

Ngón tay cái bập

Ngón tay cái bập: ngón tay bị kẹt hoặc khóa khi gấp lại.

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 và nhạy cảm ở gốc ngón tay hoặc ngón cái, ngay tại lòng bàn tay. Vị trí này là nơi bao gân bắt đầu. Bạn cũng có thể cảm thấy một cục u nhỏ hoặc nút thắt tại đó. Đôi khi, cơn đau lan lên khớp giữa của ngón tay. Điều này xảy ra vì khớp đã chịu áp lực trong thời gian dài.

Ngón tay hoặc ngón cái của bạn có thể bị kẹt hoặc khóa khi bạn uốn cong chúng. Điều này thường cảm giác giống như một sợi dây cao su bị đứt. Vấn đề thường nặng hơn vào buổi sáng. Bạn có thể thức dậy với ngón tay bị kẹt ở tư thế cong. Bạn có thể cần dùng tay kia để duỗi thẳng nó ra. Khi ngày trôi qua, tình trạng cứng khớp thường cải thiện, nhưng hiện tượng kẹt có thể quay trở lại sau khi sử dụng nhiều.

Các hoạt động hàng ngày có thể trở nên khó khăn. Những hành động đơn giản như nắm tay, cầm vô-lăng, hoặc nhét áo vào quần có thể gây đau hoặc cảm giác bị chặn. Với vớ ra sau lưng để cài áo ngực hoặc cài cúc áo có thể gây đau. Nếu bạn mắc bệnh tiểu đường, các triệu chứng này có thể dai dẳng hơn và khó giảm bớt hơn với các phương pháp điều trị ban đầu.

Trong các trường hợp nghiêm trọng, ngón tay bị khóa ở tư thế cong. Bạn có thể không thể duỗi thẳng nó hoàn toàn nếu không có sự giúp đỡ. Hiện tượng khóa này có thể xảy ra đột ngột sau khi nắm chặt mạnh. Nếu bạn nhận thấy ngón tay của mình bị kẹt thường xuyên, hoặc nếu bạn không thể duỗi thẳng nó hoàn toàn, bác sĩ phẫu thuật sẽ đánh giá mức độ nghiêm trọng. Các dấu hiệu sớm bao gồm đau và kẹt nhẹ. Các giai đoạn sau liên quan đến tình trạng khóa đòi hỏi phải can thiệp thủ công để chỉnh lại.

Những gì thực sự đang xảy ra

Ngón tay của bạn cử động nhờ các dải mô dài, gọi là gân, trượt qua một ống bảo vệ ở lòng bàn tay. Ống này được giữ cố định bởi các dải mô chắc chắn gọi là dây chằng vòng (pulleys). Hãy tưởng tượng các dây chằng vòng này giống như các vòng xỏ trên cần câu cá. Chúng giữ gân sát với ngón tay để gân có thể kéo mượt mà khi bạn gấp bàn tay.

Trong tình trạng ngón tay bị kẹt (trigger finger), vòng đầu tiên trong ống này trở nên dày lên và co cứng. Đồng thời, bản thân gân thường phát triển một cục nhỏ hoặc nốt sần. Cục này thường được cấu tạo từ mô giống như sẹo. Khi bạn cố gắng gấp hoặc duỗi ngón tay, nốt sần này bị mắc kẹt khi cố đi qua ống đã bị thu hẹp.

Sự tắc nghẽn cơ học này gây ra các triệu chứng mà bạn cảm nhận. Bạn có thể nhận thấy đau hoặc nhạy cảm ở gốc ngón tay trong lòng bàn tay. Bạn có thể nghe hoặc cảm thấy một tiếng bật, giật hoặc nổ khi gân phải ép qua vùng hẹp. Đây là cảm giác “kẹt” (triggering). Vào buổi sáng, hiện tượng kẹt ngón thường rõ rệt hơn vì các mô đã ở trạng thái bất động trong nhiều giờ.

Trong các trường hợp nặng, nốt sần không thể đi qua ống được nữa. Ngón tay của bạn có thể bị kẹt ở tư thế gấp. Bạn có thể cần dùng tay kia để dùng tay kéo duỗi ngón tay một cách thủ công. Nếu không được điều trị, tình trạng này có thể dẫn đến co cứng khớp ở tư thế gấp, gây khó khăn cho việc chỉnh sửa.

