

Hội chứng đường hầm quay

Hội chứng đường quay gây đau âm ỉ ở phần trên và ngoài của cẳng tay, ngay dưới khuỷu tay.

Kieran Hirpara © ⓘ 4.0



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 nhận thấy một cơn đau âm ỉ, sâu ở phần ngoài khuỷu tay. Sự khó chịu này thường lan xuống mặt trên cẳng tay về phía cổ tay và bàn tay. Không giống như các vấn đề thần kinh khác, bạn thường không cảm thấy yếu ở bàn tay trong giai đoạn này. Thay vào đó, triệu chứng chính là cơn đau dai dẳng, khó xác định chính xác tại một điểm cụ thể.

Cơn đau thường trở nên nghiêm trọng hơn khi bạn duỗi cổ tay hoặc các ngón tay chống lại lực cản. Bạn có thể cảm thấy nó tăng lên khi cầm nắm vật thể, xoay tay nắm cửa hoặc nâng vật với lòng bàn tay hướng xuống. Các hoạt động đòi hỏi cử động cánh tay lặp đi lặp lại, chẳng hạn như đánh máy hoặc làm vườn, có thể kích hoạt các đợt bùng phát cơn đau. Cơn đau âm ỉ cũng có thể trở nên rõ rệt hơn vào ban đêm, khiến bạn khó tìm được tư thế ngủ thoải mái.

Các công việc hàng ngày có thể trở nên khó khăn hơn khi sự khó chịu gia tăng. Những hành động đơn giản như vớ tay ra sau lưng để cài áo ngực hoặc nhét áo vào quần có thể gây ra những nhói đau nhói hoặc đau âm ỉ. Bạn có thể nhận thấy mình tránh một số cử động nhất định để bảo vệ cánh tay, điều này có thể dẫn đến cứng khớp theo thời gian. Trong khi nghỉ ngơi thường mang lại một số sự giảm nhẹ, cơn đau có thể kéo dài và cản trở thói quen sinh hoạt của bạn.

Nếu các biện pháp bảo tồn không làm giảm triệu chứng của bạn, chúng tôi có thể thảo luận thêm về các lựa chọn khác. Phương pháp tiếp cận của chúng tôi tập trung vào việc xác định nguồn gốc của sự kích thích để hướng dẫn quá trình hồi phục của bạn. Chúng tôi nhằm mục đích giúp bạn lấy lại sự thoải mái và chức năng thông qua một kế hoạch được cá nhân hóa theo nhu cầu cụ thể của bạn.

Những gì thực sự đang xảy ra

Hội chứng ống thần kinh trụ (Radial Tunnel Syndrome) xảy ra khi dây thần kinh trụ bị chèn ép trên đường đi xuống cánh tay của bạn. Dây thần kinh này chạy qua một lối đi hẹp ở cẳng tay, được gọi là ống thần kinh trụ. Hãy tưởng tượng ống này giống như một ống tay áo chật. Khi các mô xung quanh bị sưng hoặc co thắt, chúng sẽ chèn ép lên dây thần kinh. Áp lực này ngăn dây thần kinh gửi các tín hiệu rõ ràng đến cơ bắp của bạn.

Dây thần kinh trụ kiểm soát các cơ nâng cổ tay và các ngón tay. Nó cũng cung cấp cảm giác cho mặt sau của bàn tay. Khi dây thần kinh bị chèn ép, bạn có thể cảm thấy một cơn đau âm ỉ ở phần ngoài của khuỷu tay và cẳng tay. Cơn đau này thường trở nên trầm trọng hơn khi bạn cố gắng duỗi cổ tay chống lại lực cản. Bạn cũng có thể nhận thấy sự suy yếu trong khả năng nắm giữ hoặc khó khăn khi nâng các vật. Các triệu chứng này xảy ra vì dây thần kinh đang gặp khó khăn trong việc giao tiếp với cơ bắp dưới áp lực.

Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ tìm kiếm điểm cụ thể nơi xảy ra sự chèn ép này. Không có một phương pháp phẫu thuật đơn lẻ nào có thể trực quan hóa và giải phóng hoàn toàn tất cả các điểm chèn ép tiềm năng trong ống thần kinh trụ. Đây là lý do tại sao việc khám lâm sàng cẩn thận là rất quan trọng. Nếu các phương pháp điều trị bảo tồn không mang lại hiệu quả, phẫu thuật có thể được khuyến nghị để giải phóng dây thần kinh. Mục tiêu là tạo ra nhiều không gian hơn để dây thần kinh có thể di chuyển tự do trở lại.

