bị căng nhưng vẫn giữ các xương ở đúng vị trí – thì không cần phẫu thuật. Chúng tôi sẽ bảo vệ mắt cá chân trong quá trình lành thương và hướng dẫn bạn từ từ chịu tải trọng lên vùng này. Vật lý trị liệu sẽ giúp bạn phục hồi khả năng vận động, sức mạnh và sự tự tin khi sử dụng mắt cá chân. Một số người chỉ cần băng gạc mềm để hỗ trợ ban đầu, trong khi những người khác cần bó bột đến ba tuần. Mức độ nghỉ ngơi cần thiết để tránh chịu tải cũng khác nhau tùy trường hợp; chúng tôi sẽ hướng dẫn bạn cụ thể.

Nếu chấn thương thuộc dạng không ổn định – tức là các xương có thể bị tách rời – thì thường cần phẫu thuật. Việc trì hoãn điều trị quá sáu tháng sẽ làm kết quả điều trị tệ hơn, vì vậy chúng tôi luôn cố gắng can thiệp sớm. Ca phẫu thuật giữ hai xương lại với nhau trong lúc các dây chằng lành lại. Phương pháp này có thể thực hiện bằng cách dùng ốc vít, chỉ khâu chắc chắn cùng nút nhỏ, hoặc trực tiếp vá lại các dây chằng bị rách.

Chúng tôi sẽ trao đổi cùng bạn về phương án phù hợp nhất với chấn thương và cùng nhau xác định kế hoạch điều trị.

Sau phẫu thuật, vật lý trị liệu sẽ giúp quá trình hồi phục diễn ra nhanh hơn. Hầu hết bệnh nhân có thể trở lại các hoạt động bình thường, kể cả thể thao, khoảng bốn tháng sau phẫu thuật.

Những điều bạn có thể mong đợi

Tiên lượng phục hồi phụ thuộc vào việc chấn thương của bạn thuộc loại ổn định hay không ổn định. Với chấn thương ổn định – nơi các dây chằng vẫn giữ các xương ở đúng vị trí – thường ổn định mà không cần phẫu thuật. Bạn chỉ cần bảo vệ mắt cá chân, dần dần chịu trọng lượng lên chân và phục hồi sức mạnh thông qua vật lý trị liệu. Những người được điều trị theo cách này thường có chức năng mắt cá chân tốt về lâu dài; rất ít người gặp lại vấn đề tương tự sau đó.

Chấn thương không ổn định thì cần phẫu thuật để giữ các xương lại với nhau trong lúc các dây chằng lành lại. Khi phẫu thuật được thực hiện đúng cách, các xương được sắp xếp đúng vị trí và cố định chắc chắn, hầu hết bệnh nhân đều có thể trở lại các hoạt động bình thường. Khoảng bốn tháng sau phẫu thuật, phần lớn mọi người đã có thể tham gia các hoạt động thường ngày, kể cả thể thao. Nhiều người vẫn duy trì chức năng mắt cá chân tốt trong nhiều thập kỷ sau đó; dù đôi khi các kết quả chụp chiếu cho thấy dấu hiệu viêm khớp do hao mòn. Trong một nghiên cứu dài hạn, tất cả những người được sửa trực tiếp các dây chằng đều cho biết họ sẵn sàng làm lại nếu cần thiết.

Quá trình hồi phục hiếm khi diễn ra theo một đường thẳng. Giai đoạn đầu, việc chịu trọng lượng lên chân là điều khó khăn nhất; việc khôi phục vận động cho mắt cá chân cũng đòi hỏi nỗ lực liên tục qua vật lý trị liệu. Việc bắt đầu chịu trọng lượng và vận động sớm giúp mắt cá chân hoạt động tốt hơn trong những tuần đầu, dù điều này không nhất thiết giúp bạn trở lại làm việc nhanh hơn. Tốc độ hồi phục giữa các bệnh nhân rất khác nhau; vì vậy đừng so sánh bản thân với người khác.

Nếu chấn thương không ổn định không được điều trị, các vấn đề thường kéo dài thay vì thuyên giảm. Các xương có thể bị lệch ra xa nhau, khớp bị mài mòn không đều; tình trạng không ổn định kéo dài có thể gây đau đớn và làm yếu mắt cá chân. Việc trì hoãn phẫu thuật quá sáu tháng thường dẫn đến chức năng mắt cá chân kém hơn sau này; vì vậy việc đánh giá sớm là rất quan trọng. Đôi khi các dây chằng lành lại ở trạng thái lỏng lẻo ngay cả sau khi điều trị; một khớp lỏng lẻo hoặc không ổn định sẽ dẫn đến kết quả điều trị kém hơn.

Một số chấn thương còn gây tổn thương bên trong khớp mắt cá chân. Tình trạng này xảy ra ở tối đa một nửa các trường hợp chấn thương không ổn định, và cần điều trị bổ sung trong khoảng một phần năm số trường hợp. Bác sĩ phẫu thuật sẽ kiểm tra kỹ điều này khi lập kế hoạch điều trị cho bạn.

Khi nào nên đi khám bác sĩ

Hãy đi khám kịp thời nếu bạn hoàn toàn không thể dồn trọng lượng lên mắt cá chân, nếu sưng phù xuất hiện nhanh và nhiều, hoặc nếu có vết bầm tím rộng rãi ở phía trong hoặc phía trên chân. Đây là những dấu hiệu sớm cho thấy chấn thương này không chỉ đơn thuần là bong gân. Hãy nhờ bác sĩ chuyên khoa đánh giá nếu cơn đau vẫn tiếp diễn dù đã nghỉ ngơi, nếu mắt cá chân cảm thấy không vững hoặc bị khuyu, hoặc nếu tình trạng sưng và cứng khớp vẫn kéo dài rất lâu sau chấn thương. Chấn thương này dễ bị bỏ sót, và đôi khi bạn đầu bị nhầm lẫn với bong gân đơn thuần. Nếu để quá lâu, việc chờ quá sáu tháng mới phẫu thuật có liên quan đến chức năng kém hơn về sau. Nếu bạn đã được chẩn đoán là bong gân nhưng mắt cá chân vẫn không hồi phục, bạn nên hỏi xem liệu khớp chày-mác dưới đã được kiểm tra chưa.