

Gãy xương cánh tay trên

X-quang cho thấy một gãy xương ở phần trên của xương cánh tay, ngay dưới khớp vai.

Kieran Hirpara © ① ④ 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 sẽ cảm thấy đau nhói ở phần trên của cánh tay, gần khớp vai. Cơn đau này thường lan xuống cánh tay hoặc lên cổ. Chấn thương là một sự gãy ở phần trên của xương cánh tay, có thể xảy ra nếu bạn bị ngã hoặc nếu xương của bạn bị suy yếu do tình trạng mỏng đi liên quan đến tuổi tác.

Cơn đau thường trở nên nghiêm trọng hơn khi bạn cố gắng di chuyển cánh tay. Các hoạt động đơn giản như nâng một chiếc cốc, với tay lên kệ hoặc nhét áo vào quần có thể trở nên khó khăn hoặc không thể thực hiện được. Bạn có thể thấy khó đưa tay ra sau lưng để cài áo ngực hoặc cài cúc áo. Ngay cả những cử động nhẹ cũng có thể kích hoạt cơn đau dữ dội.

Nhiều người nhận thấy cơn đau mạnh nhất vào ban đêm. Nằm nghiêng về phía bên bị thương thường quá đau, vì vậy bạn có thể gặp khó khăn trong việc tìm một tư thế ngủ thoải mái. Thức dậy với vai cứng và đau nhức là điều phổ biến. Nghiêng cánh tay trong một chiếc nạng treo (sling) có thể giúp giảm đau bằng cách giữ cho xương gãy bất động. Tuy nhiên, giữ cánh tay bất động trong thời gian dài cũng có thể khiến khớp cảm thấy cứng và căng.

Mặc dù cơn đau rất dữ dội, điều quan trọng là phải biết rằng hầu hết các trường hợp gãy xương này đều lành tốt mà không cần phẫu thuật. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ hướng dẫn bạn cách bảo vệ cánh tay trong quá trình lành bệnh. Trong phần lớn các trường hợp, điều trị không phẫu thuật dẫn đến tỷ lệ lành xương và liên xương thành công trên 90%. Điều này có nghĩa là xương sẽ nối lại với nhau đúng cách đối với hầu hết bệnh nhân.

Nếu bạn là người lớn tuổi, kế hoạch điều trị của bạn sẽ xem xét sức khỏe tổng thể và độ chắc khỏe của xương. Đối với người lớn dưới 65 tuổi, phẫu thuật không phải lúc nào cũng tốt hơn việc nghỉ ngơi và hỗ trợ. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ xem xét hình ảnh học để xác định chính xác vị trí gãy và quyết định hướng đi tốt nhất.

Đối với một số bệnh nhân lớn tuổi có các vết gãy phức tạp hơn, thay khớp có thể được thảo luận. Lựa chọn này mang lại kết quả bền vững để điều trị các vết gãy cấp tính ở người lớn tuổi. Đây là một lựa chọn an toàn và hợp lý khi tổn thương xương nghiêm trọng.

Hầu hết trẻ em bị loại gãy xương này đều lành nhanh chóng với ít biến chứng. Nếu bạn đang chăm sóc một đứa trẻ, triển vọng chung thường rất tích cực.

Hãy lưu ý rằng chấn thương này có thể ảnh hưởng đáng kể đến cuộc sống hàng ngày của bạn. Nó có thể gây tàn tật tạm thời và giảm cảm giác hạnh phúc của bạn. Tuy nhiên, với sự chăm sóc và kiên nhẫn đúng mức, hầu hết mọi người đều lấy lại khả năng sử dụng cánh tay của họ. Hãy làm theo lời khuyên của bác sĩ phẫu thuật về vận động và nghỉ ngơi để hỗ trợ quá trình hồi phục của bạn.

Những gì thực sự đang xảy ra

Đầu trên của xương cánh tay trên là một thể tích phức tạp điều khiển chuyển động của khớp vai. Khi bạn bị ngã, vùng này có thể nứt vỡ thành nhiều mảnh. Các phần quan trọng nhất là các củ xương (tuberosities), là những gờ xương nơi các gân vòng xoay (rotator cuff) bám vào. Hãy tưởng tượng các gân này như những sợi dây thừng chắc chắn giúp nâng và xoay cánh tay của bạn. Nếu các gờ xương này bị lệch khỏi vị trí, các sợi dây sẽ mất điểm neo. Điều này làm thay đổi cách lực truyền qua khớp vai của bạn. Ngay cả những dịch chuyển nhỏ về vị trí cũng có thể làm thay đổi đáng kể cách khớp vận động và chịu lực.

Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ đánh giá tính ổn định của các kết nối này. Bao khớp là lớp bao quanh khớp vai, và sụn là lớp phủ trơn láng trên các đầu xương. Khi các mảnh xương bị dịch chuyển, chúng có thể cọ xát vào nhau hoặc gây áp lực không đều lên sụn. Điều này gây đau và hạn chế tầm vận động của bạn. Trong một số trường hợp, nguồn cung cấp máu đến đầu xương bị suy giảm. Điều này có thể dẫn đến cứng khớp hoặc yếu cơ nếu các mảnh xương không liền lại trong sự căn chỉnh đúng cách.