Trong một số trường hợp, vấn đề này có liên quan đến các vấn đề khác ở khuỷu tay. Ví dụ, cứng khuỷu tay đôi khi có thể bắt nguồn từ sự kích thích dây thần kinh. Nếu bạn đang phẫu thuật để điều trị cứng khuỷu tay, bác sĩ phẫu thuật sẽ kiểm tra bất kỳ sự liên quan thần kinh nào. Việc giải phóng dây thần kinh phòng ngừa có thể được xem xét ngay cả khi chức năng dây thần kinh của bạn dường như bình thường trước khi phẫu thuật. Điều này giúp ngăn ngừa các biến chứng trong tương lai và đảm bảo khả năng phục hồi tốt nhất có thể cho chuyển động và sức mạnh của cánh tay bạn.

Những gì chúng tôi có thể làm về vấn đề này

Cách tiếp cận của Bác sĩ Kieran Hirpara, một bác sĩ phẫu thuật chi trên tại Bệnh viện Tư nhân Mater Rockhampton, phản ánh cách chúng tôi quản lý tình trạng này tại phòng khám của mình. Chúng tôi thường bắt đầu bằng điều trị không phẫu thuật. Bước đầu tiên này tập trung vào nghỉ ngơi và thay đổi hoạt động để giảm căng thẳng cho cẳng tay. Vật lý trị liệu nhằm cải thiện sức mạnh và độ linh hoạt của cánh tay và cổ tay. Chúng tôi thường khuyến nghị nên thử nghiệm phương pháp điều trị bảo tồn này một cách đầy đủ trước khi xem xét các lựa chọn khác.

Quản lý bằng y học giúp kiểm soát đau và viêm trong khi bạn hồi phục. Bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể đề xuất các loại thuốc chống viêm để giảm sưng xung quanh dây thần kinh. Trong một số trường hợp, chúng tôi thảo luận về việc tiêm. Tiêm cortisone có thể làm giảm viêm, mặc dù tác dụng chỉ mang tính tạm thời. Tiêm axit hyaluronic hoặc huyết tương giàu tiểu cầu (PRP) là những lựa chọn khác mà bác sĩ phẫu thuật của bạn có

thể thảo luận để hỗ trợ sức khỏe mô. Những phương pháp điều trị này nhằm giảm nhẹ các triệu chứng và cải thiện chức năng mà không cần phẫu thuật.

Phẫu thuật được xem xét khi điều trị không phẫu thuật không mang lại sự cải thiện đủ mức. Chúng tôi cũng khuyến nghị phẫu thuật ngay lập tức đối với các vấn đề cấu trúc hoặc cấp tính, chẳng hạn như tổn thương dây thần kinh do gãy xương, mà không cần thử nghiệm điều trị bảo tồn trước đó. Giải phóng chèn ép phẫu thuật liên quan đến việc giải phóng áp lực lên dây thần kinh quay. Đây là một lựa chọn khả thi cho các trường hợp không đáp ứng với điều trị bảo tồn. Trong những tình huống cụ thể, chẳng hạn như tổn thương dây thần kinh do xi măng trong quá trình thay khớp khuỷu tay, việc loại bỏ ngay lập tức xi măng và giải phóng dây thần kinh có thể hỗ trợ quá trình hồi phục. Đối với tổn thương dây thần kinh kéo dài nơi dây thần kinh không thể được sửa chữa, chuyển gân có thể được sử dụng để khôi phục chức năng bàn tay. Chúng tôi thảo luận về những lựa chọn này với bạn để đảm bảo kế hoạch phù hợp với nhu cầu của bạn.

Những điều cần biết

Ở hầu hết mọi người, hội chứng đường quay cải thiện mà không cần phẫu thuật. Tự hồi phục xảy ra ở 70%–88% các tổn thương dây thần kinh quay. Điều này có nghĩa là các triệu chứng của bạn có khả năng tự thuyên giảm theo thời gian. Quản lý không phẫu thuật ban đầu là bước đầu tiên tiêu chuẩn. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ hướng dẫn bạn thực hiện các phương pháp điều trị bảo tồn để giúp dây thần kinh của bạn hồi phục.

