

Chấn thương dây chằng thuyền-tháng

Chấn thương dây chằng thuyền-tháng thường xảy ra sau khi ngã xuống bàn tay đang rộng, với cảm giác đau ở mặt sau cổ tay.

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

Hầu hết mọi người lần đầu tiên nhận thấy tình trạng này sau một cú ngã xuống bàn tay đang ra, kiểu ngã điển hình để đỡ cơ thể cũng gây gãy cổ tay. Có đau ở mặt sau cổ tay, thường hơi lệch về phía ngón cái, và cơn đau thường trở nên nghiêm trọng hơn khi bạn đẩy, nắm chặt hoặc chịu lực qua bàn tay: khi tập push-up, đẩy người dậy khỏi ghế, mở một cánh cửa nặng, hoặc nâng ấm nước.

Cổ tay thường cảm thấy yếu và không đáng tin. Một số người mô tả có cảm giác kêu lách cách, bịch hoặc bị kẹt khi di chuyển cổ tay theo một cách nhất định, như thể có thứ gì đó bên trong đang dịch chuyển. Có thể có một chút sưng, và điểm ngay trên mặt sau cổ tay giữa hai xương cổ tay nhỏ thường nhạy cảm khi ấn. Trong giai đoạn đầu, dễ dàng bỏ qua tình trạng này như một vết bong gân “chẳng chịu lạnh”, và đó chính xác là cái bẫy: dây chằng liên quan không tự lành lại.

Những gì thực sự đang xảy ra

Cổ tay của bạn là một cụm gồm tám xương nhỏ, được giữ cố định ở vị trí chính xác bởi các dây chằng ngắn và chắc khỏe. Một trong những dây chằng quan trọng nhất là **dây chằng gian thuyền-trăng**, nối liền hai trong số những xương này (xương thuyền và xương trăng) ở giữa cổ tay. Nó hoạt động như một chiếc khóa chốt, giúp toàn bộ cổ tay vận động như một đơn vị phối hợp nhịp nhàng.

Khi dây chằng này bị rách, hai xương sẽ mất đi sự liên kết. Xương thuyền bị ngã về phía trước và các xương bắt đầu lệch khỏi vị trí bình thường. Ban đầu, tình trạng này có thể chỉ xuất hiện khi cổ tay chịu lực ở một tư thế nhất định (vấn đề “động”); theo thời gian, khe hở này có thể trở nên cố định (vấn đề “tĩnh”). Lý do chúng ta

coi trọng tình trạng này ngay cả khi cơn đau chỉ ở mức độ vừa phải là vì tác động lâu dài: một cổ tay mà các xương không còn thẳng hàng đúng cách sẽ bị mòn không đều, và trong suốt nhiều năm, tải trọng bất thường này có thể làm mòn sụn và dẫn đến một dạng viêm xương khớp cổ tay đặc hiệu. Việc điều trị dây chằng sớm thực chất là nhằm ngăn chặn quá trình này.

Những gì chúng tôi có thể làm về vấn đề này

Bác sĩ Kieran Hirpara là bác sĩ phẫu thuật chi trên tại Bệnh viện Tư nhân Mater Rockhampton, người hướng dẫn cách chúng tôi quản lý tình trạng này tại phòng khám của chúng tôi. Bệnh nhân thường đến với chúng tôi thông qua giới thiệu từ bác sĩ đa khoa hoặc nhà vật lý trị liệu, cho phép chúng tôi bắt đầu bằng một đánh giá toàn diện về tiền sử, khám lâm sàng và hình ảnh học của bạn. Đối với các vấn đề kéo dài, chúng tôi thường thử điều trị không phẫu thuật trước và chỉ xem xét phẫu thuật khi phương pháp đó không mang lại đủ hiệu quả.

