

Gãy các xương cổ tay khác ngoài xương thuyền

Trang này được dịch bằng máy và chưa được bác sĩ kiểm tra. **Bản tiếng Anh** là bản chính thức.

Những triệu chứng bạn đang gặp phải

Những chấn thương này thường xảy ra khi ngã chống tay, khi cổ tay bị va đập trực tiếp, hoặc khi bàn tay đột ngột phải chịu một lực nặng. Một số người cảm thấy hoặc nghe thấy một tiếng “rắc” hoặc “tách” ngay lúc bị chấn thương. Những va chạm mạnh, như ngã từ trên cao hoặc tai nạn giao thông, có thể làm gãy cùng lúc nhiều hơn một xương nhỏ ở cổ tay.

Cổ tay bị đau ngay lập tức. Vùng bị thương thường bị sưng và bầm tím. Cơn đau có xu hướng nằm ở một điểm mà bạn có thể chỉ ra được, và đau khi ấn vào điểm đó là dấu hiệu đáng tin cậy nhất cho thấy có tổn thương. Cử động cổ tay, cầm nắm hoặc dồn lực qua bàn tay sẽ làm cơn đau nặng hơn. Nếu chấn thương nặng hơn, cổ tay có thể trông biến dạng rõ rệt, và bạn có thể hoàn toàn không muốn dùng đến bàn tay.

Trong những ngày đến vài tuần đầu, cơn đau thường vẫn còn ngay cả khi nghỉ ngơi và có thể khiến bạn thức giấc vào ban đêm. Những việc hằng ngày dồn lực lên cổ tay, như chống tay đứng dậy khỏi ghế, xách túi đồ đi chợ hoặc vận tay nắm cửa, đều gây đau. Cơn đau thường giảm dần khi xương lành lại, mặc dù cổ tay có thể vẫn còn đau khi cầm nắm hoặc vận xoay trong một thời gian.

Một điều bạn nên biết: những trường hợp gãy xương này rất dễ bị bỏ sót. Chúng không phổ biến, và các xương nhỏ chồng lên nhau trên phim X-quang thông thường, vì vậy phim X-quang bình thường không phải lúc nào cũng loại trừ được gãy xương. Một số trường hợp gãy, như gãy xương thang hoặc xương thê, hầu như không thể thấy được trên phim chụp tiêu chuẩn. Nếu cổ tay của bạn vẫn còn đau sau chấn thương, bác sĩ phẫu thuật có thể chỉ định chụp thêm, chẳng hạn như chụp MRI hoặc CT, để xem xét kỹ hơn.

Một số dấu hiệu cảnh báo cần được chăm sóc khẩn cấp. Hãy đến phòng cấp cứu ngay trong ngày nếu bàn tay hoặc cánh tay của bạn trở nên nóng, đỏ, sưng và đau, đặc biệt khi kèm theo sốt, hoặc nếu các ngón tay hoặc bàn tay trở nên tái nhợt, lạnh, trắng bệch hoặc tím tái, hoặc nếu bạn đột ngột mất cảm giác hoặc không cử động được sau chấn thương. Nếu các triệu chứng không thuyên giảm, nặng dần lên qua nhiều tuần, khiến bạn

thức giấc vào ban đêm, hoặc khiến bạn không thể làm việc hay sử dụng bàn tay, hãy gặp bác sĩ đa khoa hoặc yêu cầu được bác sĩ chuyên khoa khám.

Điều gì đang thực sự xảy ra

Cổ tay của bạn không phải là một khớp duy nhất. Đó là một cụm nhỏ gồm tám xương xếp thành hai hàng, nằm giữa cẳng tay và bàn tay. Các xương trong mỗi hàng được giữ với nhau bằng những dải mô chắc khỏe gọi là dây chằng, và cả cụm xương cử động như một hệ thống liên kết khi bạn gấp, duỗi hoặc xoay cổ tay. Khi một trong những xương này bị gãy, hoặc các dây chằng giữ các hàng xương với nhau bị rách, hệ thống liên kết đó không còn hoạt động trơn tru nữa. Cổ tay mất đi nhịp cử động bình thường, vì vậy dồn lực lên cổ tay sẽ gây đau và việc cầm nắm có cảm giác yếu hoặc không chắc chắn.

Hầu hết những trường hợp gãy xương này xảy ra khi ngã chống tay. Lực dồn xuống qua bàn tay vào một xương nhỏ, và xương đó bị nứt. Đôi khi lực làm rách dây chằng thay vì làm gãy xương, hoặc vừa làm rách dây chằng vừa làm gãy xương. Xương thốn, nằm ở phía ngón út của cổ tay, là xương hay bị gãy nhất. Các xương còn lại, gồm xương nguyệt, xương cẻ, xương thang, xương thê và xương đậu, ít bị gãy hơn nhiều.

