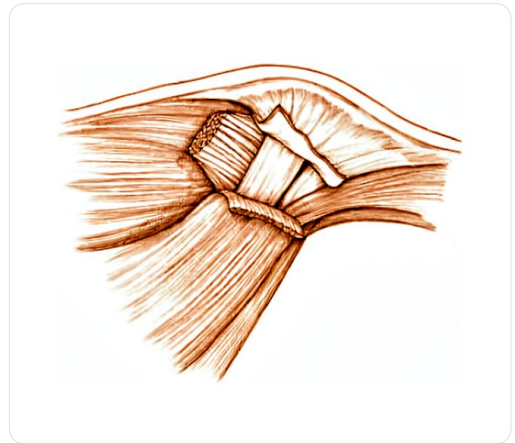


Chấn thương dây chằng trụ ngón tay cái

Vỡ dây chằng trụ bên của ngón cái (ngón cái của người trượt tuyết).

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 nhận

Bạn có thể nhận thấy đau ở mặt trong của ngón cái, ngay tại khớp chính. Đây là vị trí của dây chằng collateral trụ. Dây chằng này giúp giữ cho ngón cái của bạn ổn định khi bạn nắm hoặc bóp. Khi dây chằng bị rách, sự ổn định đó sẽ mất đi. Bạn có thể cảm thấy cảm giác lỏng lẻo hoặc yếu ở ngón cái. Các hoạt động đơn giản như cầm cốc cà phê hoặc xoay chìa khóa có thể trở nên khó khăn.

Cơn đau thường bùng phát sau khi bạn sử dụng tay. Các hoạt động liên quan đến việc bóp hoặc nắm có xu hướng làm tình trạng tồi tệ hơn. Bạn có thể cảm thấy một cơn đau nhói ngay sau khi bị chấn thương, chẳng hạn như ngã xuống khi dang tay ra. Theo thời gian, cơn đau có thể trở thành một cơn đau âm ỉ. Cơn đau có thể trở nên nghiêm trọng hơn vào ban đêm, đặc biệt nếu bạn ngủ nghiêng và gây áp lực lên tay của bạn. Thức dậy với ngón cái cứng hoặc đau là điều phổ biến.

Các chuyển động hàng ngày có thể cảm thấy khó khăn. Bạn có thể gặp khó khăn khi với tay ra sau lưng để cài áo ngực. Nhét áo vào quần hoặc cài cúc áo khoác có thể gây đau. Ngón cái của bạn có thể cảm thấy như nó bị yếu đi khi bạn cố gắng nâng vật nặng. Điều này xảy ra vì dây chằng không còn giữ khớp chặt chẽ tại chỗ nữa. Nếu không được điều trị, tình trạng mất ổn định này có thể trở nên nghiêm trọng hơn. Khớp có thể trở nên kém ổn định hơn theo thời gian.

Đôi khi, bạn có thể thấy một mảnh xương nhỏ gần vị trí chấn thương trên phim X-quang. Điều này được gọi là dấu hiệu fleck. Nếu mảnh xương này bị lệch, nó có thể bị mắc kẹt trong khớp. Vấn đề cụ thể này thường đòi hỏi phẫu thuật sửa chữa để khôi phục chức năng bình thường. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ đánh giá ngón cái của bạn thông qua khám lâm sàng và phim X-quang để kiểm tra điều này. Họ cũng sẽ tìm kiếm các vấn đề tiềm ẩn khác, chẳng hạn như sự phát triển xương lành tính, đôi khi có thể bắt chước các triệu chứng này.

Trong khi một số chấn thương lành lại với nghỉ ngơi và nẹp, những chấn thương khác cần can thiệp nhiều hơn. Quyết định phẫu thuật phụ thuộc vào chấn thương cụ thể và lối sống của bạn. Nếu cần phẫu thuật, các kỹ thuật hiện đại có thể giúp khôi phục sự ổn định. Nhiều bệnh nhân báo cáo cải thiện đáng kể về đau và chức năng trong vòng ba đến mười hai tháng sau khi sửa chữa. Cho dù bạn chọn chăm sóc không phẫu thuật hay phẫu thuật, mục tiêu là đưa ngón cái của bạn trở lại sử dụng bình thường.