Chúng tôi hiểu rằng các lựa chọn điều trị phụ thuộc vào độ tuổi và kiểu gãy xương cụ thể của bạn. Đối với nhiều trường hợp gãy xương một mảnh, nơi xương bị nứt nhưng vẫn còn thẳng hàng, điều trị không phẫu thuật mang lại hiệu quả tốt. Hầu hết người lớn tuổi mắc các gãy xương ổn định này vẫn được điều trị nội khoa với kết quả tích cực. Quản lý không phẫu thuật cho thấy kết quả thành công và tỷ lệ liền xương trên 90%. Điều này có nghĩa là xương liền lại đúng cách mà không cần phẫu thuật trong phần lớn các trường hợp.

Tuy nhiên, nếu các mảnh xương bị lệch hoặc không ổn định, bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể khuyến nghị phẫu thuật. Mục tiêu là khôi phục lại giải phẫu để các gân của bạn có thể co kéo hiệu quả trở lại. Chúng tôi sử dụng các tấm vít khóa hoặc đinh nội tủy để cố định các mảnh xương lại với nhau trong quá trình liền xương. Điều này cung cấp sự cố định ổn định cho đoạn gân xương cánh tay trên. Trong các trường hợp nghiêm trọng

nơi xương bị tổn thương quá nặng để sửa chữa, chúng tôi có thể xem xét thay khớp. Lựa chọn này cung cấp bằng chứng thuyết phục về hiệu quả và độ bền chức năng trong việc điều trị các gãy xương đoạn gần xương cánh tay trên cấp tính ở người lớn tuổi.

Những gì chúng tôi có thể làm về vấn đề này

Cách chúng tôi tiếp cận việc chăm sóc bạn phản ánh cách Dr Kieran Hirpara, một bác sĩ phẫu thuật chi trên tại Bệnh viện Tư nhân Mater Rockhampton, quản lý các chấn thương này tại phòng khám của chúng tôi. Phần lớn các gãy xương cánh tay trên gần đầu xương một mảnh lành tốt mà không cần phẫu thuật. Trong đa số các trường hợp, điều trị không phẫu thuật dẫn đến kết quả tích cực. Tỷ lệ liên xương với quản lý không phẫu thuật lớn hơn 90%. Hành trình của bạn thường bắt đầu với tự chăm sóc và vật lý trị liệu. Chúng tôi có thể sử dụng nạng để hỗ trợ cánh tay của bạn. Thời gian bất động ngắn hoặc dài đều cho kết quả tương tự, vì vậy chúng tôi điều chỉnh thời gian dựa trên sự thoải mái của bạn và kiểu gãy xương. Vật lý trị liệu nhằm khôi phục chuyển động và sức mạnh khi xương lành. Phần lớn người lớn tuổi bị các gãy xương này tiếp tục nhận loại chăm sóc này với kết quả chức năng tốt.

Quản lý y khoa tập trung vào việc giữ cho bạn thoải mái trong khi xương liền. Chúng tôi sử dụng thuốc giảm đau và thuốc chống viêm để kiểm soát khó chịu. Nếu sưng hoặc cứng khớp kéo dài, chúng tôi có thể thảo luận về các mũi tiêm. Tiêm cortisone giảm viêm và đau trong một khoảng thời gian giới hạn. Tiêm axit hyaluronic bôi trơn khớp để cải thiện chuyển động. Tiêm huyết tương giàu tiểu cầu (PRP) sử dụng các thành phần máu của chính bạn để hỗ trợ quá trình lành bệnh. Các lựa chọn này giúp quản lý các triệu chứng khi điều trị bảo tồn đơn thuần không đủ. Đối với các vấn đề thoái hóa hoặc kéo dài, chúng tôi thường thử các bước không phẫu thuật này trước. Chúng tôi chỉ xem xét phẫu thuật khi chúng không mang lại đủ sự cải thiện.

Phẫu thuật được xem xét khi điều trị bảo tồn đã đạt đến giới hạn hoặc khi gãy xương phức tạp. Đối với các gãy xương hai mảnh bị lệch ở bệnh nhân từ 60 tuổi trở lên, không có sự khác biệt đáng kể về kết quả lâm sàng sau 2 năm giữa phẫu thuật và điều trị không phẫu thuật. Tuy nhiên, đối với các gãy xương ba hoặc bốn mảnh ở bệnh nhân lớn tuổi, phẫu thuật có thể mang lại kết quả chức năng dài hạn tốt hơn. Thay khớp vai toàn phần ngược (thay khớp) là một lựa chọn hợp lý và an toàn cho người lớn tuổi bị gãy xương nặng. Nó mang lại kết quả chức năng hiệu quả và bền vững. Điều trị xâm lấn tối thiểu đối với các gãy xương được chọn lọc cũng dẫn đến liên xương dự đoán được với tỷ lệ biến chứng thấp. Tỷ lệ biến chứng sau điều trị phẫu thuật cao, vì vậy chúng tôi chỉ dành phẫu thuật cho các tình huống cụ thể. Đối với các vấn đề cấu trúc hoặc cấp tính, phẫu thuật có thể được khuyến nghị ngay lập tức. Chúng tôi trình bày các lựa chọn này như một quyết định chung, dựa trên tuổi tác, chất lượng xương và kiểu gãy xương của bạn.