Nếu các triệu chứng của bạn không cải thiện với chăm sóc bảo tồn, phẫu thuật có thể là một lựa chọn. Giải phóng chèn ép phẫu thuật giúp giảm áp lực lên dây thần kinh quay. Phương pháp này thường được dành cho các trường hợp vẫn còn đau mặc dù đã thực hiện các phương pháp điều trị khác. Tiên lượng sau phẫu thuật phụ thuộc vào nhiều yếu tố, bao gồm thời gian bạn đã có triệu chứng và nguyên nhân cụ thể gây chèn ép dây thần kinh.

Quá trình hồi phục diễn ra dần dần. Nếu cần phẫu thuật, bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ nhằm mục đích giảm áp lực lên dây thần kinh. Bạn có thể nhận thấy những thay đổi về cảm giác hoặc sức mạnh trong vòng vài tuần đến vài tháng. Trong một số trường hợp, chẳng hạn như các tổn thương liên quan đến gãy xương, việc thăm dò phẫu thuật sớm trong vòng 3 tuần sau chấn thương có thể cải thiện khả năng phục hồi chức năng dây thần kinh. Tuy nhiên, ngay cả khi có can thiệp, không phải ai cũng có thể hồi phục hoàn toàn.

Điều quan trọng là phải có những kỳ vọng thực tế. Trong khi nhiều bệnh nhân trải qua sự cải thiện đáng kể, một số người có thể tiếp tục có các triệu chứng tồn dư. Mục tiêu của điều trị là giảm đau và khôi phục chức năng ở mức độ tốt nhất có thể. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ thảo luận về tiên lượng cụ thể của bạn dựa trên tình trạng cá nhân và phản ứng với các phương pháp điều trị ban đầu.

Nếu tổn thương dây thần kinh nghiêm trọng hoặc kéo dài, các thủ thuật bổ sung như chuyển gân có thể được xem xét. Những phẫu thuật này giúp khôi phục chức năng bằng cách chuyển hướng các gân. Đây thường là biện pháp cuối cùng cho các tổn thương dây thần kinh không thể sửa chữa. Tuy nhiên, hầu hết bệnh nhân tìm thấy sự giảm đau thông qua các phương pháp không phẫu thuật hoặc giải phóng chèn ép tiêu chuẩn.

Chúng tôi luôn sẵn sàng hỗ trợ bạn trong mọi giai đoạn của hành trình này. Chúng tôi sẽ theo dõi tiến triển của bạn một cách chặt chẽ và điều chỉnh kế hoạch chăm sóc khi cần thiết. Mục tiêu của chúng tôi là giúp bạn trở lại các hoạt động hàng ngày với sự khó chịu tối thiểu. Vui lòng đặt câu hỏi nếu bạn không chắc chắn về những gì sẽ xảy ra tiếp theo.

Khi nào cần gặp bác sĩ

Hãy gặp bác sĩ đa khoa nếu bạn có tình trạng đau dai dẳng ở khuỷu tay ngoài hoặc cẳng tay không cải thiện khi nghỉ ngơi. Hãy yêu cầu đánh giá chuyên khoa nếu bạn nhận thấy yếu ở cổ tay hoặc các ngón tay, hoặc nếu các triệu chứng ảnh hưởng đến giấc ngủ hoặc công việc của bạn. Tình trạng đau hoặc tê bì tăng lên đột ngột cũng cần được chú ý và xử trí kịp thời. Mặc dù nhiều tổn thương dây thần kinh trụ có thể tự hồi phục trong vòng 3 đến 5 tháng, việc đánh giá sớm là yếu tố then chốt. Việc phẫu thuật giải phóng dây thần kinh trong vòng 3 tuần sau chấn thương có liên quan đến khả năng phục hồi chức năng dây thần kinh trụ cao hơn đáng kể so với việc chờ đợi. Quản lý không phẫu thuật là phương pháp điều trị đầu tay cho hội chứng ống trụ, nhưng việc đánh giá kịp thời đảm bảo bạn nhận được sự chăm sóc phù hợp.