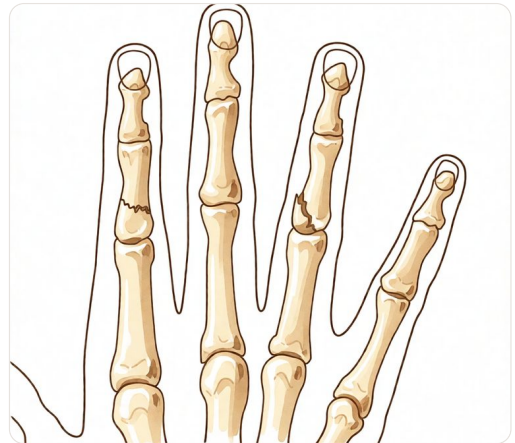


Gãy ngón tay

Đường gãy ngón tay có thể chạy ngang hoặc chạy dọc theo xương ngón tay (đốt ngón tay).

Servier Medical Art / smart.servier.com, CC BY 4.0



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

Gãy ngón tay thường xảy ra trong một khoảnh khắc rõ ràng. Một quả bóng đập mạnh vào đầu ngón tay, bạn ngã chống tay, hoặc ngón tay bị va đập trực tiếp. Bạn có thể nghe thấy hoặc cảm thấy một tiếng gãy hay tiếng rắc ngay lúc đó. Cơn đau xuất hiện ngay lập tức, và ngón tay sưng lên nhanh chóng. Vết bầm tím thường xuất hiện sau đó trong vòng vài giờ.

Ngón tay bị thương có thể trông bị cong hoặc bị xoay vẹo, hoặc đơn giản là đau đến mức không cử động được. Bạn có thể nhận thấy các ngón tay không còn thẳng hàng với nhau khi bạn nắm tay lại. Ở trẻ em, chấn thương tương tự thường xảy ra ở gốc ngón tay, và ngón út cùng ngón cái là những ngón hay bị thương nhất. Đầu ngón tay bị kẹp dập có thể làm rách da, và đôi khi móng tay hoặc vùng da quanh móng bị rách.

Trong những ngày đầu, cơn đau rõ nhất khi bạn cố gập ngón tay hoặc cầm nắm. Những việc đơn giản như cầm bút, cài cúc áo hay vặn tay nắm cửa đều có thể gây đau. Trong giai đoạn đầu, cơn đau thường khiến bạn thức giấc vào ban đêm. Trong khoảng hai đến ba tuần đầu, tình trạng sưng và đau giảm dần khi xương bắt đầu liền lại.

Một vài dấu hiệu cảnh báo cần được xử lý ngay trong ngày chúng xuất hiện, không đợi đến lần hẹn khám tiếp theo. Hãy đến khoa cấp cứu ngay trong ngày nếu có vết rách da ở ngón tay hoặc khớp bị thương, nếu lộ xương ra ngoài, hoặc nếu ngón tay trông biến dạng rõ rệt. Cũng hãy làm như vậy nếu ngón tay trở nên tái nhợt, lạnh, trắng bệch hoặc tím tái, hoặc nếu bạn đột ngột mất cảm giác hoặc không cử động được ngón tay sau chấn thương. Nếu ngón tay trở nên nóng, đỏ, sưng và đau, đặc biệt khi kèm theo sốt, thì cũng cần được cấp cứu ngay trong ngày. Bạn không cần giấy giới thiệu của bác sĩ đa khoa cho bất kỳ trường hợp nào kể trên.

Nếu cơn đau không thuyên giảm sau nhiều tuần, đang nặng dần lên, hoặc khiến bạn không thể sử dụng bàn tay hay làm việc, hãy gặp bác sĩ đa khoa hoặc yêu cầu được bác sĩ chuyên khoa khám.