Tình trạng này phổ biến hơn ở phụ nữ trên 50 tuổi và thường ảnh hưởng đến ngón giữa hoặc ngón áp út. Tình trạng này cũng thường gặp hơn ở những người mắc bệnh tiểu đường hoặc viêm khớp dạng thấp. Trong những trường hợp này, tình trạng viêm và những thay đổi trong cấu trúc mô khiến gân và dây chằng vòng dễ bị sưng và dày lên hơn. Kết quả là một vấn đề cơ học đơn giản: một sợi dây bị sưng cố đi qua một vòng hẹp và cứng.

Những gì chúng tôi có thể làm về vấn đề này

Phương pháp tiếp cận tại phòng khám của chúng tôi phản ánh cách Dr Kieran Hirpara, một bác sĩ phẫu thuật chi trên tại Bệnh viện tư nhân Mater Rockhampton, quản lý tình trạng này. Chúng tôi bắt đầu với các phương pháp ít xâm lấn nhất. Bạn có thể thử thay đổi cách sử dụng bàn tay để tránh cầm nắm lặp đi lặp lại. Các bài tập kéo giãn và tăng cường sức mạnh nhẹ nhàng có thể giúp giảm cứng khớp. Chúng tôi thường khuyên bạn đeo nẹp để giữ ngón tay thẳng, đặc biệt là vào ban đêm. Hãy dành vài tuần để các biện pháp này phát huy tác dụng. Nếu tình trạng kẹt hoặc khóa ngón tay vẫn tiếp diễn, chúng tôi sẽ chuyển sang bước tiếp theo.

Quản lý bằng y học tập trung vào việc giảm viêm ở bao gân. Chúng tôi có thể kê đơn thuốc giảm đau hoặc thuốc chống viêm để giúp giảm khó chịu. Phương pháp điều trị y học phổ biến nhất là tiêm corticosteroid vào bao gân gấp. Điều này làm giảm sưng và cho phép gân trượt mượt mà. Khoảng 60% bệnh nhân cảm thấy giảm triệu chứng sau một lần tiêm. Đối với những người không mắc bệnh tiểu đường, tới 90% bệnh nhân được giảm triệu chứng sau một hoặc hai lần tiêm. Nếu lần tiêm đầu tiên không mang lại hiệu quả lâu dài, có thể sẽ được khuyến nghị tiêm lần thứ hai. Trong một số trường hợp, hiệu quả giảm triệu chứng có thể kéo dài một

năm hoặc hơn. Lưu ý rằng nếu bạn mắc bệnh tiểu đường, các lần tiêm có thể kém hiệu quả hơn và có thể làm tăng tạm thời lượng đường trong máu trong năm ngày hoặc lâu hơn. Chúng tôi sẽ thảo luận về những rủi ro này với bạn trước khi tiến hành.

Phẫu thuật được xem xét khi điều trị không phẫu thuật không mang lại sự cải thiện đủ mức, hoặc nếu ngón tay của bạn bị khóa. Thủ thuật liên quan đến việc giải phóng dải mô dày (dây chằng A1) đang giữ chặt gân. Đây là một thủ thuật ngắn, an toàn được thực hiện dưới gây tê tại chỗ. Nhìn chung, thủ thuật có nguy cơ thấp, với tỷ lệ biến chứng tương tự như trong phòng mổ bệnh viện. Khoảng 97% bệnh nhân có sự thuyên giảm hoàn toàn sau điều trị phẫu thuật. Chúng tôi thực hiện đây là một quyết định chung, đảm bảo bạn hiểu rõ những lợi ích và các rủi ro nhỏ, chẳng hạn như vấn đề lành vết mổ hoặc kích thích dây thần kinh. Đối với bệnh nhân mắc viêm khớp dạng thấp, chúng tôi có thể cắt bỏ một phần nhỏ của gân thay thế để bảo vệ sự thẳng hàng của ngón tay. Nếu bạn mắc bệnh tiểu đường không ổn định, chúng tôi có thể khuyên nên phẫu thuật trực tiếp thay vì tiêm để tránh các đợt tăng đường huyết đột ngột và nguy cơ nhiễm trùng.