Hãy hình dung cổ tay giống như một chõng khối xếp hình được giữ với nhau bằng dây chun. Nếu một khối bị nứt nhưng vẫn nằm đúng chỗ, chõng khối vẫn có thể chịu được sức nặng trong khi vết nứt liền lại. Xương lành theo cách này: hai bờ vết gãy mọc xương mới bắc qua khe gãy, và chắc dần lên qua nhiều tuần. Nhưng nếu một khối bị lệch khỏi hàng, hoặc các sợi dây chun giữ chõng khối bị đứt, chõng khối không thể tự xếp thẳng hàng được nữa. Các xương có thể trượt theo những cách mà chúng vốn không được thiết kế để làm, và đó là điều gây ra phiền toái kéo dài nếu không được chỉnh sửa.

Đây là lý do kiểu gãy rất quan trọng. Một vết gãy gọn chưa bị lệch thường có thể ổn định trong bột trong khi lành lại. Một vết gãy đã bị lệch khỏi vị trí, hoặc có kèm rách dây chằng bên cạnh, có thể cần phẫu thuật để giữ yên các mảnh xương trong khi chúng liền lại. Nhận được tình trạng sớm cũng quan trọng, vì một số chấn thương này lúc đầu dễ bị bỏ sót và gây nhiều phiền toái hơn về sau nếu không được điều trị.

Những biện pháp chúng tôi có thể áp dụng

Bác sĩ Kieran Hirpara, bác sĩ phẫu thuật chi trên tại Bệnh viện Mater Private Rockhampton, sẽ lựa chọn phương pháp điều trị phù hợp với chấn thương cụ thể của bạn. Một số trường hợp gãy xương này lành mà không cần phẫu thuật, và những trường hợp khác cần phẫu thuật sớm sau chấn thương, vì vậy việc được đánh giá kịp thời rất quan trọng. Thông thường, bệnh nhân được bác sĩ đa khoa (GP) giới thiệu đến phòng khám của chúng tôi; nếu chuyên viên vật lý trị liệu khuyên bạn nên đến gặp chúng tôi, bạn vẫn cần có giấy giới thiệu từ bác sĩ đa khoa để đủ điều kiện nhận khoản hoàn trả từ Medicare. Tại phòng khám, chúng tôi sẽ hỏi bệnh sử, khám cổ tay và chỉ định chụp hình ảnh khi cần để xác định xương nào bị gãy và xương đó có bị lệch hay không.

Nếu vết gãy vững và các mảnh xương không bị lệch khỏi vị trí, chúng tôi thường sẽ điều trị mà không cần phẫu thuật. Điều đó có nghĩa là đeo nẹp hoặc bó bột để giữ cổ tay yên trong khi xương liền lại, với một số chấn thương thường trong khoảng 4 tuần. Chúng tôi có thể kiểm tra quá trình lành xương bằng cách chụp lại hình ảnh trong suốt quá trình điều trị. Khi bạn cảm thấy thoải mái, bạn bắt đầu tập kéo giãn và cử động nhẹ nhàng để cổ tay không bị cứng. Chuyên viên trị liệu tay sẽ hướng dẫn quá trình trở lại vận động theo từng giai đoạn này và làm bất kỳ loại nẹp nào bạn cần.

Phẫu thuật được khuyến nghị ngay từ đầu khi các mảnh xương gãy đã bị lệch, khi các xương cổ tay hoặc dây chằng không vững, hoặc khi kiểu chấn thương đòi hỏi các xương phải được giữ chính xác trong khi lành lại. Những chấn thương do lực mạnh làm gãy nhiều xương hoặc rách dây chằng thường thuộc nhóm này. Mục đích là đặt các xương lại thẳng hàng và giữ chúng yên để xương có thể lành ở đúng vị trí. Đôi khi bạn thực sự có sự lựa chọn: một vết gãy có thể lành trong bột, nhưng cơn đau hoặc vị trí sau cùng của xương có thể không phù hợp với công việc hoặc môn thể thao của bạn, và chúng tôi sẽ trao đổi kỹ điều đó với bạn.

Dù bạn theo hướng điều trị nào, những tuần đầu tiên tập trung vào việc giữ cho bạn dễ chịu và bảo vệ cổ tay. Thuốc giảm đau giúp bạn dễ chịu trong khi tình trạng sưng giảm dần. Bạn tiếp tục đeo nẹp hoặc bột và tuân theo kế hoạch cho đến khi chúng tôi xác nhận trên phim X-quang rằng xương đã lành, ngay cả khi cổ tay bắt đầu cảm thấy đỡ hơn trước thời điểm đó. Trị liệu bàn tay vào đúng giai đoạn giúp bạn lấy lại cử động và sức mạnh mà không dồn lực lên chỗ bị thương quá sớm.

