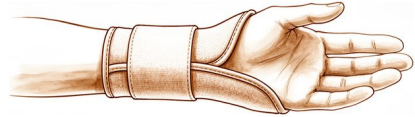


PATIENT INFORMATION

Nẹp, Bó và Hỗ trợ

Một nẹp vừa vặn giúp nghỉ ngơi và bảo vệ cổ tay hoặc bàn tay, giảm căng thẳng cho các gân và khớp bị kích thích.

Kieran Hirpara © ① ③ 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 đau và cứng ở cổ tay, ngón tay, vai hoặc mắt cá chân. Vị trí phụ thuộc vào chấn thương cụ thể của bạn. Ví dụ, gãy xương cổ tay thường gây đau ở phía bên ngón cái của cổ tay. Vấn đề ở vai có thể khiến bạn khó đưa tay ra sau lưng để cài áo ngực hoặc nhét áo vào quần. Các chấn thương ở ngón tay có thể khiến các nhiệm vụ đơn giản như cài cúc áo hoặc cầm nắm vật dụng trở nên khó khăn.

Các triệu chứng của bạn thường thay đổi theo hoạt động. Cơn đau có thể bùng phát sau khi bạn sử dụng khớp hoặc vào ban đêm khi bạn nghỉ ngơi. Bạn có thể cảm thấy cứng khi vừa thức dậy vào buổi sáng. Sự cứng này thường giảm bớt khi bạn di chuyển. Đối với một số chấn thương, như bong gân mắt cá chân nhẹ ở trẻ em, cơn đau nhẹ và có thể kiểm soát được. Bạn có thể nhận thấy rằng băng hỗ trợ hoặc nẹp tháo rời giúp giảm bớt khó chịu. Các thiết bị này giữ cho khu vực ổn định mà không hạn chế vận động quá mức.

Trong một số trường hợp, chẳng hạn như với một số tình trạng ở ngón tay, việc nẹp cố định mang lại sự giảm triệu chứng tương tự như tiêm. Bạn có thể cảm thấy chức năng được cải thiện và ít đau hơn chỉ sau vài tuần đeo nẹp. Đối với gãy cổ tay ở người lớn tuổi, bốn tuần bất động thường là đủ để xương lành lại. Bạn sẽ có khả năng cảm thấy cải thiện đáng kể trong thời gian này. Tuy nhiên, nếu xương không lành đúng cách, bạn có thể cần điều trị thêm.

Đau vai cũng có thể xảy ra sau phẫu thuật thay khớp. Bạn có thể nhận thấy rằng việc di chuyển vai mà không cần bó bột trong ba tuần cảm thấy tương tự như khi đeo bó. Điều này có nghĩa là bạn có nhiều tự do vận động hơn sớm hơn. Đối với gãy xương thuyền ở người lớn, một sự dịch chuyển nhỏ (2 mm hoặc ít hơn) được điều trị bằng bó bột. Nếu xương không liền lại, bạn có thể cần phẫu thuật để sửa chữa nó.

Nhìn chung, trải nghiệm của bạn thay đổi tùy theo loại chấn thương. Một số nẹp cho phép bạn tháo chúng ra để vệ sinh hoặc vận động nhẹ, giúp tiết kiệm thời gian và các lần đến bệnh viện. Những loại khác yêu cầu tuân thủ nghiêm ngặt để giữ xương ở vị trí. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ hướng dẫn bạn về những gì cần mong đợi. Hãy lắng nghe cơ thể bạn. Nếu cơn đau trở nên tồi tệ hơn hoặc các nhiệm vụ hàng ngày trở nên quá khó khăn, hãy cho nhóm chăm sóc sức khỏe của bạn biết. Hầu hết bệnh nhân nhận thấy rằng các phương pháp điều trị bảo tồn như nẹp cố định và bài tập thể dục mang lại sự giảm bớt tốt và cải thiện chức năng.

Những gì thực sự đang xảy ra

Xương, khớp và các mô mềm của bạn phối hợp với nhau để giúp bạn di chuyển. Khi có sự cố, nẹp và bột bó sẽ hỗ trợ. Hãy tưởng tượng nẹp giống như một cái ôm nâng đỡ cho cơ thể bạn. Nó giữ các bộ phận cố định để chúng có thể lành lại mà không chịu thêm áp lực.

Đối với cổ tay gãy, xương có thể dịch chuyển nhẹ khỏi vị trí bình thường. Một chiếc nẹp tháo rời giúp cố định cổ tay trong quá trình xương liền lại. Điều này cho phép bạn cử động các ngón tay và giảm nhu cầu đến bệnh viện thường xuyên. Ở người lớn tuổi, việc giữ cố định cổ tay trong bốn tuần thường là đủ để hầu hết các vết gãy lành lại. Đối với các vết gãy ổn định, những chiếc nẹp này là một lựa chọn tốt thay thế cho bột bó nặng.