Những điều cần biết

Ngón tay hoặc ngón cái của bạn có thể cảm thấy bị kẹt hoặc mắc khi bạn uốn cong. Điều này xảy ra do bao gân bị co thắt. Nếu không được điều trị, tình trạng kẹt này có thể kéo dài hoặc xuất hiện rồi biến mất. Tình trạng này hiếm khi tự khỏi nếu đã ở mức độ nghiêm trọng.

Nếu bạn chọn phẫu thuật, tiên lượng chung là tích cực. Phẫu thuật giải phóng ngón tay cái bị kẹt dạng mở là một thủ thuật có nguy cơ thấp. Thủ thuật này hiệu quả trong việc ngăn chặn tình trạng kẹt và mắc. Hầu hết mọi người đều cải thiện đáng kể chức năng tay hàng ngày sau khi phẫu thuật. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ hướng dẫn bạn qua quy trình này để đảm bảo bạn có thể di chuyển tự do trở lại.

Các biến chứng là không phổ biến nhưng vẫn có thể xảy ra. Khoảng 1 trong 20 ngón tay gặp phải một vấn đề nhẹ, tạm thời sau phẫu thuật. Những vấn đề này có thể bao gồm các vấn đề nhỏ về vết mổ hoặc cứng khớp nhẹ. Các biến chứng nghiêm trọng là hiếm. Khoảng 1 trong 200 ngón tay cần phẫu thuật lần hai để khắc phục vấn đề. Nếu bạn đã được tiêm steroid gần đây, nguy cơ nhiễm trùng của bạn sẽ cao hơn một chút. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ thảo luận về điều này với bạn trước khi thực hiện thủ thuật.

Quá trình hồi phục thường khá đơn giản. Bạn thường có thể quay lại sử dụng tay bình thường ngay sau khi thực hiện thủ thuật. Một số người nhận thấy vết sẹo nhạy cảm hoặc cứng khớp nhẹ trong những tuần đầu. Các triệu chứng này thường cải thiện theo thời gian. Nếu bạn bị viêm khớp dạng thấp, có một khả năng nhỏ là sự căn chỉnh của khớp có thể thay đổi nhẹ. Đây là điều mà bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ theo dõi.

Nếu phẫu thuật không phù hợp với bạn, tiêm steroid là một lựa chọn. Chúng mang lại sự giảm đau cho nhiều người. Khoảng 39% các lần tiêm thứ hai và thứ ba mang lại sự giảm đau lâu dài. Tuy nhiên, một số người có thể cần tiêm thêm hoặc phẫu thuật trong tương lai nếu các triệu chứng quay trở lại. Tình trạng kẹt ngón có thể xảy ra ở các ngón tay khác sau này. Điều này là phổ biến và có thể được quản lý nếu nó xảy ra.

Nhìn chung, mục tiêu là khôi phục chuyển động trơn tru và giảm đau. Hầu hết bệnh nhân đạt được điều này với cả tiêm hoặc phẫu thuật. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ giúp bạn chọn con đường phù hợp nhất với nhu cầu của bạn.

Khi nào cần gặp bác sĩ

Hãy gặp bác sĩ đa khoa nếu bạn nhận thấy đau hoặc một khối u ở lòng bàn tay, hoặc nếu ngón tay bị kẹt hoặc khóa khi bạn uốn cong nó. Các triệu chứng thường nặng hơn vào buổi sáng. Hãy yêu cầu đánh giá bởi bác sĩ chuyên khoa nếu ngón tay bị kẹt ở tư thế cong mà bạn không thể duỗi thẳng, hoặc nếu cơn đau ảnh hưởng đến giấc ngủ hoặc công việc. Viêm gân gấp ngón tay (trigger finger) ảnh hưởng đến 2% đến 3% dân số và phổ biến hơn ở phụ nữ và những người trên 45 tuổi. Nguy cơ cũng cao hơn nếu bạn mắc bệnh tiểu đường hoặc viêm khớp dạng thấp. Đánh giá sớm giúp kiểm soát các triệu chứng trước khi chúng trở nên nghiêm trọng hơn.