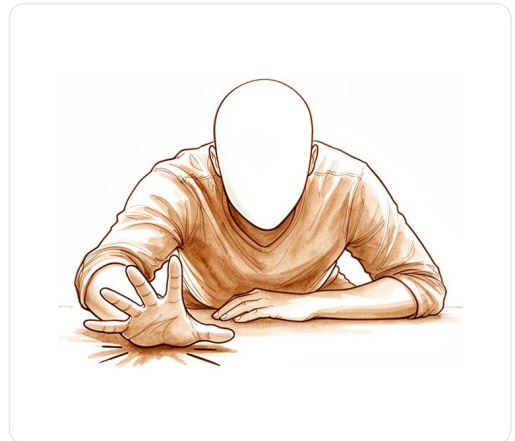


# Gãy xương cổ tay xa

X-quang của một gãy xương cẳng tay xa di lệch — kiểu gãy phổ biến nhất ở người lớn.  
Đầu xương cẳng tay đã gãy ngay trên khớp cổ tay và bị lệch khỏi trục bình thường.

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 sẽ cảm thấy đau nhói ở cổ tay và cẳng tay ngay sau khi bị thương. Cơn đau thường kéo dài trong một thời gian. Cơn đau có thể trở nên nghiêm trọng hơn khi bạn cố gắng cử động bàn tay hoặc cổ tay. Các hoạt động đơn giản có thể trở nên khó khăn. Bạn có thể gặp khó khăn khi vớ tay ra sau lưng để cài khuy áo ngực. Việc nhét áo vào quần cũng có thể gây đau. Việc nâng ngay cả những vật nhẹ cũng có thể cảm thấy bất khả thi ban đầu.

Sưng và bầm tím là những triệu chứng phổ biến. Cổ tay của bạn có thể trông sưng lên hoặc đổi màu. Cơn đau có thể bùng phát vào ban đêm, khiến bạn khó ngủ. Bạn có thể thấy khó chịu khi nằm nghiêng về phía bên bị ảnh hưởng. Thức dậy với một cổ tay cứng và đau là điều điển hình trong những ngày đầu. Sự khó chịu này thường cải thiện khi nghỉ ngơi và kê cao.

Tê hoặc ngứa ran ở các ngón tay có thể xảy ra. Điều này là do kích thích thần kinh từ tình trạng sưng hoặc chính từ vết gãy xương. Các vấn đề thần kinh kết hợp ảnh hưởng đồng thời đến cả thần kinh giữa và thần kinh trụ là cực kỳ hiếm. Nếu bạn cảm thấy tê kéo dài, hãy thông báo cho bác sĩ phẫu thuật của bạn. Việc chẩn đoán sớm bất kỳ vấn đề nào về thần kinh hoặc dây chằng giúp ngăn ngừa các vấn đề lâu dài. Việc điều trị chậm trễ các tổn thương phần mềm này có thể dẫn đến viêm xương khớp trong vòng 10 năm nếu không được điều trị.

Một số người cảm thấy có cảm giác ma sát khi cố gắng cử động cổ tay. Điều này là do các đầu xương gãy đang cọ xát vào nhau. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ kiểm tra xem có tổn thương đi kèm nào không, chẳng hạn như các tổn thương đối với các dây chằng cổ tay. Các biến chứng phần mềm này có thể gây vấn đề nghiêm trọng hơn cả tổn thương xương. Việc chẩn đoán chính xác và sớm mang lại kết quả phục hồi tốt nhất cho bạn.

Quản lý đau đớn là một phần quan trọng trong quá trình chăm sóc của bạn. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ hướng dẫn bạn cách kiểm soát sự khó chịu này. Phòng ngừa các biến chứng nên là mối quan tâm chính trong quá trình điều trị của bạn. Việc chẩn đoán và điều trị sớm rất quan trọng để tránh các hậu quả lâu dài. Bạn có thể cần giữ cho cổ tay bất động để xương lành lại. Việc nghỉ ngơi này giúp giảm đau và ngăn ngừa tổn thương thêm.