Điều gì đang thực sự xảy ra

Gãy ngón tay là tình trạng gãy một trong những xương nhỏ bên trong ngón tay của bạn. Mỗi ngón tay có ba xương như vậy, còn ngón cái có hai. Vết gãy thường xảy ra khi một cú va đập trực tiếp, một cú ngã hoặc một chấn thương khi chơi thể thao bẻ cong xương vượt quá giới hạn chịu đựng của nó. Đôi khi nhiều ngón tay bị gãy cùng lúc, và các xương cổ tay hoặc xương bàn tay cũng có thể bị tổn thương trong cùng một tai nạn.

Xương bị gãy có thể vẫn thẳng hàng hoặc có thể bị di lệch khỏi vị trí. Khi xương di lệch, các cơ và gân bám vào xương đó sẽ kéo các mảnh xương gãy. Gân là những dải mô nối cơ với xương, và chúng chạy sát các xương ngón tay đến mức kéo các mảnh xương ngay khi xương bị gãy. Lực kéo đó là lý do ngón tay bị gãy có thể trông bị cong hoặc ngấn lại, và vì sao ngón tay không thể cầm nắm hoặc duỗi thẳng bình thường khi các mảnh xương chưa thẳng hàng.

Cơ thể bạn bắt đầu sửa chữa chỗ gãy ngay lập tức. Máu tụ lại quanh chỗ gãy, và xương bắt đầu liền lại qua khe gãy, giống như một cành cây bị nứt được phủ lại bằng lớp gỗ mới. Điều đáng lưu ý là mọi thứ gân chỗ gãy cũng lành lại. Máu và dịch sưng biến thành mô sẹo có thể làm dính các gân vào xương. Vì các gân nằm sát ngay trên xương, gân như không có gì ở giữa, nên tình trạng cứng này có thể xảy ra ngay cả khi bản thân vết gãy chỉ nhẹ. Đó là lý do một ngón tay đã liền xương tốt vẫn có thể bị cứng và gập chậm.

Nếu vết gãy lan vào bề mặt của một khớp ngón tay, bề mặt trượt trơn nhẵn sẽ không còn khít với nhau, và điều này gây ra những vấn đề riêng. Hầu hết các trường hợp gãy ngón tay đều ổn định mà không cần phẫu thuật, nhưng một số vết gãy, đặc biệt là những vết gãy bị di lệch hoặc không vững, cần được hỗ trợ để giữ yên trong khi lành lại.

Những gì chúng tôi có thể làm

Bác sĩ Kieran Hirpara, bác sĩ phẫu thuật chi trên tại Bệnh viện tư nhân Mater Rockhampton, sẽ lựa chọn phương pháp điều trị phù hợp với chấn thương cụ thể của bạn. Một số trường hợp gãy ngón tay lành mà không cần phẫu thuật, còn những trường hợp khác cần phẫu thuật sớm sau chấn thương, vì vậy việc thăm khám kịp thời là rất quan trọng. Thông thường, bệnh nhân được bác sĩ đa khoa giới thiệu đến phòng khám của chúng tôi; nếu nhà vật lý trị liệu khuyên bạn nên đến gặp chúng tôi, bạn vẫn cần có giấy giới thiệu từ bác sĩ đa khoa để được hưởng mức hoàn trả từ Medicare. Tại phòng khám, chúng tôi sẽ hỏi bệnh sử, khám bàn tay của bạn và chỉ định chụp X-quang khi cần thiết. Phim X-quang cho thấy xương có còn thẳng hàng hay không, xương đã di lệch đến mức nào, và vết gãy có lan vào bề mặt khớp hay không.

Hầu hết các trường hợp gãy ngón tay có thể được điều trị mà không cần phẫu thuật. Nếu xương vững hoặc chỉ hơi lệch khỏi vị trí, chúng tôi giữ xương yên bằng nẹp hoặc bó bột trong khi xương lành lại. Nẹp cho ngón

tay bị gãy thường giữ khớp gốc ngón ở tư thế gấp và các khớp ngón tay ở tư thế thẳng, và có thể để cổ tay của bạn được cử động tự do. Thay vào đó, một số chấn thương được giữ bằng một lực kéo nhẹ và liên tục, giúp giữ các mảnh xương thẳng hàng mà không cần phẫu thuật. Dán băng ngón tay bị thương vào ngón bên cạnh là một cách khác để nâng đỡ ngón tay, và cách này hiệu quả với nhiều trường hợp gãy ngón tay ở trẻ em. Chúng tôi theo dõi ngón tay bằng cách chụp lại hình ảnh khi cần thiết, và cho ngón tay vận động trở lại theo từng giai đoạn khi vết gãy đã chịu được. Vận động sớm là quan trọng vì một ngón tay bị giữ bất động quá lâu sẽ bị cứng, ngay cả khi xương liền tốt.

