

Gãy xương đòn

X-quang cho thấy một gãy xương xương đòn trái (xương quai xanh) có di lệch.

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 thấy

Bạn có thể đã cảm thấy một cú va chạm đột ngột khi chấn thương này xảy ra. Hầu hết các trường hợp gãy xương là do ngã trực tiếp vào vai hoặc bị tác động mạnh. Điều này thường xảy ra trong khi chơi thể thao, tai nạn xe hơi hoặc những cú ngã đơn giản. Bạn có thể nhận thấy đau ngay tại xương đòn, là xương chạy ngang qua phần trên của ngực. Cơn đau có thể sắc và dữ dội ban đầu. Nó có thể đập thành thịch khi tình trạng sưng nề tăng lên ở khu vực đó.

Việc di chuyển cánh tay của bạn có thể gây đau. Bạn có thể thấy khó nâng cánh tay ra khỏi cơ thể. Việc vớ tay ra sau lưng để cài áo ngực hoặc nhét áo vào quần có thể cảm thấy bất khả thi. Ngay cả những cử động nhỏ như nhún vai cũng có thể kích hoạt cơn đau bùng phát. Bạn có thể vô thức giữ cánh tay sát vào bên hông để bảo vệ vùng gãy xương. Tư thế này cảm thấy an toàn hơn và làm giảm lực kéo lên các đầu xương gãy.

Ngủ có thể gặp khó khăn với chấn thương này. Nằm ngửa có thể gây áp lực lên xương đòn. Lăn sang một bên có thể đè trực tiếp lên điểm đau. Bạn có thể tỉnh dậy với cảm giác cứng khớp hoặc đau tăng lên sau khi trở mình. Sự khó chịu thường trở nên tồi tệ hơn sau khi bạn đã vận động trong ngày. Nghỉ ngơi thường giúp làm dịu cơn đau, nhưng bạn vẫn có thể cảm thấy nhạy cảm khi chạm vào.

Nếu bạn là thiếu niên, chấn thương của bạn có thể nằm ở bên cơ thể mà bạn ít sử dụng hơn. Nam giới thường bị ảnh hưởng bởi các trường hợp gãy xương này nhiều hơn, đặc biệt là từ các môn thể thao như bóng đá. Trong khi gãy xương hai bên là hiếm, gãy xương đơn độc là phổ biến. Bạn nên mong đợi một số tình trạng sưng nề và bầm tím xung quanh khu vực vai. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ kiểm tra các chấn thương khác ở cùng vùng vai, vì những chấn thương này đôi khi có thể xảy ra cùng lúc. Hầu hết mọi người bị gãy xương đòn

bên trong đều phục hồi tốt, bất kể họ có phẫu thuật hay không. Tuy nhiên, bạn phải theo dõi sát sao. Xương có thể dịch chuyển nhẹ khi bạn vận động trong những ngày sau chấn thương. Đội ngũ chăm sóc sức khỏe của bạn sẽ giám sát điều này để đảm bảo mọi thứ vẫn ở đúng vị trí để lành xương.

Những gì thực sự đang xảy ra

Xương đòn của bạn nối xương ức với xương bả vai. Nó đóng vai trò như một thanh chống chắc chắn, giữ cho vai của bạn ở đúng vị trí. Hầu hết các trường hợp gãy xương xảy ra khi bạn ngã trực tiếp xuống vai hoặc bị tác động mạnh. Điều này thường gặp trong thể thao, tai nạn xe cộ hoặc những cú ngã đơn giản. Nam giới gặp phải những chấn thương này thường xuyên hơn nữ giới.

Khi xương bị gãy, các cơ xung quanh kéo các mảnh xương tách rời nhau. Điều này có thể khiến vai bị sụp về phía trước. Bạn có thể thấy một khối u hoặc cảm giác ma sát. Vết gãy làm gián đoạn cấu trúc trơn tru của xương đòn. Sự gián đoạn này chính là nguyên nhân gây đau và hạn chế vận động của bạn.

Bác sĩ phẫu thuật sẽ xem xét kỹ vị trí của vết gãy và mức độ di lệch của các mảnh xương. Nếu đầu xương chạm nhau và ổn định, bạn có thể hồi phục tốt mà không cần phẫu thuật. Điều này thường xảy ra với các trường hợp gãy thân xương giữa không bị di lệch nghiêm trọng. Tuy nhiên, nếu xương bị gãy thành nhiều mảnh hoặc di lệch từ 2 cm trở lên, phẫu thuật có thể giúp bạn hồi phục tốt hơn.