## Những gì thực sự đang xảy ra

---

Khi bạn gãy đầu xương cẳng tay, bề mặt trơn láng cho phép cổ tay xoay và uốn cong có thể trở nên gồ ghề. Hãy tưởng tượng bề mặt này giống như một miếng đệm kín (gasket) trong động cơ ô tô. Nếu nó bị nứt hoặc lệch lạc, khớp sẽ không bịt kín hoặc di chuyển một cách trơn tru. Điều này gây ra đau đớn và cứng khớp khi bạn cố xoay bàn tay.

Vết gãy thường xảy ra ở phần xương xóp gần khớp. Khu vực này có thể bị nén hoặc sập dưới áp lực. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ xem xét phim X-quang để xem xương đã bị dịch chuyển bao nhiêu. Mục tiêu là đặt lại các mảnh xương về hình dạng ban đầu. Điều này được gọi là khôi phục sự thẳng hàng giải phẫu. Việc đạt được sự thẳng hàng chính xác là chìa khóa cho kết quả điều trị tốt. Nếu xương lành ở vị trí sai, cổ tay của bạn có thể không hoạt động tốt như mức độ bình thường.

Đôi khi, vết gãy liên quan đến một mảnh xương nhỏ bị đẩy vào trong khớp. Đây được gọi là mảnh xương die punch. Kích thước của mảnh xương này không quyết định việc bạn có cần phẫu thuật hay không, cũng như không quyết định bên nào của cổ tay sẽ được phẫu thuật. Chúng tôi xem xét các dấu hiệu khác để quyết định hướng điều trị tốt nhất. Bạn cũng có thể có một vết gãy nhỏ ở xương trụ (ulna) ở phía ngón út. Vết gãy kèm theo này không làm thay đổi cách vết gãy cổ tay chính lành lại. Trong hầu hết các trường hợp, chúng tôi không cần điều trị riêng biệt cho vết gãy này.

Tổn thương thần kinh là một mối quan tâm nghiêm trọng, nhưng liệt thần kinh kết hợp là cực kỳ hiếm. Điều này có nghĩa là rất hiếm khi cả hai dây thần kinh chính ở cổ tay của bạn bị tổn thương cùng một lúc. Bác sĩ phẫu thuật của bạn ưu tiên ngăn ngừa biến chứng. Chẩn đoán và điều trị sớm giúp tránh các vấn đề lâu dài. Chúng tôi sử dụng các kỹ thuật hiện đại, như tấm khóa (locking plates) hoặc khung ngoài với các chốt, để giữ xương ổn định. Những phương pháp này cung cấp sự ổn định trong khi xương lành lại. Nguy cơ xương không lành là rất thấp. Điều này cho phép bạn bắt đầu vận động bàn tay sớm hơn và quay lại chức năng nhanh hơn.

## 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, đối với vấn đề này trong phòng khám của chúng tôi phản ánh một lộ trình rõ ràng cho quá trình phục hồi của bạn. Bệnh nhân đến phòng khám của chúng tôi qua giới thiệu của bác sĩ đa khoa hoặc nhà

vật lý trị liệu. Đánh giá tại phòng khám (tiền sử bệnh, khám lâm sàng và chụp chiếu khi cần thiết) giúp xác định chẩn đoán. Đối với các vấn đề cấu trúc hoặc cấp tính, phẫu thuật có thể được khuyến nghị ngay lập tức. Đối với các vấn đề thoái hóa hoặc mãn tính, chúng tôi thường thử điều trị không phẫu thuật trước.

