

Gãy xương sên

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 sên là tình trạng gãy một xương nhỏ nằm sâu bên trong khớp mắt cá chân. Xương sên nằm giữa xương chày và xương gót, đóng vai trò nối liền hai xương này lại với nhau. Vì vị trí nằm giữa hai xương nên cơn đau thường xuất hiện sâu bên trong khớp mắt cá chân và vùng bàn chân sau, chứ không tập trung ở một điểm cụ thể nào mà bạn có thể chỉ ra được.

Cơn đau trở nên dữ dội hơn khi bạn chịu trọng lượng lên chân. Việc đi bộ, đứng thẳng, bước lên cầu thang hoặc xoay mắt cá chân thường khiến cơn đau tăng lên. Việc nghỉ ngơi và nâng chân lên cao thường giúp giảm đau. Khớp mắt cá chân và vùng bàn chân sau thường bị sưng; tình trạng sưng này có thể khiến giày trở nên chật chội. Nhiều người cảm thấy mắt cá chân cứng lại vào buổi sáng hoặc sau khi ngồi yên một lúc.

Các hoạt động hàng ngày đòi hỏi mắt cá chân vừa ổn định vừa linh hoạt sẽ trở nên khó khăn. Bạn có thể gặp khó khăn khi đi bộ đến hộp thư, đứng nấu ăn ở bàn bếp hoặc lái xe. Việc đẩy xe đẩy hàng hoặc đứng dậy từ sàn nhà cũng trở nên khó khăn vì chân không thể chịu lực đều được.

Một số trường hợp gãy xương sên đi kèm với các chấn thương khác ở cùng khớp mắt cá chân. Tồn thương sụn ở xương sên khá phổ biến khi mắt cá chân bị gãy; tình trạng này có thể gây đau kéo dài ngay cả sau khi xương đã lành. Nếu mắt cá chân có cảm giác bị khuỵu (lỏng, mất vững) hoặc vẫn tiếp tục sưng sau chấn thương, điều đó có thể là dấu hiệu của tổn thương sụn hoặc các dây chằng lỏng lẻo ở phía ngoài khớp mắt cá chân. Hiện tượng có mảnh xương bong ra từ xương mắt cá ngoài kèm theo vùng bàn chân sau bị sưng là tình trạng mà bác sĩ phẫu thuật cần kiểm tra kỹ lưỡng.

Những vết gãy này thường dễ bị bỏ sót. Chụp X-quang thông thường chỉ phát hiện được khoảng một nửa các tổn thương sụn ở mắt cá chân, ngay cả khi kết hợp với khám lâm sàng. Chụp CT cho thấy chi tiết về vị trí gãy xương nhưng không thể hiện được tình trạng sụn. Chụp MRI lại có thể hiển thị cả sụn lẫn xương bên dưới; hình ảnh này rất tương đồng với những gì bác sĩ phẫu thuật quan sát được khi soi khớp bằng máy nội soi.

Nếu sau khi bị vấp mắt cá chân, ngã từ trên cao hoặc gặp tai nạn xe cộ mà bạn cảm thấy đau sâu bên trong khớp mắt cá chân, đừng cố gắng chịu đựng. Hãy đi khám để được đánh giá đúng mức.

Chuyện gì đang xảy ra thực sự

Xương sên là một xương nhỏ nằm trong không gian hẹp giữa xương chày phía trên và xương gót phía dưới. Xương này không có cơ nào bám vào và phần lớn bề mặt được phủ bởi lớp sụn mịn. Hãy hình dung nó như một mảnh phấn cứng bị kẹp giữa hai vật thể: khi bàn chân bị ép lên trên và mắt cá chân bị nén chặt, xương sên có thể bị nứt giữa hai xương đang đè lên nó.

Các dạng gãy xương khác nhau xuất hiện do các lực tác động khác nhau. Việc tiếp đất mạnh khi bàn chân gập lên trên và xoay vào trong có thể làm vỡ ra một mảnh nhỏ ở phía ngoài xương sên. Một vận xoăn mạnh hoặc việc bàn chân bị đẩy quá xa theo một hướng nào đó có thể khiến các mảnh nhỏ tách ra ở phía sau xương sên. Khi mắt cá chân bị nén mạnh theo chiều thẳng đứng, thân chính của xương sên có thể bị nứt; nếu đồng thời xương mắt cá trong cũng bị gãy, vết nứt có thể lan qua cả hai xương.