Trong bàn tay, ngón tay cái có thể xảy ra khi gân uốn cong ngón tay bị mắc kẹt. Nó giống như một sợi dây bị xoắn và mắc vào ròng rọc. Một chiếc nẹp cho khớp giữa của ngón tay giúp giữ gân thẳng hàng. Kết hợp với các bài tập nhẹ nhàng, điều này có thể làm giảm triệu chứng và cải thiện chức năng trong ngắn hạn. Nó hiệu quả tương đương với tiêm steroid ở nhiều người.

Đối với chấn thương đầu gối, dây chằng chéo trước (ACL) là một dải mô chắc khỏe giúp ổn định đầu gối của bạn. Đôi khi nó bị rách. Giao thức Nẹp Cross (Cross Brace Protocol) cung cấp một cách điều trị chấn thương này mà không cần phẫu thuật. Nó nhằm mục đích giúp dây chằng lành lại một cách tự nhiên bằng cách hướng dẫn chuyển động của bạn. Điều này có thể dẫn đến kết quả lành thương thỏa đáng ở một số bệnh nhân.

Ở vai, bao khớp là lớp vỏ bao giữ đầu xương cánh tay trên ở vị trí cố định. Sau khi thay khớp vai toàn phần ngược, một số bệnh nhân không cần phải bó bột. Vận động mà không cố định mang lại kết quả về giảm đau và chức năng tương đương với việc đeo bột bó trong ba tuần.

Đối với các xương cổ tay nhỏ như xương thuyền, ngay cả những dịch chuyển nhỏ cũng quan trọng. Nếu vết gãy nhỏ (2 mm hoặc ít hơn), bột bó thường là bước đầu tiên. Nếu xương không lành, có thể cần phẫu thuật sớm. Ở trẻ em, gãy xương mắt cá chân thường nhẹ. Băng hỗ trợ, nẹp hoặc bột bó đi lại đều có vẻ hiệu quả tương đương với mức độ thoải mái giống nhau. Chúng tôi vẫn đang tìm hiểu phương pháp nào là tốt nhất cho từng trẻ.

Những điều cần biết

Quá trình hồi phục của bạn phụ thuộc vào loại chấn thương cụ thể và loại nẹp hoặc bột bó mà bạn đang sử dụng. Đôi với nhiều trường hợp gãy cổ tay, nẹp có thể tháo rời là một lựa chọn thực tế thay thế cho bột bó truyền thống. Phương pháp này giúp tiết kiệm thời gian và giảm số lần bạn cần đến bệnh viện. Cách tiếp cận này cũng tiết kiệm chi phí hơn cho hệ thống y tế. Ở bệnh nhân cao tuổi có gãy cổ tay ổn định, bất động bằng bột trong bốn tuần thường là đủ để xương liền. Đôi với các trường hợp gãy xương ổn định khác, nẹp chỉnh hình (nẹp tùy chỉnh) là một lựa chọn thay thế tốt cho bột bó.

Nếu bạn bị chấn thương đầu gối liên quan đến dây chằng chéo trước, Giao thức Nẹp Cross (Cross Brace Protocol) có thể là một lựa chọn. Phương pháp không phẫu thuật này có thể dẫn đến sự hồi phục thỏa đáng về cấu trúc và chức năng của đầu gối ở một số bệnh nhân. Đối với gãy cổ chân ở trẻ em, không có một phương pháp điều trị tốt nhất duy nhất giữa các loại băng hỗ trợ, nẹp có thể tháo rời và bột bó đi lại. Cả ba lựa chọn đều được dung nạp tốt và có nguy cơ biến chứng tương tự nhau. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ giúp lựa chọn phương án phù hợp nhất cho trường hợp cụ thể của con bạn.

Các vấn đề ở bàn tay như ngón tay cò (trigger finger) thường cải thiện với việc sử dụng nẹp khớp liên đốt gần (một loại nẹp cho khớp giữa của ngón tay) kết hợp với các bài tập trị liệu. Nẹp bó giúp giảm triệu chứng và cải thiện chức năng tương đương với tiêm corticosteroid. Đây là một phương pháp điều trị bảo tồn ngắn hạn hiệu quả. Tuy nhiên, bằng chứng không chứng minh rằng nó vượt trội hơn các phương pháp không phẫu thuật khác do các so sánh trực tiếp còn hạn chế.

Đối với gãy thân xương thuyền (scaphoid waist) ở người lớn, điều trị ban đầu thường bao gồm bất động bằng bột nếu xương bị lệch không quá 2 mm. Nếu xương không liền với phương pháp này, cố định sớm được khuyến nghị. Thú vị là, một số trường hợp gãy xương thuyền có hơn 20% mô xương cầu nối (bridging) có thể liền mà không cần can thiệp trong vòng một đến năm năm. Trong các thủ thuật phẫu thuật vai, mức độ đau và chức năng khi không bất động tương đương với khi bất động trong ba tuần. Nhìn chung, các loại nẹp và bột bó được thiết kế để hỗ trợ quá trình liền xương trong khi vẫn cho phép bạn quản lý cuộc sống hàng ngày với sự bất tiện tối thiểu.