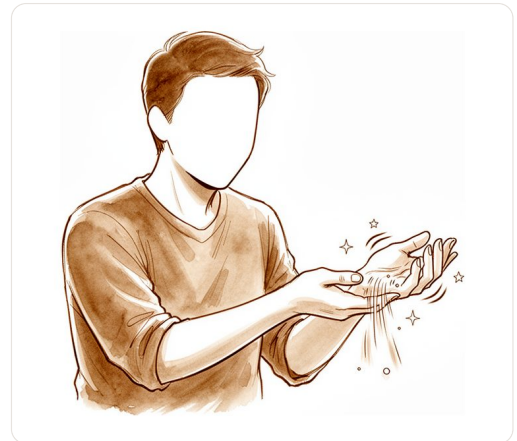


Hội chứng ống cổ tay

Dây thần kinh giữa đi qua Ống cổ tay ở mặt trước của cổ tay, cùng với chín gân gấp.

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 nhận thấy cảm giác kiến bò, tê hoặc đau ở ngón cái, ngón trỏ và ngón giữa. Điều này xảy ra do dây thần kinh giữa bị chèn ép tại cổ tay. Đôi khi, bạn cũng có thể cảm thấy các triệu chứng ở ngón tay út. Nếu bạn từng có vấn đề về dây thần kinh tại khuỷu tay trước đây, bạn có nguy cơ cao hơn phát triển các triệu chứng tại cổ tay này, đặc biệt là trong hai năm đầu tiên.

Cơn đau thường bùng phát vào ban đêm hoặc khi bạn vừa thức dậy. Bạn có thể thấy mình phải lắc tay để lấy lại cảm giác. Các hoạt động hàng ngày có thể trở nên khó khăn. Những hành động đơn giản như vớ tay ra sau lưng để cài áo ngực, nhét áo vào quần, hoặc cầm điện thoại có thể cảm thấy bất tiện hoặc gây đau. Bạn có thể làm rơi đồ vật thường xuyên hơn do cảm giác cầm nắm yếu hoặc vụng về.

Không phải tất cả cơn đau ở bàn tay đều là hội chứng ống cổ tay. Nếu bạn có đau mà không có cảm giác kiến bò, hoặc nếu sự tê bì không theo mô hình ngón tay điển hình, đó có thể là một vấn đề khác. Các tình trạng như hội chứng chèn ép dây thần kinh giữa tại khuỷu tay (pronator syndrome) có thể trông rất giống. Đây là lý do tại sao bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ xem xét kỹ lưỡng các triệu chứng cụ thể của bạn và có thể sử dụng siêu âm để xác định chính xác những gì đang chèn ép lên dây thần kinh.

Đối với nhiều người, các triệu chứng này có thể được kiểm soát mà không cần phẫu thuật, đặc biệt nếu chúng ở mức độ nhẹ đến trung bình. Tuy nhiên, nếu các triệu chứng của bạn nghiêm trọng hoặc tiến triển nhanh chóng, việc chờ đợi quá lâu có thể dẫn đến tổn thương dây thần kinh vĩnh viễn. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ giúp bạn quyết định hướng điều trị phù hợp dựa trên mức độ ảnh hưởng của các triệu chứng đến cuộc sống và công việc của bạn.

Những gì thực sự đang xảy ra

Dây thần kinh giữa của bạn chạy từ cánh tay xuống bàn tay qua một lối đi hẹp ở cổ tay được gọi là ống cổ tay. Hãy tưởng tượng ống này giống như một ống tay chít. Bên trong, dây thần kinh và nhiều gân trượt qua lại khi bạn cử động các ngón tay và cổ tay. Khi không gian bên trong ống này trở nên quá hẹp, nó sẽ chèn ép dây thần kinh. Chính áp lực này gây ra các triệu chứng đau, tê bì và yếu mà bạn cảm nhận ở bàn tay.

Nhiều yếu tố có thể làm cho ống cổ tay trở nên chật hẹp hơn. Các cử động lặp đi lặp lại với lực mạnh hoặc việc sử dụng các công cụ rung cầm tay có thể gây kích ứng các mô. Các tình trạng như tiểu đường hoặc thừa cân cũng có thể làm suy giảm chức năng thần kinh. Ngay cả các tư thế cổ tay đơn giản cũng có ảnh hưởng. Cong cổ tay ra khỏi đường thẳng hoặc xoay cẳng tay sao cho lòng bàn tay hướng lên trên sẽ làm căng và biến dạng dây thần kinh nhiều hơn là chỉ uốn cong các ngón tay. Theo thời gian, những cử động này làm giảm tổng thể tích của ống cổ tay, khiến dây thần kinh có ít không gian hơn để hoạt động.