Vấn đề nghiêm trọng của các dạng gãy này nằm ở những tổn thương chúng gây ra. Xương sên tham gia tạo thành hai khớp hoạt động; bất kỳ mảnh xương nào bị vỡ ra đều có thể trôi tự do bên trong khớp, thậm chí bị lật ngược lại vào chỗ lõm vốn là nguồn gốc của nó. Những mảnh xương lỏng lẻo cùng bề mặt khớp không đều gây ra hiện tượng cọ xát thay vì trượt nhẹ, khiến mắt cá chân vẫn cứng và đau nhức ngay cả sau khi chấn thương đã qua. Nếu vết gãy bị lệch nhiều hoặc xương hoàn toàn tách khỏi khớp, việc cung cấp máu cho xương sên sẽ bị ảnh hưởng, dẫn đến hoại tử một phần xương. Sụn bị tổn thương cùng khớp không còn hoạt động trơn tru có thể gây ra viêm khớp thoái hóa ở mắt cá chân theo thời gian.

Đây cũng là lý do vì sao những vết gãy này luôn được coi trọng ngay cả khi trông có vẻ nhỏ. Một vết nứt nhỏ ở phía ngoài xương sên là dạng chấn thương thường gặp ở người chơi trượt ván tuyết; nếu không được phát hiện hoặc điều trị chậm trễ, khớp phía dưới mắt cá chân có thể bị tổn thương nghiêm trọng. Việc đưa các mảnh xương trở lại vị trí ban đầu và khôi phục bề mặt khớp cho bằng phẳng sẽ giúp mắt cá chân có cơ hội vận động bình thường mà không đau đớn.

Những gì chúng tôi có thể làm

Thông thường, chụp X-quang là bước đầu tiên; nếu cần hình ảnh rõ nét hơn, chúng tôi sẽ chỉ định chụp CT hoặc MRI để quan sát kỹ xương và sụn.

Một số trường hợp gãy xương sên ổn định và các mảnh xương vẫn giữ nguyên vị trí. Với những ca này, chúng tôi có thể không cần phẫu thuật. Mắt cá chân sẽ được cố định bằng nẹp hoặc bó bột để xương có thời gian liền lại; trong thời gian đó, bạn không được chịu lực lên bàn chân này. Thời gian bó bột phụ thuộc vào mức độ gãy. Đối với một số ca gãy mắt cá chân ổn định, việc bó bột hoặc đeo nẹp trong ba tuần cũng mang lại hiệu quả tương đương sáu tuần về mặt triệu chứng và tình trạng mắt cá chân sau một năm; vì vậy chúng tôi không

nhất thiết phải kéo dài thời gian bó bột. Khi xương đã ổn định, vật lý trị liệu sẽ được áp dụng nhằm phục hồi khả năng vận động, sức mạnh cơ và sự cân bằng.

Nếu các mảnh xương bị di lệch khỏi vị trí ban đầu hoặc bề mặt khớp không còn bằng phẳng, thường thì chúng tôi sẽ khuyến nghị phẫu thuật ngay lập tức. Mục tiêu là nối lại các mảnh xương và khôi phục hình dạng xương sên để các bề mặt khớp tái hòa hợp. Do mỗi kiểu gãy xương đều khác nhau, chúng tôi sẽ lên kế hoạch phẫu thuật cẩn thận trước khi tiến hành; kế hoạch này cũng quyết định cách tiếp cận vùng xương cần điều trị. Một số ca gãy cần dùng đĩa kim loại hoặc dây kim loại nhỏ để giữ các mảnh xương đúng vị trí trong quá trình liền xương. Nếu có một mảnh sụn kèm xương bị tách ra trong khớp, chúng tôi có thể đưa chúng trở lại vị trí hoặc làm nhẵn bề mặt khớp. Khi chấn thương sụn không đáp ứng với các phương pháp điều trị đơn giản, chúng tôi có thể lấy một mảnh xương và sụn từ chính cơ thể bạn để ghép vào vùng bị tổn thương.

Một vài ca gãy xương dù được điều trị đúng cách ngay từ đầu vẫn gây ra biến chứng về sau. Nếu một phần xương sên mất nguồn cung cấp máu và hoại tử, hoặc mắt cá chân bị thoái hóa, biến dạng gây đau đớn, chúng tôi vẫn có các phương pháp điều trị. Các phương pháp này bao gồm làm sạch khớp, ghép xương hoặc hợp nhất các xương lại với nhau để ngăn chặn sự cọ xát gây đau. Trước khi tiến hành bất kỳ thủ thuật nào, chúng tôi sẽ trao đổi kỹ với bạn về các phương án điều trị; quyết định cuối cùng sẽ do bạn và chúng tôi cùng đưa ra.