Phẫu thuật được khuyến nghị ngay từ đầu khi xương bị di lệch nhiều, khi xương không giữ được ở đúng vị trí, hoặc khi vết gãy lan vào một khớp ngón tay và các bề mặt khớp không còn khít với nhau. Một số dạng gãy luôn cần phẫu thuật, chẳng hạn như một khớp vừa bị gãy vừa bị trật cùng lúc, hoặc gãy xương gần móng ở trẻ em có rách da bên dưới móng. Nhu cầu riêng của bạn cũng quan trọng: một người thợ cần sức nắm mạnh có thể lựa chọn khác với một người làm công việc nhẹ nhàng. Mục đích của phẫu thuật là giữ các mảnh xương ở đúng vị trí để ngón tay có thể cử động trong khi lành lại. Chúng tôi sẽ cùng bạn thảo luận về các lựa chọn, bao gồm ý nghĩa của mỗi hướng điều trị đối với cơn đau, tình trạng cứng khớp, cũng như hình dáng và sức mạnh sau cùng của ngón tay, và chúng ta sẽ cùng nhau quyết định.

Dù bạn theo hướng điều trị nào, những tuần đầu tiên đều tương tự nhau. Thuốc giảm đau giúp bạn dễ chịu trong khi tình trạng sưng giảm dần. Bạn bảo vệ ngón tay khỏi va chạm và gắng sức trong khi xương liền lại. Trị liệu bàn tay bắt đầu vào giai đoạn phù hợp với chấn thương của bạn, với các bài tập giúp phục hồi khả năng gấp và duỗi mà không ảnh hưởng đến xương đang lành.

Những điều bạn có thể mong đợi

Hầu hết các trường hợp gãy ngón tay đều lành tốt, nhưng ngón tay thường cần nhiều thời gian hơn để có cảm giác bình thường so với thời gian xương liền. Nhiều vết gãy liền trong vòng 4 tuần, và hầu hết lành trong khoảng từ 5 đến 9 tuần. Thời gian lành trung bình là khoảng 6 tuần. Trong những tuần đó, ngón tay được bảo vệ trong nẹp hoặc bột, và tình trạng đau và sưng giảm dần đều đặn. Khi vết gãy đã chịu được, khả năng vận động sẽ trở lại theo từng giai đoạn.

Mức độ phục hồi chức năng của bạn phụ thuộc vào chính vết gãy. Gãy các xương nhỏ của ngón tay nhìn chung hồi phục tốt, và hầu hết mọi người lấy lại chức năng tốt vào khoảng tuần thứ chín. Một số dạng gãy khó hơn: gãy gần các khớp ngón tay, gãy thành nhiều mảnh, và gãy kèm theo da xung quanh bị tổn thương nặng có thể khiến ngón tay cứng hơn hoặc yếu hơn so với mong muốn của bạn. Cứng khớp là trở ngại thường gặp nhất sau điều trị, và có thể xảy ra ngay cả khi xương đã liền hoàn hảo. Đó là lý do ngón tay của bạn được cho vận động sớm bất cứ khi nào an toàn, và vì sao trị liệu bàn tay lại quan trọng đến vậy.

Một vài vấn đề có thể xảy ra trong quá trình hồi phục. Đôi khi xương liền chậm hoặc hoàn toàn không liền. Đôi khi xương liền ở tư thế không tốt, điều này có thể hạn chế mức độ gấp và duỗi của ngón tay. Nếu một vết gãy gần khớp ngón tay liền lệch trục, khớp đó có thể mất khả năng gấp và duỗi. Những vấn đề này là lý do bác

sử phẫu thuật kiểm tra ngón tay bằng phim X-quang trong khi xương lành lại, và vì sao việc tuân thủ hướng dẫn về nẹp hoặc bột lại quan trọng.

