

Ngón tay Jersey (Rách gân gấp)

Ngón tay Jersey: gân gấp sâu bị tách khỏi đầu ngón tay, khiến đầu ngón không thể cong lại được nữa.

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 triệu chứng bạn đang gặp phải

Vết thương “ngón tay áo jersey” thường xảy ra trong một khoảnh khắc mà bạn nhớ rất rõ, phổ biến nhất là trong lúc nắm chặt tay khi chơi thể thao. Một ví dụ điển hình là khi bạn túm lấy một vạt áo của đối thủ trong bóng bầu dục hoặc bóng đá khi họ đang kéo lùi lại, đây cũng là nguồn gốc của tên gọi này. Bạn sẽ cảm thấy một cơn đau nhói đột ngột ở đầu ngón tay, sau đó ngón tay sưng lên và có thể bị bầm tím.

Dấu hiệu đặc trưng là bạn **không thể gấp đầu ngón tay**. Khớp ở đầu ngón tay (khớp nhỏ gần móng tay nhất, gọi là khớp DIP) sẽ không thể cong vào lòng bàn tay khi bạn cố gắng nắm lại bàn tay, mặc dù các phần còn lại của ngón tay vẫn có thể cử động. Ngón tay giữa là ngón thường bị ảnh hưởng nhất. Một số người cũng nhận thấy một khối u đau ở phần xa hơn của ngón tay hoặc thậm chí ở lòng bàn tay: khối u đó là đầu của gân, đã bị đứt khỏi xương và co lại như một sợi dây thun bị thả ra.

Những gì thực sự đang xảy ra

Một gân mạnh mẽ gọi là **gân gấp xa ngón tay** (flexor digitorum profundus - FDP) chạy dọc theo mặt lòng của mỗi ngón tay và bám vào xương nhỏ ở đầu ngón tay. Nhiệm vụ của nó là gấp khớp cuối cùng của ngón tay. Trong chấn thương ngón áo (jersey finger), ngón tay bị ép duỗi thẳng đột ngột vào đúng thời điểm cơ đang co mạnh để gấp ngón tay, khiến gân bị rách khỏi vị trí bám vào xương đầu ngón tay, đôi khi kéo theo một mảnh xương nhỏ.

Khoảng cách mà đầu gân bị đứt co lại rất quan trọng, và các bác sĩ phẫu thuật phân loại những chấn thương này dựa chính xác vào yếu tố đó (phân loại Leddy-Packer). Khi gân co lại một khoảng ngắn và vẫn nằm trong

ngón tay, nó thường duy trì được một phần nguồn cung cấp máu và có thể chờ đợi một thời gian. Khi gân co hẳn về lòng bàn tay, nó mất đi nguồn cung cấp máu và kênh mà nó thường trượt qua (hệ thống ròng rọc) bắt đầu hình thành sẹo và bít kín. Đó là lý do tại sao chấn thương ngón áo với gân co hoàn toàn là **khẩn cấp về mặt thời gian**: thời gian để lại càng lâu, việc đưa gân trở lại và khâu nối lại càng khó khăn. Một chấn thương có mảnh xương vẫn còn bám vào thường không bị co lại và đôi khi có thể được xử lý muộn hơn một chút.

Những gì chúng tôi có thể làm về vấn đề này

Tại phòng khám của chúng tôi, Bác sĩ Kieran Hirpara quản lý tình trạng này bằng cách đầu tiên xác nhận chẩn đoán thông qua việc đánh giá cẩn thận tiền sử bệnh sử và khám lâm sàng của bạn. Chúng tôi thường bắt đầu với điều trị không phẫu thuật đối với các vấn đề kéo dài, chỉ chuyển sang phẫu thuật khi phương pháp đó không mang lại đủ sự giảm đau.

Vết thương Jersey finger gần như luôn luôn được điều trị bằng phẫu thuật để tái gắn gân vào xương. Có một vài cách để thực hiện điều này tùy thuộc vào những gì đã xảy ra với gân:

- Nếu gân bị tuột hoàn toàn khỏi xương, nó sẽ được tái gắn bằng cách sử dụng một neo nhỏ được đặt trong xương, hoặc bằng các mũi khâu đi qua đầu ngón tay và buộc trên một nút (phương pháp sửa chữa “kéo ra”).
- Nếu gân kéo theo một mảnh xương, mảnh xương đó sẽ được đặt trở lại và cố định tại chỗ, thường bằng một vít nhỏ, dây hoặc tấm nhỏ.