Đối với thanh thiếu niên, điều trị không phẫu thuật thường dẫn đến mức độ hài lòng và chức năng tương tự như phẫu thuật, với ít biến chứng hơn. Ở người lớn, các vấn đề phổ biến nhất sau bất kỳ phương pháp điều trị nào là gãy xương không liền hoặc liên lệch. Những tình trạng này có nghĩa là xương không liền lại ngay thẳng hoặc không liền lại hoàn toàn. Tỷ lệ biến chứng đối với điều trị phẫu thuật trung bình là 8,1%.

Nếu bạn bị gãy xương ở phần gần xương ức (gần ngực), mối quan tâm chính là sự sống còn sau chấn thương ban đầu. Nếu có, bạn có thể mong đợi kết quả tốt bất kể bạn chọn phẫu thuật hay không. Bác sĩ phẫu thuật sẽ theo dõi chặt chẽ các trường hợp điều trị không phẫu thuật. Xương có thể bị di lệch thêm trong những ngày sau chấn thương do tư thế của bạn.

Điều quan trọng cần biết là việc gãy xương đòn không làm tăng nguy cơ đau vai sau này do các nguyên nhân khác, chẳng hạn như hội chứng đau dưới mòm cùng vai. Việc đưa xương bả vai về phía trước cũng không phải là yếu tố nguy cơ chính gây đau vai sau này. Kế hoạch điều trị cụ thể của bạn sẽ phụ thuộc vào chi tiết về vết gãy và mục tiêu cá nhân của bạn.

Những gì chúng tôi có thể làm về vấn đề này

Cách tiếp cận của Bác sĩ Kieran Hirpara, một bác sĩ phẫu thuật chi trên tại Bệnh viện Tư nhân Mater Rockhampton, trong phòng khám của chúng tôi phản ánh cách chúng tôi quản lý chấn thương này. Phần lớn các trường hợp gãy xương đòn là do ngã xuống vai hoặc bị va đập trực tiếp. Chúng tôi bắt đầu bằng phương

pháp điều trị bảo tồn vì phần lớn bệnh nhân có kết quả xuất sắc khi sử dụng phương pháp này. Bạn có thể sẽ sử dụng nạng treo tay để hỗ trợ cánh tay. Điều này giúp xương nghỉ ngơi và giảm đau trong quá trình lành bệnh. Chuyên viên vật lý trị liệu của bạn sẽ hướng dẫn bạn thực hiện các cử động nhẹ nhàng để duy trì tính linh hoạt của vai. Điều này ngăn ngừa cứng khớp và giúp khôi phục sức mạnh. Đối với hầu hết các trường hợp gãy xương ở thân xương giữa, điều trị không phẫu thuật là hiệu quả. Chúng tôi theo dõi tiến triển của bạn chặt chẽ trong thời gian này.

Quản lý y khoa tập trung vào sự thoải mái và quá trình lành bệnh. Bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể khuyên dùng thuốc giảm đau hoặc thuốc chống viêm để kiểm soát khó chịu trong giai đoạn đầu. Những loại thuốc này giúp bạn nghỉ ngơi và bắt đầu các cử động nhẹ nhàng sớm hơn. Trong khi các mũi tiêm phổ biến đối với viêm khớp, bằng chứng cho thấy xương đòn chủ yếu hỗ trợ việc lành bệnh không phẫu thuật thông qua nghỉ ngơi và thời gian. Đối với các trường hợp gãy xương có lệch ở người lớn, phẫu thuật mang lại tỷ lệ liền xương cao hơn và kết quả sớm tốt hơn, mặc dù kết quả dài hạn tương tự như điều trị không phẫu thuật. Chúng tôi thảo luận các lựa chọn này với bạn để tìm ra phương án phù hợp nhất với lối sống và kỳ vọng của bạn.