Sau phẫu thuật, xương được giữ đúng vị trí bằng đinh, ốc vít hoặc một nẹp vít nhỏ để ngón tay có thể bắt đầu cử động sớm hơn. Hầu hết mọi người lấy lại được khả năng cử động và sức nắm tốt, và nhiều người trở lại công việc và các hoạt động thường ngày khi ngón tay cho phép. Việc trị liệu bàn tay sau phẫu thuật được thực hiện với Ruby Doolan tại Extend Rehabilitation. Ruby hướng dẫn các bài tập của bạn và làm bất kỳ loại nẹp nào bạn cần trong suốt quá trình hồi phục.

Nếu tình trạng đau hoặc cứng khớp không thuyên giảm sau nhiều tuần, đang nặng dần lên, hoặc khiến bạn không thể làm việc hay sử dụng bàn tay, hãy gặp bác sĩ đa khoa hoặc yêu cầu được bác sĩ chuyên khoa khám.

Khi nào nên đi khám bác sĩ

Hãy đi khám cấp cứu nếu ngón tay của bạn trông bị cong hoặc xoay vẹo rõ rệt, nếu có vết rách da ở chỗ bị thương, nếu lộ xương ra ngoài, nếu ngón tay trở nên tái nhợt, lạnh, trắng bệch hoặc tím tái, hoặc nếu bạn đột ngột mất cảm giác hoặc không cử động được ngón tay. Ngón tay trở nên nóng, đỏ, sưng và đau, đặc biệt khi kèm theo sốt, cũng cần được cấp cứu ngay trong ngày. Bạn không cần giấy giới thiệu của bác sĩ đa khoa cho bất kỳ trường hợp nào kể trên. Nếu bạn không liên lạc được với phòng khám, hãy đến khoa cấp cứu gần nhất.

Hãy gặp bác sĩ đa khoa hoặc yêu cầu được bác sĩ chuyên khoa khám nếu cơn đau không thuyên giảm sau nhiều tuần, nếu cơn đau đang nặng dần lên, hoặc nếu tình trạng sưng, khả năng cử động hoặc sức nắm không cải thiện dần qua từng tuần khi xương lành lại. Một số chấn thương ngón tay lúc đầu trông có vẻ nhẹ nhưng vẫn cần được thăm khám đúng cách, vì vậy bạn nên đi kiểm tra bất kỳ ngón tay nào bị đau, sưng hoặc cử động không bình thường thay vì chờ cho nó tự khỏi.

Phân tích chi tiết hơn

Phần này đi sâu hơn mức cần thiết để bạn tự đưa ra quyết định điều trị. Gãy ngón tay là chủ đề đáng để tìm hiểu thêm vì hai phát hiện trái với cách làm thông thường: kháng sinh dự phòng dường như không có lợi cho trường hợp gãy hở đầu ngón tay, và đôi với dạng gãy khó ở khớp đốt ngón giữa, chưa có phương pháp cố định nào được chứng minh là tốt hơn các phương pháp khác.

KHÁNG SINH KHÔNG LÀM GIẢM NHIỄM TRÙNG TRONG GẦY HỞ ĐẦU NGÓN TAY

Gãy hở đốt xa ngón tay, tức là xương lộ ra qua vết thương, thường xảy ra sau chấn thương kẹp dập, và theo thông lệ vẫn được cho dùng kháng sinh dự phòng dựa trên nguyên tắc chung là gãy xương hở cần kháng sinh.

Bằng chứng không ủng hộ điều này trong trường hợp này. Trên 353 bệnh nhân, kết quả **không cho thấy bất kỳ tác dụng nào của kháng sinh dự phòng đối với tỷ lệ nhiễm trùng nông** sau gãy hở đốt xa ngón tay, và

các tác giả kết luận rằng cần tập trung vào **việc rửa sạch và cắt lọc vết thương kịp thời thay vì dùng kháng sinh dự phòng** [1].