Yếu tố quan trọng nhất là thời điểm. Một gân đã bị co rút vào lòng bàn tay thường cần được sửa chữa **trong vòng khoảng 7 đến 10 ngày**, trước khi nó mất quá nhiều chiều dài và nguồn cung cấp máu. Một chấn thương được giữ bởi một mảnh xương thường có thể được sửa chữa muộn hơn một chút. Đây là lý do tại sao việc được đánh giá nhanh chóng thực sự thay đổi những gì có thể thực hiện được.

Nếu chấn thương bị bỏ sót hoặc chỉ được phát hiện sau vài tuần hoặc vài tháng, việc tái gắn đơn giản có thể không còn khả thi. Trong tình huống đó, các lựa chọn là những cuộc phẫu thuật lớn hơn: xây dựng lại gân bằng cách ghép mô, hoặc, nếu khớp ở đầu ngón tay là vấn đề, thì hợp nhất khớp nhỏ đó để tạo ra một ngón tay ổn định và không đau. Sau bất kỳ cuộc sửa chữa nào, một chương trình vật lý trị liệu bàn tay được lên kế hoạch cẩn thận là rất cần thiết để giúp gân cử động an toàn mà không bị tách ra trong quá trình lành vết thương.

Những điều cần biết

Khi chấn thương ngón tay áo (jersey finger) được phát hiện sớm và sửa chữa tốt, tiên lượng thường khả quan và đa số bệnh nhân phục hồi khả năng cử động mạnh mẽ, hữu ích ở đầu ngón tay. Tuy nhiên, quá trình hồi phục không diễn ra nhanh chóng. Dây chằng gấp đã được sửa chữa rất dễ tổn thương trong vài tuần đầu, vì

vậy bạn sẽ được đeo nẹp bảo vệ và tuân thủ phác đồ điều trị của chuyên viên trị liệu tay, nhằm dần dần và an toàn đưa chuyển động trở lại; việc vội vàng là nguyên nhân chính dẫn đến thất bại của ca sửa chữa. Thông thường, phải mất vài tháng để quay trở lại với lực nắm chặt và các hoạt động nặng hơn, và chuyên viên trị liệu cùng bác sĩ phẫu thuật sẽ hướng dẫn thời điểm thích hợp để bạn quay lại thể thao hoặc công việc thủ công.

Cũng cần lưu ý rằng ngay cả khi sửa chữa thành công tốt, khớp đầu ngón tay có thể vẫn hơi cứng hơn so với bên đối diện. Các chấn thương được điều trị muộn, hoặc cần ghép mô hoặc cố định khớp, thường có phạm vi cử động đầu ngón tay hạn chế hơn, đây chính là lý do khiến việc điều trị sớm mang lại nhiều giá trị.

Khi nào cần đi khám

- **Bạn không thể gập đầu ngón tay sau một chấn thương do nắm chặt.** Đây là dấu hiệu chính của chấn thương “jersey finger” và cần được kiểm tra **nhANH chóng: không nên chờ đợi xem tình trạng có tự cải thiện hay không.** Những gì trông giống như một ngón tay bị “chấn động” hoặc bong gân có thể là gân bị rách rời khỏi xương, và kết quả điều trị tốt nhất đạt được khi được sửa chữa sớm.
- Một khối u đau khi ấn ở ngón tay hoặc lòng bàn tay sau chấn thương tương tự, đặc biệt kèm theo mất khả năng gập đầu ngón tay.
- Đau, sưng hoặc bầm tím đáng kể ở một ngón tay sau chấn thương thể thao hoặc do nắm chặt, không có xu hướng cải thiện.
- Bất kỳ chấn thương ngón tay nào mà cử động, cảm giác hoặc hình dáng của ngón tay có vẻ bất thường: khi nghi ngờ, hãy đi khám, vì thời gian để đạt được kết quả tốt nhất có thể rất ngắn.