Những điều bạn có thể mong đợi

Quá trình lành được tính bằng tuần và tháng, chứ không phải bằng ngày. Với một số trường hợp gãy xương này, cổ tay có thể cảm thấy dễ chịu hơn và hoạt động tốt từ rất lâu trước khi phim X-quang cho thấy xương đã liền hoàn toàn. Hãy tiếp tục đeo nẹp hoặc bột và tuân theo kế hoạch cho đến khi chúng tôi xác nhận trên phim X-quang rằng xương đã lành, ngay cả khi cổ tay của bạn cảm thấy bình thường.

Nếu vết gãy của bạn đang lành trong bột hoặc nẹp, xương thường liền lại trong vài tuần. Một ca được báo cáo bị gãy cùng lúc xương thuyền và xương thang cho thấy các xương đã liền sau sáu tuần, với cử động cổ tay và ngón cái đầy đủ và sức cầm nắm bình thường vào tuần thứ mười sáu. Theo thời gian, cơn đau giảm đi trước, sau đó cử động và sức mạnh trở lại nhờ trị liệu bàn tay. Hầu hết mọi người trở lại các công việc hằng ngày khi cảm thấy thoải mái, còn công việc nặng hơn hoặc thể thao sẽ đến sau, khi xương đã liền chắc.

Nếu bạn được phẫu thuật, xương vẫn cần thời gian để liền lại, nhưng các mảnh xương được giữ yên trong khi liền. Quá trình hồi phục kéo dài nhiều tháng. Trong một ca gãy kết hợp xương thuyền và xương nguyệt, cả hai xương đều lành, với cử động cổ tay và sức cầm nắm được bảo tồn ở thời điểm 10 tháng sau phẫu thuật. Một chấn thương phức tạp khác quanh nhiều xương cổ tay cho kết quả ở mức khá, đạt 75 trên 100 điểm trên một thang đo chức năng cổ tay sau bốn năm, trong khi một chấn thương tương tự đạt 85 trên 100 điểm sau hai năm. Một trường hợp gãy xương thê được điều trị không phẫu thuật đã giúp bệnh nhân hết đau với cử động cổ tay đầy đủ ở thời điểm 12 tháng.

Hầu hết những trường hợp gãy đơn thuần như thế này đều lành tốt. Những vấn đề có thể xảy ra bao gồm xương không liền, xương liền ở tư thế không tốt, hoặc cổ tay bị cứng về sau. Những nguy cơ này tăng lên khi nhiều xương hoặc dây chằng bị tổn thương cùng lúc, đó là lý do kiểu gãy của bạn định hình kế hoạch điều trị. Nếu vết gãy bị bỏ sót hoặc việc điều trị bị chậm trễ, xương có thể không lành, mất nguồn máu nuôi, hoặc các xương cổ tay có thể trở nên mất vững. Đó là lý do chúng tôi kiểm tra quá trình lành xương trong suốt quá trình điều trị và đề nghị bạn quay lại nếu các triệu chứng không thuyên giảm, nặng dần lên qua nhiều tuần, khiến bạn thức giấc vào ban đêm, hoặc khiến bạn không thể làm việc hay sử dụng bàn tay.

Khi nào nên đi khám bác sĩ

Hãy đi khám cấp cứu nếu cổ tay của bạn trông biến dạng rõ rệt, nếu có vết rách da ở chỗ bị thương, hoặc nếu bạn đột ngột mất cảm giác hoặc không cử động được bàn tay sau chấn thương. Những chấn thương này cũng có thể kèm theo tổn thương dây thần kinh hoặc mạch máu, vì vậy tê, cảm giác kiến bò, hoặc bàn tay trở nên tái nhợt hay lạnh cần được thăm khám ngay trong ngày.

Hãy gặp bác sĩ đa khoa hoặc yêu cầu được bác sĩ chuyên khoa khám nếu cơn đau không thuyên giảm, hoặc nếu tình trạng sưng, khả năng cử động hoặc sức cầm nắm không cải thiện dần qua từng tuần khi xương lành lại. Vì những trường hợp gãy xương này dễ bị bỏ sót trên phim X-quang lần đầu, một cổ tay vẫn còn đau sau chấn thương cần được xem xét kỹ hơn. Chụp chiếu sớm có thể phát hiện những gì phim chụp thông thường bỏ sót, và việc được khám lại kịp thời giúp tránh những vấn đề lành xương chậm và mất vững đi kèm với chẩn đoán muộn.