Những gì thực sự đang xảy ra

Ngón cái của bạn có một dây chằng nhỏ ở mặt trong được gọi là dây chằng collateral trụ. Hãy tưởng tượng dây chằng này như một sợi dây thường chằng chịt giúp giữ cho khớp ngón cái của bạn ổn định. Khi bạn bị chấn thương, dây thường này bị rách theo từng giai đoạn. Sự rách này khiến khớp ngón cái của bạn trở nên lỏng lẻo và không ổn định. Bạn có thể cảm thấy như ngón cái của mình bị yếu đi khi cố gắng nắm giữ các vật.

Hình dạng của đầu xương không gây ra vết rách này. Tuy nhiên, nếu một mảnh xương nhỏ bị gãy ra trong quá trình chấn thương, nó có thể bị mắc kẹt trong khớp. Sự tắc nghẽn này ngăn cản dây chằng tự lành. Nó thường đòi hỏi phẫu thuật sửa chữa để khắc phục.

Các cơ ngón tay khác của bạn giúp ổn định khớp này. Khi các cơ này yếu hoặc mệt mỏi, chúng tạo ra nhiều áp lực hơn lên dây chằng bị tổn thương. Áp lực bổ sung này có thể làm tổn thương nặng hơn hoặc làm chậm quá trình hồi phục của bạn. Nghỉ ngơi là rất cần thiết để cho phép các cơ này phục hồi và giảm căng thẳng lên dây chằng.

Chúng tôi cung cấp nhiều phương pháp khác nhau để sửa chữa vết rách này. Chúng tôi có thể sử dụng mô của chính bạn hoặc một dải băng tổng hợp để củng cố dây chằng. Cả hai phương pháp đều nhằm mục đích khôi phục chuyển động và sự ổn định bình thường. Chúng tôi không siết chặt khớp quá mức. Điều này cho phép bạn di chuyển ngón cái một cách tự nhiên sau khi lành.

Phẫu thuật không phải lúc nào cũng là bước đầu tiên. Nhu cầu phẫu thuật phụ thuộc vào chấn thương cụ thể của bạn và mục tiêu của bạn. Nếu bạn là vận động viên, chúng tôi cân bằng giữa việc hồi phục nhanh chóng và sức khỏe khớp lâu dài. Nhiều bệnh nhân thấy cải thiện đáng kể về đau đớn và chức năng trong vòng ba đến mười hai tháng sau khi sửa chữa.

Những gì chúng tôi có thể làm về vấn đề này

Tiến sĩ Kieran Hirpara, một bác sĩ phẫu thuật chi trên tại Bệnh viện Tư nhân Mater Rockhampton, tiếp cận vấn đề này trong phòng khám của chúng tôi như thế nào: phác đồ điều trị của bạn phụ thuộc vào việc chấn thương của bạn là mới hay đã lâu. Chúng tôi bắt đầu bằng việc tự chăm sóc và vật lý trị liệu. Bạn có thể thử thay đổi các hoạt động để tránh những cử động gây đau. Các nhà vật lý trị liệu của chúng tôi tập trung vào việc tăng cường sức mạnh cho các cơ xung quanh khớp ngón cái của bạn. Điều này giúp ổn định khớp và giảm

đau. Chúng tôi thường khuyến nghị dành đủ thời gian cho phương pháp này phát huy tác dụng trước khi xem xét các lựa chọn khác.

Nếu cơn đau vẫn tiếp diễn, chúng tôi sẽ thảo luận về quản lý bằng thuốc. Điều này có thể bao gồm thuốc giảm đau hoặc thuốc chống viêm để giúp bạn kiểm soát sự khó chịu. Trong một số trường hợp, chúng tôi xem xét tiêm. Tiêm cortisone có thể giảm viêm và đau trong một thời gian hạn chế. Tiêm axit hyaluronic nhằm mục đích bôi trơn khớp. Tiêm huyết tương giàu tiểu cầu (PRP) sử dụng các thành phần máu của chính bạn để hỗ trợ quá trình lành bệnh. Hiệu quả của các phương pháp điều trị này khác nhau, và chúng tôi sẽ thảo luận với bạn về thời gian giảm đau dự kiến.

Phẫu thuật được xem xét khi chăm sóc bảo tồn không mang lại đủ sự cải thiện, hoặc nếu chấn thương của bạn mang tính cấu trúc và cấp tính. Ví dụ, nếu phim X-quang cho thấy một mảnh xương bị lệch, nó có thể cho thấy tổn thương Stener cần được sửa chữa bằng phẫu thuật. Trong những trường hợp này, phẫu thuật có thể được khuyến nghị ngay lập tức. Mục tiêu của chúng tôi là khôi phục sự ổn định cho khớp ngón cái của bạn. Chúng tôi xem đây là một quyết định chung, dựa trên nhu cầu cụ thể của bạn và mức độ nghiêm trọng của chấn thương.