Đôi khi, vấn đề mang tính cấu trúc. Những thay đổi ở xương hoặc dây chằng cổ tay có thể làm hẹp lối đi một cách vật lý. Các dây chằng giữ các xương cổ tay lại với nhau chứa nhiều đầu tận cùng thần kinh và giúp bạn cảm nhận vị trí của cổ tay. Khi chúng bị tổn thương hoặc viêm, chúng góp phần gây mất ổn định và sưng nề. Sự sưng nề này chèn ép vào dây thần kinh giữa, gây ra các triệu chứng mà bạn đang gặp phải.

Điều quan trọng cần biết là bạn có thể bị chèn ép tại nhiều hơn một vị trí. Nhiều người mắc hội chứng ống cổ tay cũng bị chèn ép một dây thần kinh khác, đó là dây thần kinh trụ, tại khuỷu tay. Nếu cả hai đều bị ảnh hưởng, việc điều trị cả hai có thể giúp bạn trở lại làm việc nhanh hơn. Tuy nhiên, phẫu thuật không phải lúc nào cũng là bước đầu tiên. Đối với các trường hợp nhẹ đến trung bình, các phương pháp không phẫu thuật như nẹp cố định thường có hiệu quả và ít rủi ro hơn. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ xem xét giải phẫu và các triệu chứng cụ thể của bạn để quyết định xem sự chèn ép là do sưng nề tạm thời hay do thay đổi cấu trúc vĩnh viễn.

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, phản ánh cách chúng tôi quản lý tình trạng này tại phòng khám của mình. Bệnh nhân đến phòng khám của chúng tôi thông qua sự giới thiệu từ bác sĩ đa khoa hoặc nhà vật lý trị liệu. Chúng tôi bắt đầu bằng một đánh giá toàn diện, bao gồm khai thác tiền sử bệnh, khám thực thể và chụp chiếu khi cần thiết, để xác nhận chẩn đoán. Đối với hầu hết các trường hợp, chúng tôi bắt đầu với điều trị không phẫu thuật. Điều này bao gồm thay đổi các hoạt động hàng ngày, làm việc với nhà vật lý trị liệu hoặc chuyên gia trị liệu tay, đeo nẹp và sử dụng các mũi tiêm nếu cần thiết. Chúng tôi chỉ xem xét phẫu thuật nếu những biện pháp này không mang lại sự cải thiện đủ mức. Trong các trường hợp tổn thương cấu trúc hoặc chấn thương cấp tính, chúng tôi có thể khuyến nghị phẫu thuật ngay lập tức.

Bạn có thể bắt đầu bằng cách điều chỉnh cách sử dụng đôi tay của mình. Tránh cầm nắm lặp đi lặp lại hoặc gập cổ tay trong thời gian dài. Một nhà vật lý trị liệu có thể hướng dẫn bạn các bài tập để giữ cho các dây thần kinh và gân di chuyển một cách trơn tru. Chúng tôi thường khuyến nghị thử các biện pháp bảo tồn này trong một khoảng thời gian để xem liệu các triệu chứng có thuyên giảm hay không. Nếu cơn đau vẫn tiếp diễn, chúng tôi có thể thảo luận về các lựa chọn y tế. Các loại thuốc chống viêm có thể giúp giảm sưng xung quanh dây thần kinh. Chúng tôi cũng cung cấp các mũi tiêm vào ống cổ tay. Tiêm cortisone thường được sử dụng để làm dịu tình trạng viêm và mang lại sự giảm đau có thể kéo dài trong vài tuần hoặc vài tháng. Trong khi các loại tiêm khác như axit hyaluronic hoặc PRP đôi khi được thảo luận, bằng chứng về lợi ích lâu dài của chúng chưa được xác lập rõ ràng so với cortisone.

Phẫu thuật được xem xét khi điều trị bảo tồn đã đạt đến giới hạn và các triệu chứng của bạn vẫn tiếp tục ảnh hưởng đến cuộc sống hàng ngày. Phẫu thuật giải phóng chèn ép ống cổ tay là an toàn và hiệu quả. Tại phòng khám của chúng tôi, chúng tôi nhận thấy rằng 97% bệnh nhân trải qua sự giảm đau hoàn toàn hoặc một phần sau thủ thuật. Phẫu thuật liên quan đến việc cắt bỏ dải mô chèn ép lên dây thần kinh, giúp dây thần kinh có nhiều không gian hơn để hồi phục. Nhiều bệnh nhân vẫn còn một số triệu chứng tồn dư sau phẫu thuật, nhưng đa số nhận thấy sự cải thiện đáng kể về chức năng tay và sự thoải mái. Chúng tôi thảo luận tất cả các lựa chọn với bạn để đảm bảo bạn cảm thấy tự tin vào con đường đã chọn.