Phẫu thuật được xem xét khi điều trị bảo tồn không đủ hiệu quả hoặc khi kiểu gãy xương yêu cầu can thiệp phẫu thuật. Chúng tôi có thể khuyên can cố định phẫu thuật nếu bạn có một trường hợp gãy xương hoàn toàn lệch với ngắn lại 2 cm hoặc hơn. Phẫu thuật liên quan đến việc căn chỉnh lại các mảnh xương và giữ chúng tại chỗ bằng một tấm và các vít. Điều này cho phép vận động sớm hơn và có thể giảm thời gian để liền xương. Ở thanh thiếu niên, phẫu thuật có thể được xem xét trong các trường hợp nghiêm trọng để giúp quay trở lại chơi thể thao nhanh hơn. Chúng tôi xem xét quá trình lành bệnh của bạn sau sáu tuần để dự đoán liệu quản lý không phẫu thuật có thành công hay không. Nếu xương không liền, chúng tôi thảo luận các lựa chọn khác như tiêm tủy xương. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ hướng dẫn bạn qua từng bước dựa trên chấn thương cụ thể của bạn.

Những điều cần biết

Tiền lượng của bạn phụ thuộc phần lớn vào độ tuổi và mức độ dịch chuyển của xương. Đối với hầu hết người trưởng thành, phẫu thuật giúp vết thương lành nhanh hơn và cải thiện chức năng vai sớm so với việc chỉ sử dụng nạng treo tay. Tuy nhiên, kết quả lâu dài tương tự nhau bất kể bạn chọn phẫu thuật hay điều trị bảo tồn. Nếu bạn là thiếu niên, cơ thể bạn phục hồi nhanh chóng. Điều trị không phẫu thuật thường là lựa chọn đầu tiên cho thanh thiếu niên vì nó mang lại nguy cơ biến chứng thấp hơn trong khi vẫn đảm bảo chức năng lâu dài xuất sắc.

Quá trình lành xương không phải lúc nào cũng diễn ra suôn sẻ. Các vấn đề phổ biến nhất là gãy xương không liền (xương không nối lại được) hoặc gãy xương liền lệch (xương lành ở vị trí hơi khác). Những tình trạng này có thể xảy ra với cả hai phương pháp điều trị. Nếu bạn phẫu thuật, tỷ lệ biến chứng chung trung bình là 8,1%. Mặc dù phẫu thuật làm giảm nguy cơ gãy xương không liền, nhưng nó cũng đặt ra một nguy cơ nhỏ về các biến chứng phẫu thuật. Nếu bạn chọn điều trị không phẫu thuật, bạn phải tham gia các cuộc hẹn theo dõi chặt

chế. Xương có thể dịch chuyển thêm trong những ngày sau chấn thương do tư thế hoặc vận động của bạn, vì vậy việc giám sát là rất cần thiết để đảm bảo xương vẫn giữ đúng vị trí.

Về lâu dài, nhiều bệnh nhân trải qua giảm đau tốt và phục hồi chức năng. Tuy nhiên, một số cá nhân có thể cảm thấy nhiều triệu chứng hơn ở bên bị thương so với bên lành, thậm chí sau 10 đến 30 năm kể từ chấn thương ban đầu. Điều này không có nghĩa là bạn sẽ bị đau mạn tính, nhưng đó là một khả năng cần lưu ý. Gãy xương đòn thường không làm tăng nguy cơ phát triển hội chứng đau dưới mỏm cùng vai sau này trong cuộc sống. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ điều chỉnh kế hoạch điều trị dựa trên kiểu gãy xương cụ thể và nhu cầu lối sống của bạn. Chúng tôi nhằm mục đích giúp bạn trở lại các hoạt động bình thường một cách an toàn, luôn ghi nhớ rằng sự kiên nhẫn là chìa khóa trong những tuần đầu tiên của quá trình phục hồi.

Khi nào cần gặp bác sĩ

Hãy gặp bác sĩ đa khoa nếu bạn có cơn đau dai dẳng không cải thiện khi nghỉ ngơi. Hãy tìm kiếm đánh giá từ bác sĩ chuyên khoa nếu bạn nhận thấy tình trạng yếu hoặc mất ổn định ở khớp vai. Hãy liên hệ với chúng tôi nếu khớp cảm giác như bị khóa hoặc đột ngột mất lực. Hãy yêu cầu đánh giá nếu các triệu chứng ảnh hưởng đến giấc ngủ hoặc công việc của bạn. Tình trạng đau tăng lên đột ngột cũng cần được chú ý và xử trí kịp thời. Hầu hết các trường hợp gãy xương là kết quả của việc ngã xuống vai hoặc bị tác động trực tiếp. Chúng tôi khám kỹ lưỡng cho bệnh nhân để tìm các tổn thương khác ở vòng vai, đặc biệt là sau chấn thương có lực tác động mạnh. Việc đánh giá sớm giúp chúng tôi xác định lộ trình điều trị tốt nhất cho quá trình hồi phục của bạn.