

PATIENT INFORMATION

Hội chứng giao cắt

Hội chứng giao cắt: ma sát giữa các gân ngón cái và các gân duỗi cổ tay, cách cổ tay vài centimet, gây đau và sưng.

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

Hội chứng giao thoa gây đau và sưng ở mặt sau và phía ngón cái của cẳng tay, cách cổ tay một khoảng ngắn (khoảng bằng bề rộng bàn tay tính từ chỗ gờ xương ở mặt sau cổ tay). Đây không phải là đau tại khớp cổ tay, mà là đau ở vị trí cao hơn, nơi các cơ cẳng tay giao thoa với nhau.

Cơn đau thường trầm trọng hơn khi bạn ngửa cổ tay hoặc cử động ngón cái, và thường xuất hiện sau một giai đoạn thực hiện các hoạt động lặp đi lặp lại: chèo thuyền, nâng tạ, các môn thể thao dùng vợt, làm vườn, hoặc làm việc nhiều với bàn phím hoặc chịu nhiều áp lực lên cổ tay. Nhiều người nhận thấy vùng da trên khu vực đau bị sưng, và một số người cảm thấy hoặc thậm chí nghe thấy tiếng lạo xạo, kêu lách cách hoặc ma sát nhẹ khi cử động cổ tay, giống như có thứ gì đó đang cọ xát. Hiện tượng này đôi khi được gọi là âm thanh “da thuộc ướt”.

Những gì thực sự đang xảy ra

Ở mặt sau cẳng tay của bạn, hai nhóm cơ bắt chéo nhau như chữ X. Một nhóm cơ chạy ra phía ngón cái; nhóm còn lại chạy xuống để vận động cổ tay. Tại điểm bắt chéo, cách cổ tay vài centimet, các gân trượt qua lại bên trong các bao gân trơn nhẵn của chúng.

Khi bạn thực hiện nhiều cử động cổ tay lặp đi lặp lại, điểm bắt chéo này bị kích thích và viêm. Lớp niêm mạc của các bao gân sưng lên, ma sát tăng lên, và các mô trở nên nhạy cảm và sưng phù, gây ra đau, sưng và tiếng lạo xạo. Đây là một **vấn đề do sử dụng quá mức**, không phải là chấn thương từ một tai nạn đơn lẻ, và nó

không giống như hội chứng de Quervain, một vấn đề gân liên quan ở phía ngón cái nằm thấp hơn, ngay tại cổ tay. Hội chứng giao thoa (intersection syndrome) nằm cao hơn.

Tin tốt là mô bị kích thích sẽ ổn định tốt khi việc cọ xát dừng lại, và tình trạng này không gây tổn thương vĩnh viễn ở hầu hết mọi người.

Những gì chúng tôi có thể làm về vấn đề này

Tiến sĩ Kieran Hirpara hướng dẫn cách tiếp cận của chúng tôi trong việc quản lý tình trạng này tại phòng khám. Chúng tôi bắt đầu bằng điều trị không phẫu thuật và chỉ xem xét phẫu thuật nếu các triệu chứng vẫn dai dẳng mặc dù đã áp dụng các biện pháp này.

Hầu hết mọi người đều hồi phục **mà không cần phẫu thuật**. Các biện pháp chính bao gồm:

- **Nghỉ ngơi hoạt động gây kích ứng:** đây là bước quan trọng nhất. Giảm bớt việc chèo thuyền, nâng vật nặng hoặc các nhiệm vụ lặp lại trong vài tuần giúp tình trạng viêm giảm bớt.
- **Nẹp cổ tay** giữ cổ tay hơi ngửa ra sau. Điều này giúp nghỉ ngơi cho các gân đi ngang và thường được đeo trong vài tuần.
- **Thuốc hoặc gel kháng viêm** (NSAIDs) để làm dịu cơn đau và sưng.
- **Chườm đá** lên vùng đau sau khi vận động.

Nếu các triệu chứng không thuyên giảm với những biện pháp trên, một **tiêm corticosteroid** vào khoang gân (thường được hướng dẫn bằng siêu âm để đảm bảo độ chính xác) thường giúp giảm viêm. Đối với số ít người có các triệu chứng tái phát liên tục mặc dù đã áp dụng tất cả các biện pháp trên, một phẫu thuật nhỏ để giải phóng và làm sạch bao gân bị kích thích là rất hiệu quả. Tuy nhiên, phẫu thuật này hiếm khi được cần đến.

Những điều cần biết

Hầu hết mọi người sẽ ổn định sau vài tuần đến vài tháng khi nghỉ ngơi hoạt động và sử dụng nẹp. Tiềm năng phục hồi rất tốt: đây là một tình trạng thực sự cải thiện và thường không để lại bất kỳ suy yếu hoặc cứng khớp nào sau khi tình trạng đã ổn định.

Điều chính khiến nó tái phát là quay trở lại cùng hoạt động nặng hoặc lặp đi lặp lại quá nhanh. Việc quay lại từ từ và, nếu áp dụng, xem xét kỹ thuật hoặc thiết bị (ví dụ như tay chèo đối với người chèo thuyền, hoặc tay nắm thanh trong phòng tập), giúp ngăn ngừa tái phát hoàn toàn.

Khi nào cần gặp bác sĩ

- Đau và sưng ở mặt sau cẳng tay không thuyên giảm sau vài tuần nghỉ ngơi và đeo nẹp.

- Có tiếng lạo xạo hoặc kêu lách cách ở vùng đó, hoặc cơn đau bùng phát mỗi khi bạn quay lại môn thể thao hoặc nhiệm vụ công việc.
- Các triệu chứng tái đi tái lại mặc dù đã nghỉ ngơi, cần được đánh giá vì tiềm dưới hướng dẫn siêu âm có thể giúp ích.
- Bất kỳ **sốt, da nóng đỏ, hoặc sưng nề tiến triển nhanh**: hãy gặp bác sĩ ngay lập tức, vì những dấu hiệu này gợi ý một nguyên nhân khác với tình trạng quá tải đơn thuần.