Bạn có thể bắt đầu với việc tự quản lý và vật lý trị liệu. Nghỉ ngơi cổ tay và chườm đá để giảm sưng. Nhà vật lý trị liệu của bạn sẽ hướng dẫn bạn thực hiện các chuyển động nhẹ nhàng để duy trì tính linh hoạt của khớp. Cách tiếp cận này nhằm mục đích khôi phục chuyển động và sức mạnh bình thường mà không cần các bước xâm lấn. Chúng tôi thường dành một khoảng thời gian nhất định cho phương pháp điều trị bảo tồn này để phát huy tác dụng trước khi xem xét các lựa chọn khác. Chẩn đoán và điều trị sớm là rất quan trọng để tránh các hậu quả lâu dài của các biến chứng gãy xương quay xa.

Nếu tình trạng 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 kiểm soát sự khó chịu. Trong một số trường hợp, chúng tôi xem xét tiêm. Tiêm cortisone giúp giảm viêm và đau trong một khoảng thời gian hạn chế. Tiêm axit hyaluronic có thể giúp bôi trơn khớp, mặc dù bằng chứng về lợi ích lâu dài của chúng thay đổi. Tiêm huyết tương giàu tiểu cầu (PRP) sử dụng các thành phần máu của chính bạn để hỗ trợ quá trình lành vết thương, nhưng kết quả có thể khác nhau giữa các bệnh nhân. Chúng tôi lựa chọn các phương án này dựa trên các triệu chứng cụ thể của bạn và cách cơ thể bạn phản ứng.

Phẫu thuật được xem xét khi điều trị bảo tồn không mang lại sự cải thiện đủ mức hoặc nếu xương bị lệch đáng kể. Mục tiêu của chúng tôi là khôi phục và duy trì sự căn chỉnh giải phẫu để đảm bảo chức năng thích hợp. Chúng tôi sử dụng các kỹ thuật như cố định ngoài được bổ sung bằng các ghim xuyên qua da đối với các trường hợp gãy xương bị lệch. Phương pháp này mang lại kết quả tốt đáng tin cậy với tỷ lệ biến chứng thấp. Chúng tôi cũng sử dụng các tấm khóa mặt lòng đối với các gãy xương ngoài khớp, lưu ý rằng một số bệnh nhân có thể trải qua một mức độ mất chiều cao trụ nhất định. Gãy mỏm xương trụ đi kèm không ảnh hưởng đến kết quả của gãy xương quay xa, vì vậy chúng tôi không để nó thay đổi kế hoạch chính của mình. Chúng tôi hướng tới kết quả tối ưu thông qua việc nhận biết và quản lý sớm bất kỳ chấn thương đi kèm nào, chẳng hạn như biến chứng mô mềm hoặc tổn thương dây chằng cổ tay nội tại. Chẩn đoán chậm trễ các vấn đề này có thể dẫn đến viêm khớp trong vòng 10 năm nếu không được điều trị. Chúng tôi trình bày các lựa chọn này như một quyết định chung, đảm bảo bạn hiểu rõ các rủi ro và lợi ích của từng lộ trình.

## Những điều cần biết

---

Mối quan tâm chính của bạn lúc này có thể là đau đớn và sự ổn định. Mục tiêu chính của bác sĩ phẫu thuật là ngăn ngừa biến chứng ngay từ đầu. Chẩn đoán và điều trị sớm rất quan trọng để tránh các hậu quả lâu dài. Hầu hết mọi người sẽ đi vào một quá trình phục hồi ổn định khi được quản lý tốt. Nguy cơ xương không liền (liên hợp xương) là rất thấp.

Bạn có thể nhận thấy một số thay đổi về hình dạng cổ tay. Một mức độ mất chiều cao trụ (radial height loss) nhất định được ghi nhận ở những bệnh nhân được cố định gãy xương bằng tấm khóa mặt lòng (volar

locking plate) cho gãy xương quay xa ngoài khớp. Đây là một phần bình thường của quá trình lành xương ở nhiều người. Gãy mỏm quay (ulnar styloid) đi kèm không ảnh hưởng đến kết quả của gãy xương quay xa. Bạn không cần lo lắng nếu mảnh xương nhỏ này cũng bị gãy.