Những điều có thể xảy ra

Hầu hết các trường hợp gãy xương sên đều lành lại sau khi điều trị; nhiều người có thể đi lại và thực hiện các hoạt động hàng ngày bình thường. Khả năng vận động của mắt cá chân sau đó phụ thuộc rất nhiều vào mức độ tổn thương của xương và việc các mảnh xương được đưa về đúng vị trí sớm hay muộn. Những ca gãy được đưa về đúng vị trí sớm, với các bề mặt khớp được sắp xếp thẳng hàng, sẽ có cơ hội tốt nhất để mắt cá chân vận động bình thường mà không gây đau đớn.

Một số ca gãy xương nghiêm trọng hơn những ca khác. Nếu các mảnh xương bị lệch hẳn vị trí hoặc hoàn toàn tách ra khỏi khớp, một phần xương sên có thể mất nguồn cung cấp máu và chết đi; theo thời gian, mắt cá chân có thể bị viêm khớp do mòn. Ngay cả khi điều trị tốt, những biến chứng này vẫn thường gặp; một số ít bệnh nhân bị chấn thương nặng phải chịu đựng tình trạng đau đớn và cứng khớp kéo dài, ảnh hưởng đến sinh hoạt hàng ngày. Cân nặng dư thừa cũng là yếu tố quan trọng: những người béo phì thường bị đau nhiều hơn, chức năng vận động kém hơn và gặp nhiều khó khăn trong cuộc sống sau khi điều trị gãy mắt cá chân.

Nếu các mảnh xương không bao giờ được đưa về đúng vị trí hoặc việc điều trị bị trì hoãn, tiên lượng thường xấu hơn. Khớp không còn thẳng hàng sẽ bị cọ xát thay vì trượt nhẹ; tình trạng tổn thương sụn do cọ xát này có thể gây đau kéo dài ngay cả khi xương đã lành. Những vết gãy nhỏ ở mép ngoài hoặc phía sau xương sên thường dễ bị bỏ sót; nếu phát hiện muộn hoặc điều trị không đầy đủ, chúng có thể dẫn đến suy giảm chức năng lâu dài của khớp dưới mắt cá chân.

Quá trình hồi phục diễn ra từ từ chứ không nhanh chóng. Bạn sẽ không được chịu lực lên bàn chân này trong thời gian xương lành lại, sau đó mới bắt đầu tập vận động, tăng cường sức mạnh và cân bằng. Mắt cá chân có

thể vẫn cứng và sưng trong nhiều tháng; phải mất một thời gian nữa bạn mới cảm thấy tự tin khi di chuyển trên những địa hình gồ ghề. Một số người có thể trở lại mức độ vận động thể thao như trước khi bị chấn thương; số khác lại cảm thấy mất cá chân đau nhức sau những ngày làm việc vất vả hoặc khi thời tiết lạnh. Bác sĩ phẫu thuật sẽ trao đổi với bạn về khả năng hồi phục cụ thể đối với ca gãy của bạn, cũng như các biện pháp can thiệp nếu mất cá chân không phục hồi như mong đợi.

Khi nào nên đi khám bác sĩ

Hãy đi khám ngay sau bất kỳ cú tiếp đất mạnh, vặn xoắn, ngã từ trên cao hoặc tai nạn xe hơi nào gây đau sâu bên trong mắt cá chân; đặc biệt là khi vùng bàn chân sau sưng nhanh hoặc mắt cá chân có cảm giác không vững. Đừng chờ đợi xem tình trạng có tự khỏi hay không. Hãy yêu cầu được bác sĩ chuyên khoa khám nếu mắt cá chân liên tục bị khuỷu, vẫn tiếp tục sưng hoặc cơn đau không giảm dù đã nghỉ ngơi; bởi những chấn thương này thường gây tổn thương sụn và làm giãn các dây chằng phía ngoài mắt cá chân, những tình trạng này rất dễ bị bỏ sót. Ngay cả khi đã khám lâm sàng, phim X-quang thông thường vẫn không phát hiện được khoảng một nửa các tổn thương sụn; vì vậy có thể cần chụp MRI. Hãy đến phòng cấp cứu nếu mắt cá chân sưng to, biến dạng rõ rệt hoặc bạn không thể chịu được bất kỳ trọng lượng nào lên chân, vì tình trạng xương sụn bị lệch nặng có thể làm gián đoạn nguồn cung máu và cần được điều trị gấp.