Những điều cần biết

Dây chằng trụ bên (UCL) của ngón cái là một yếu tố ổn định quan trọng ở mặt trong của khớp. Nếu dây chằng này bị rách, khớp có thể trở nên mất ổn định. Sự mất ổn định này thường trở nên nghiêm trọng hơn theo thời gian nếu chấn thương không được xử trí. Nếu không được chăm sóc thích hợp, khớp có thể vẫn lỏng lẻo và gây đau, ảnh hưởng đến khả năng nắm giữ và các hoạt động hàng ngày.

Nếu bạn chọn phẫu thuật, bác sĩ phẫu thuật sẽ sửa chữa hoặc tái tạo dây chằng. Nhiều bệnh nhân thấy cải thiện đáng kể về giảm đau và chức năng trong vòng ba tháng sau thủ thuật. Những lợi ích này tiếp tục tăng lên, với nhiều người báo cáo kết quả tốt hơn sau một năm. Đối với vận động viên, việc trở lại thi đấu là khả thi. Các nghiên cứu cho thấy những người chơi đã phẫu thuật này thi đấu với số trận tương đương mỗi mùa giải và có độ dài sự nghiệp tương tự như những người không phẫu thuật.

Quá trình hồi phục bao gồm việc bảo vệ khớp trong khi nó lành lại. Bạn có thể được bó bột hoặc đeo nẹp ngón cái để bảo vệ dây chằng. Sự bảo vệ này cho phép quay trở lại hoạt động sớm hơn, mặc dù có thể gây thêm áp lực lên các khớp lân cận. Nhóm điều trị của bạn sẽ cân bằng giữa việc vận động sớm và sự ổn định lâu dài. Một số kỹ thuật sử dụng vật liệu không sinh học hoặc ghép gân để tái tạo dây chằng. Những phương pháp này mang lại kết quả ngắn hạn tương đương, có thể cho phép bắt đầu quá trình phục hồi chức năng nhanh hơn.

Nếu bạn điều trị chấn thương mà không phẫu thuật, kết quả sẽ khác nhau. Một số người tìm thấy sự giảm đau với nghỉ ngơi và đeo nẹp, trong khi những người khác vẫn tiếp tục gặp phải tình trạng yếu hoặc đau. Quyết định phẫu thuật phụ thuộc vào chấn thương cụ thể của bạn, mức độ hoạt động và mục tiêu cá nhân. Bác sĩ

phẫu thuật của bạn sẽ thảo luận về con đường nào mang lại cơ hội tốt nhất cho một ngón cái ổn định và có chức năng.

Điều quan trọng là phải có những kỳ vọng thực tế. Không có phương pháp sửa chữa hay tái tạo nào có thể khôi phục hoàn toàn dây chằng về cường độ như trước khi chấn thương. Tuy nhiên, với việc chăm sóc thích hợp, hầu hết mọi người đều khôi phục đủ chức năng cho cuộc sống hàng ngày và thể thao. Sự cam kết của bạn với quá trình phục hồi chức năng đóng một vai trò lớn trong kết quả cuối cùng của bạn.

Khi nào cần gặp bác sĩ

Hãy gặp bác sĩ đa khoa nếu bạn có đau dai dẳng, yếu hoặc mất ổn định ở ngón tay cái sau chấn thương. Yêu cầu đánh giá bởi bác sĩ chuyên khoa nếu ngón tay cái của bạn bị khóa hoặc đột ngột mất sức. Hãy tìm kiếm chăm sóc y tế nếu các triệu chứng ảnh hưởng đến giấc ngủ hoặc công việc. Tình trạng đau tăng đột ngột cũng cần được kiểm tra. Bác sĩ phẫu thuật sẽ đánh giá bạn thông qua khai thác tiền sử bệnh, khám lâm sàng và chụp X-quang. Điều này giúp xác định các vấn đề như mảnh xương bị dịch chuyển hoặc các bệnh lý nền. Đánh giá sớm đảm bảo bạn nhận được phương pháp điều trị phù hợp cho chấn thương dây chằng collateral trụ ngón tay cái.