

Vỡ băng ngang (Boxer's Knuckle)

Vỡ băng ngang ('knuckle của đấm bốc'): băng ngang nằm ở trung tâm của gân duỗi trên đốt ngón tay bị rách, khiến gân trượt sang một bên.

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

Khớp ngón tay ở gốc một trong các ngón tay của bạn (thường gặp nhất là ngón giữa) cảm thấy đau, hơi sưng và có cảm giác một thứ gì đó không di chuyển như bình thường. Dấu hiệu kinh điển là cảm giác gân ở mặt sau khớp ngón tay bị bật hoặc nhảy sang một bên khi bạn uốn cong và duỗi thẳng ngón tay. Bạn có thể nhận thấy ngón tay lệch nhẹ về phía ngón út, và khó có thể tự duỗi thẳng ngón tay từ tư thế cong, mặc dù khi ai đó nhẹ nhàng duỗi thẳng nó cho bạn, nó có thể giữ nguyên ở vị trí đó.

Nhiều người lần đầu tiên cảm thấy điều này sau khi đấm một cú (vào bao cát, tường hoặc trong một cuộc ẩu đả), đó là lý do chấn thương này được gọi là “khớp đấm bốc”. Nhưng nó cũng có thể xảy ra với một chuyển động nhỏ hơn, như dùng lực duỗi thẳng một ngón tay, hoặc có thể phát triển dần dần ở những người bị viêm khớp dạng thấp. Có thể có tiếng kêu đau hoặc bị kẹt mỗi khi bạn sử dụng bàn tay.

Điều gì thực sự đang xảy ra

Ở mặt sau của mỗi khớp knuckle, gân duỗi (extensor) chạy dọc theo trung tâm của ngón tay giống như một sợi cáp trong một rãnh. Các dây chằng mỏng gọi là **dây đai sagittal** nằm ở hai bên và giữ gân đó nằm chính giữa trên đỉnh của khớp knuckle. Dây đai ở phía ngón tay cái là quan trọng nhất.

Khi dây đai này bị rách hoặc giãn ra (do cú đấm, chuyển động đột ngột mạnh mẽ, hoặc viêm khớp kéo dài), gân không còn được giữ cố định và trượt khỏi đỉnh của khớp knuckle vào khe giữa các xương, về phía ngón út. Vì gân bây giờ nằm ở bên thay vì trên đỉnh, nó không thể kéo ngón tay thẳng hiệu quả từ vị trí hoàn toàn

cong, và nó bật ra vào trong khi ngón tay di chuyển. Sự trượt, bật ra và yếu đi của việc duỗi thẳng là toàn bộ vấn đề trong một vài từ.

Những gì chúng tôi có thể làm về tình trạng 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 đánh giá toàn diện và chụp hình ảnh nếu cần thiết. Chúng tôi thường bắt đầu với điều trị không phẫu thuật đối với các vấn đề kéo dài dài và chỉ xem xét phẫu thuật nếu phương pháp đó không mang lại đủ sự giảm đau.

Tin tốt là **nếu được phát hiện sớm, tình trạng này thường sẽ lành mà không cần phẫu thuật**. Chìa khóa là ngăn chặn gân bị trượt trong khi dây chằng tự sửa chữa.

Nẹp (điều trị không phẫu thuật). Phương pháp điều trị phổ biến nhất là một chiếc nẹp nhỏ, tùy chỉnh, giữ khớp ngón tay bị tổn thương không bị gập quá mức trong khi vẫn để các ngón tay khác và các khớp ngón tay xa hơn tự do cử động bình thường. Một phiên bản tinh tế, đôi khi được gọi là **nẹp “chuyển động tương đối” hoặc “yoke”**, đơn giản chỉ giữ ngón tay bị tổn thương cao hơn một chút so với các ngón lân cận, điều này giúp gân được giữ ở vị trí trung tâm trong khi bạn vẫn sử dụng tay. Nẹp thường được đeo trong khoảng sáu đến tám tuần. Bắt đầu trong vài tuần đầu tiên sau chấn thương, phương pháp này hiệu quả với hầu hết mọi người.

Phẫu thuật. Nếu chấn thương đã cũ khi được phát hiện, nếu nẹp không làm ổn định tình trạng, hoặc nếu gân bị trật hoàn toàn, phẫu thuật có thể khắc phục. Bác sĩ phẫu thuật hoặc sửa chữa trực tiếp dây chằng bị rách hoặc tái tạo nó bằng cách sử dụng một dải gân gần đó để tái tạo dây chằng và đưa gân trở lại vị trí trung tâm trên khớp ngón tay. Sau phẫu thuật, ngón tay được bảo vệ trong một chiếc nẹp trong một khoảng thời gian trong khi nó lành lại.

Những gì cần mong đợi

Đối với các chấn thương sớm được điều trị bằng nẹp, tiên lượng tốt: hiện tượng bật khớp sẽ giảm, ngón tay sẽ thẳng lại bình thường, và hầu hết mọi người sẽ quay trở lại sử dụng hoàn toàn bàn tay. Điều này đòi hỏi sự kiên nhẫn: nẹp được đeo trong nhiều tuần, và việc dùng lực quá mạnh vào bàn tay quá sớm có thể khiến gân bị trượt trở lại trước khi dây treo đã lành.

Đối với các chấn thương cần phẫu thuật (thường là những trường hợp cũ hoặc nghiêm trọng hơn), việc sửa chữa hoặc tái tạo thường có hiệu quả trong việc ngăn ngừa trật khớp và khôi phục chuyển động trơn tru, tiếp theo là một giai đoạn đeo nẹp và vật lý trị liệu bàn tay để xây dựng lại tầm vận động và sức mạnh. Các võ sĩ đấm bốc, nghệ sĩ võ thuật và các vận động viên khác thường có thể quay trở lại môn thể thao của họ, nhưng bàn tay cần thời gian để lành hoàn toàn trước đó nhằm tránh tình trạng vấn đề tái phát ngay lập tức.

Khi nào cần đi khám

- Một khớp ngón tay bị bật, kêu lách cách hoặc mắc kẹt khi bạn gấp và duỗi ngón tay, đặc biệt là sau một cú đấm hoặc chuyển động mạnh: hãy đi khám sớm, vì việc nẹp sớm mới là yếu tố quyết định.
- Khó duỗi thẳng một ngón tay từ tư thế gấp mà không có sự hỗ trợ, hoặc ngón tay bị lệch về phía ngón út.
- Đau và sưng kéo dài tại một khớp ngón tay không thuyên giảm, hoặc cảm giác rằng gân đang bị “trật vị”.
- Chấn thương khớp ngón tay ở võ sĩ đấm bốc hoặc người tập võ: những chấn thương này dễ bị bỏ qua và dễ bị xem nhẹ, và chúng sẽ hồi phục tốt hơn nếu được điều trị sớm thay vì muộn.