Điểm khác biệt nằm giữa việc làm sạch vết thương và việc dùng thuốc cho vết thương. Việc loại bỏ chất bẩn một cách cơ học mới là điều giúp giảm nhiễm trùng; trong tình huống này, kháng sinh chưa được chứng minh là mang lại thêm lợi ích. Xét đến cái giá của việc dùng kháng sinh không cần thiết, bạn nên biết rằng việc không dùng kháng sinh sau khi vết thương đã được chăm sóc kỹ lưỡng là dựa trên bằng chứng chứ không phải do sơ suất.

VỚI GÂY TRẬT KHỚP ĐÓT NGÓN GIỮA, KHÔNG CÓ KỸ THUẬT NÀO VƯỢT TRỘI

Gây trật khớp liên đốt gần là một trong những chấn thương khó điều trị hơn ở bàn tay: một khớp nhỏ có bề mặt bị gãy, cần được nắn về đúng vị trí và giữ nguyên vị trí đó trong khi vẫn cử động.

Trên **735** bệnh nhân, sự so sánh này mang tính gợi mở chính vì nó không phân biệt được các lựa chọn: **cố định qua da mang lại biên độ vận động sau phẫu thuật cao nhất, xuyên đinh chặn duỗi mang lại sức nắm lớn nhất, và không có phương pháp điều trị hay loại gãy xương nào cho kết quả tốt hơn một cách nhất quán so với các phương pháp khác** [2].

Khi hơn một nửa bề mặt khớp bị tổn thương, một lựa chọn tái tạo là xây dựng lại bề mặt khớp bằng mảnh ghép lấy từ xương móc (hamate). Trên **235** bệnh nhân, phương pháp tạo hình khớp bằng nửa xương móc được đánh giá là đáng tin cậy và hiệu quả, giúp giảm triệu chứng và phục hồi chức năng [3].

VÌ SAO CỨNG KHỚP MỚI LÀ KẼ THÙ THỰC SỰ

Lý do những chấn thương này khó điều trị không phải vì xương không lành; gãy xương ngón tay liền lại khá dễ dàng. Mà là vì ngón tay bị cứng lại.

Các gân gấp và gân duỗi chạy sát ngay trên xương, với rất ít mô mềm ở giữa, nên máu và dịch sưng quanh chỗ gãy sẽ hình thành mô sẹo làm dính các gân vào xương. Quá trình này đã tiến triển nhiều chỉ trong vài tuần, và một khi đã hình thành thì rất khó đảo ngược.

Đây là lý do gãy ngón tay được cho vận động sớm bất cứ khi nào vết gãy đủ vững để cho phép, và vì sao phương pháp cố định được lựa chọn một phần dựa trên việc nó có cho phép vận động hay không, chứ không chỉ dựa trên mức độ giữ xương chắc chắn. Điều này cũng giải thích tình huống có vẻ nghịch lý: một vết gãy đã lành hoàn hảo trên phim X-quang nhưng ngón tay lại không gấp được; xương chưa bao giờ là vấn đề.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

[1] Metcalfe D, Aquilina AL, Hedley HM. Kháng sinh dự phòng trong gãy hở đốt xa ngón tay: tổng quan có hệ thống và phân tích gộp. J Hand Surg Eur Vol. 2015;41(4):423-30. <https://doi.org/10.1177/1753193415601055>

[2] Demino C, Yates M, Fowler JR. Điều trị phẫu thuật gãy trật khớp liên đốt gần: tổng quan có hệ thống. Hand (N Y). 2019;16(4):453-60. <https://doi.org/10.1177/1558944719873152>

[3] Faulkner H, Graham DJ, Hile M, Lawson RD, Sivakumar BS. Tạo hình khớp bằng nửa xương móc trong gãy nền đốt giữa ngón tay: tổng quan có hệ thống. Hand (N Y). 2021;18(2):300-6. <https://doi.org/10.1177/15589447211014623>