Những điều cần biết

Tiên lượng của bạn phụ thuộc phần lớn vào độ tuổi và mức độ nghiêm trọng của vết gãy. Đối với hầu hết người cao tuổi, các vết gãy này lành tốt mà không cần phẫu thuật. Quản lý không phẫu thuật dẫn đến kết quả

lành xương thành công ở hơn 90% các trường hợp. Bạn có thể sẽ đeo nạng bất động (sling) trong một khoảng thời gian ngắn, chẳng hạn như một tuần, hoặc trong một khoảng thời gian dài hơn, chẳng hạn như ba tuần. Cả hai lựa chọn đều mang lại kết quả tương tự. Hầu hết bệnh nhân đều phục hồi chức năng tốt với phương pháp này.

Nếu bạn dưới 65 tuổi, bác sĩ phẫu thuật có thể thảo luận về việc phẫu thuật. Tuy nhiên, bằng chứng không cho thấy lợi ích rõ ràng của phẫu thuật so với điều trị không phẫu thuật ở người trưởng thành dưới độ tuổi này. Đối với các vết gãy phức tạp ở bệnh nhân lớn tuổi, phẫu thuật thường mang lại chức năng dài hạn tốt hơn so với việc để vết gãy tự lành. Các thủ thuật như thay khớp vai toàn phần ngược hoặc cố định nội khoa bằng tẩm và đinh giúp ổn định xương. Những phương pháp này nhằm mục đích khôi phục khả năng vận động và giảm đau theo thời gian.

Quá trình hồi phục diễn ra từ từ. Bạn có thể nhận thấy vai của mình bị cứng hoặc yếu trong vài tháng. Với phẫu thuật, bạn có thể gặp một số biến chứng, vì tỷ lệ biến chứng và phẫu thuật lại cao hơn đối với các vết gãy phức tạp. Mặc dù vậy, nhiều bệnh nhân đạt được kết quả dài hạn tốt. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ hướng dẫn quá trình phục hồi chức năng để đảm bảo bạn lấy lại sức mạnh một cách an toàn.

Điều quan trọng là phải hiểu rõ bức tranh sức khỏe tổng thể. Các vết gãy do giòn xương ở người cao tuổi đi kèm với nguy cơ cao xảy ra các biến cố sức khỏe nghiêm trọng. Nguy cơ tử vong trong vòng một năm sau chấn thương là 9,8%. Nguy cơ này tăng lên 28,2% sau năm năm. Sự gia tăng này cao hơn gấp đôi so với dân số chung. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ theo dõi sát sức khỏe tổng thể của bạn trong quá trình hồi phục để quản lý các nguy cơ này.

Hầu hết trẻ em hồi phục hoàn toàn với ít biến chứng. Đối với người trưởng thành, sự kiên nhẫn là chìa khóa. Mặc dù một số khó chịu có thể tồn tại, phần lớn bệnh nhân quay trở lại các hoạt động hàng ngày. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ điều chỉnh kế hoạch chăm sóc của bạn dựa trên kiểu gãy xương cụ thể và tình trạng sức khỏe của bạn. Các cuộc tái khám định kỳ đảm bảo xương của bạn đang lành đúng cách và giúp giải quyết sớm bất kỳ mối quan tâm nào.

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 yêu cầu đánh giá bởi bác sĩ chuyên khoa nếu bạn nhận thấy tình trạng yếu hoặc mất ổn định ở vai. Hãy tìm kiếm sự chăm sóc y tế khẩn cấp nếu vai của bạn bị khóa cứng hoặc đột ngột mất sức. Hãy liên hệ với bác sĩ nếu các triệu chứng ảnh hưởng đến giấc ngủ hoặc công việc của bạn. Tình trạng đau tăng lên đột ngột cũng là lý do để bạn tìm kiếm sự giúp đỡ. Hầu hết các trường hợp gãy xương một mảnh đều lành tốt mà không cần phẫu thuật. Tuy nhiên, việc đánh giá chính xác là yếu tố then chốt. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ sử dụng các phương tiện chẩn đoán hình ảnh để kiểm tra các biến chứng. Việc đánh giá sớm giúp ngăn ngừa tàn tật lâu dài. Đừng bỏ qua các dấu hiệu cho thấy quá trình hồi phục của bạn không tiến triển như mong đợi.