Những điều cần biết

Phẫu thuật giải phóng hội chứng ống cổ tay an toàn và hiệu quả. Khoảng 97% bệnh nhân trải qua tình trạng giảm hoàn toàn hoặc một phần các triệu chứng. Điều này có nghĩa là bạn có khả năng quay trở lại cuộc sống bình thường với ít đau và tê bì hơn. Tuy nhiên, kết quả điều trị khác nhau tùy thuộc vào mức độ nghiêm trọng của tình trạng bệnh trước khi phẫu thuật.

Nếu bạn bị hội chứng ống cổ tay mức độ nhẹ hoặc trung bình, bạn có thể nhận thấy tình trạng tê và kiến bò ban ngày được giải quyết nhanh hơn. Bệnh nhân mắc bệnh nặng cũng ghi nhận sự giảm đáng kể các triệu chứng. Quá trình hồi phục trong các trường hợp nặng có thể kéo dài hơn. Trong một số trường hợp, sự cải thiện có thể không hoàn toàn sau một năm phẫu thuật, đặc biệt là liên quan đến tình trạng tê dai dẳng. Ngay cả ở bệnh nhân cao tuổi mắc bệnh tiến triển, phẫu thuật thường được coi là justified (có lý do chính đáng) vì nó cải thiện chất lượng cuộc sống của bạn, ngay cả khi nó không loại bỏ hoàn toàn mọi triệu chứng.

Một số triệu chứng có thể cải thiện mà không cần phẫu thuật. Các biện pháp đơn giản như tiêm corticosteroid có thể mang lại lợi ích lâu dài cho một phần ba bệnh nhân, đặc biệt nếu bạn đáp ứng tốt ngay từ đầu. Nếu kết quả nghiên cứu dẫn truyền thần kinh của bạn bình thường, bạn vẫn sẽ ghi nhận những cải thiện đáng kể về cảm giác sau một năm. Tuy nhiên, những cải thiện này thường ít rõ rệt hơn so với những người có kết quả xét nghiệm bất thường.

Kết quả lâu dài rất khả quan. Tỷ lệ tái phát triệu chứng là 2,5%, và tỷ lệ triệu chứng dai dẳng là 3,75%. Với thời gian theo dõi trung bình là 4,5 năm, 28% các bàn tay được điều trị bằng Kỹ thuật Nội soi Agee có triệu

chứng dai dẳng. Kỹ thuật này mang lại kết quả ít khác biệt so với các phương pháp thông thường, với không có bệnh nhân nào cần phẫu thuật lại.

Nếu bạn bị hội chứng ống cổ tay hai bên, việc giải phóng theo từng giai đoạn dẫn đến giảm đau đáng kể và cải thiện chất lượng cuộc sống về lâu dài. Nếu bạn cũng bị chèn ép dây thần kinh trụ tại khuỷu tay, việc điều trị đồng thời cả hai tình trạng là phổ biến và an toàn. Điều này có thể giúp bạn quay trở lại làm việc nhanh hơn so với việc chỉ điều trị một vùng.

Các cuộc hẹn theo dõi ngoại trú định kỳ không phải lúc nào cũng cần thiết. Phòng khám qua điện thoại có thể xác định sớm các biến chứng tiềm ẩn một cách an toàn. Phương pháp này được chấp nhận bởi hầu hết bệnh nhân và giảm nhu cầu đến khám trực tiếp. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ hướng dẫn bạn về kế hoạch theo dõi tốt nhất cho tình trạng cụ thể của bạn.

Khi nào cần gặp bác sĩ

Hãy gặp bác sĩ đa khoa nếu bạn có tình trạng đau, tê hoặc yếu kéo dài ở bàn tay không cải thiện khi nghỉ ngơi. Hãy yêu cầu đánh giá bởi bác sĩ chuyên khoa nếu các triệu chứng ảnh hưởng đến giấc ngủ hoặc công việc của bạn. Hãy tìm kiếm chăm sóc y tế khẩn cấp nếu bạn nhận thấy tình trạng tê đột ngột trở nên nghiêm trọng hơn chỉ trong vài giờ, đặc biệt là sau khi bị chấn thương. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ kiểm tra các dấu hiệu chèn ép dây thần kinh. Họ có thể sử dụng siêu âm để xác định nguyên nhân, vì không có một xét nghiệm đơn lẻ nào cho tình trạng này. Điều trị sớm giúp ngăn ngừa các vấn đề lâu dài. Nếu bạn có tiền sử các vấn đề về dây thần kinh ở khuỷu tay, nguy cơ của bạn sẽ cao hơn, đặc biệt là trong hai năm đầu tiên. Đừng bỏ qua các thay đổi tự nhiên như đổ mồ hôi hoặc thay đổi màu sắc da, vì những thay đổi này cần được chú ý và xử trí kịp thời.