Các vấn đề về mô mềm đôi khi có thể gây khó khăn hơn chính bản thân tổn thương xương. Những vấn đề này bao gồm tổn thương gân, rối loạn chức năng thần kinh hoặc các vấn đề về da. Liệt thần kinh giữa và trụ kết hợp liên quan đến gãy xương quay xa là cực kỳ hiếm. Nếu bạn bị cứng cổ tay, việc chẩn đoán chính xác sớm các tổn thương dây chằng cổ tay trong giúp đạt được kết quả tốt nhất. Chẩn đoán muộn các tổn thương dây chằng cổ tay trong dẫn đến viêm xương khớp trong vòng 10 năm nếu không được điều trị.

Cảm giác phục hồi khác nhau tùy thuộc vào loại gãy xương của bạn. Đối với các gãy xương có lệch, cố định ngoài kết hợp với đinh xuyên qua da (percutaneous pins) mang lại kết quả đáng tin cậy và tốt. Phương pháp này có tỷ lệ phẫu thuật lại thấp và tỷ lệ biến chứng thấp. Cố định bằng tấm mặt lòng (volar plating) đạt được kết quả hình ảnh học vượt trội so với dùng đinh Kirschner (k-wiring) trong điều trị gãy xương quay xa. Tuy nhiên, kết quả hình ảnh học vượt trội với cố định bằng tấm mặt lòng không tương quan với kết quả chức năng tốt hơn so với dùng đinh Kirschner sau 32 tháng theo dõi.

Nếu bỏ mặc, các triệu chứng có thể dai dẳng hoặc dẫn đến mòn khớp. Kết quả tối ưu trong điều trị gãy xương cẳng tay–tách khớp phụ thuộc vào việc nhận biết và quản lý sớm. Khôi phục và duy trì sự thẳng hàng giải phẫu là các nguyên tắc then chốt để đạt kết quả tối ưu trong điều trị gãy xương cẳng tay–tách khớp. Các chất thay thế ghép xương chủ yếu được sử dụng để cung cấp sự ổn định cấu trúc trong gãy xương quay xa. Chúng được sử dụng để có thể cho phép sớm trở lại chức năng trong gãy xương quay xa.

Tiên lượng của bạn nhìn chung là tích cực với việc chăm sóc thích hợp. Bạn có thể mong đợi phục hồi chức năng trong vòng vài tuần đến vài tháng. Hãy duy trì lịch hẹn tái khám gần gũi. Điều này cho phép bác sĩ phẫu thuật phát hiện sớm bất kỳ vấn đề nào về mô mềm. Sự kiên nhẫn của bạn trong giai đoạn lành xương là chìa khóa để có kết quả tốt.

## 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 sự suy yếu hoặc mất ổn định ở cổ tay. Hãy tìm kiếm chăm sóc y tế khẩn cấp nếu bàn tay của bạn bị khóa cứng hoặc đột ngột mất lực. Hãy liên hệ với bác sĩ nếu các triệu chứng ảnh hưởng đến giấc ngủ hoặc công việc của bạn. Sự gia tăng đột ngột về mức độ đau hoặc sưng cần được chú ý và xử trí kịp thời. Chẩn đoán sớm giúp tránh các hậu quả lâu dài. Các biến chứng về mô mềm có thể gây ra nhiều vấn đề hơn chính bản thân tổn thương xương. Việc quản lý kịp thời các rối loạn chức năng thần kinh hoặc tổn thương gân giúp mang lại kết quả điều trị tốt hơn. Đừng bỏ qua các dấu hiệu của suy giảm tuần hoàn mạch máu hoặc các vấn đề về da. Việc nhận biết sớm các tổn thương đi kèm, chẳng hạn như rách dây chằng cổ tay, giúp ngăn ngừa viêm khớp trong tương lai.