Việc điều trị phù hợp phụ thuộc rất nhiều vào **thời điểm xảy ra chấn thương** và **liệu các xương còn khớp đúng vị trí hay không**, đó là lý do tại sao việc chẩn đoán chính xác lại quan trọng. Chúng tôi thường kết hợp khám lâm sàng với chụp X-quang (đôi khi cần các tư thế “căng” đặc biệt khi bạn nắm chặt bàn tay), và thường là chụp MRI. Cách đáng tin cậy nhất để quan sát trực tiếp dây chằng là **nội soi khớp cổ tay** (phẫu thuật nội soi ổ bụng), vừa là phương pháp chẩn đoán xác định, vừa, trong nhiều trường hợp, là phương pháp điều trị.

- **Chấn thương gân dây** khi dây chằng vẫn có thể được sửa chữa là kịch bản tốt nhất. Dây chằng bị rách được khâu nối lại (ngày càng nhiều thông qua kỹ thuật nội soi), đôi khi được củng cố bằng mô lân cận, và các xương được cố định tại vị trí bằng các dây kim tạm thời trong quá trình lành vết thương.
- **Chấn thương cũ** khi dây chằng không còn có thể được sửa chữa đơn giản, nhưng các xương vẫn có thể được đưa trở lại đúng khớp, thường được điều trị bằng **tái tạo** dây chằng. Bác sĩ phẫu thuật sử dụng một dải gân của chính bạn, hoặc mô lân cận, được dệt vào vị trí để khôi phục liên kết và kéo xương thuyền trở lại thẳng đứng.
- **Chấn thương kéo dài** khi các xương bị cứng ở vị trí xấu, hoặc viêm xương khớp đã xuất hiện, đã vượt quá giai đoạn có thể sửa chữa hoặc tái tạo. Tại đây, chúng tôi chuyển sang **các phẫu thuật cứu vãn** nhằm mục đích mang lại cho bạn một cổ tay chắc chắn và ít đau đớn hơn, bằng cách hợp nhất hoặc loại bỏ một số xương nhỏ nhất định, chấp nhận một số mất mát về tầm vận động để đổi lấy sự thoải mái bền vững.

Các trường hợp nhẹ, ngẫu nhiên không gây ra vấn đề đôi khi chỉ cần theo dõi, với liệu pháp tập để tăng cường các cơ giúp ổn định cổ tay.

Những điều cần biết

Đây là một chấn thương cổ tay mang lại kết quả tốt nếu được phát hiện sớm. Khi một vết rách mới được sửa chữa hoặc một vết rách có thể nối lại được được tái tạo, mục tiêu là tạo ra một cổ tay ổn định, thoải mái, cho

phép bạn quay trở lại hầu hết các hoạt động, mặc dù việc mất đi một phần nhỏ biên độ vận động cực hạn là điều bình thường, và quá trình hồi phục được tính bằng tháng, không phải bằng tuần. Sau phẫu thuật, bạn sẽ phải đeo nẹp hoặc bột bất động trong một thời gian để vết sửa chữa lành, sau đó là một chương trình vật lý trị liệu tay có cấu trúc để khôi phục khả năng vận động và sức mạnh. Các dây kim (nếu được sử dụng) thường được tháo bỏ tại phòng khám sau vài tuần.

Phần thực tế: không có cuộc phẫu thuật nào làm cho cổ tay trở lại chính xác như trước đây, và kết quả thường tốt hơn nếu chấn thương được điều trị sớm hơn. Nếu bạn đã đạt đến giai đoạn cứu vãn (salvage), sự đánh đổi là có thật nhưng đáng giá: ít đau hơn nhiều và một cổ tay có thể tin cậy được, với cái giá là một số độ cứng. Điều quan trọng nhất là lựa chọn đúng phẫu thuật cho loại chấn thương cụ thể của bạn, đây là một cuộc trò chuyện đáng để thảo luận kỹ lưỡng.

Khi nào cần đi khám

- Cổ tay **vẫn đau, yếu hoặc có cảm giác “lách cách” hơn vài tuần** sau một cú ngã, đặc biệt là đau ở mặt sau cổ tay khi đẩy hoặc nắm chặt. Đừng cho rằng một vết “bong gân” dai dẳng là vô hại.
- Bạn đã **gãy cổ tay (gãy xương quay xa)** và cổ tay vẫn đau hoặc không ổn định sau khi xương đã liền. Các tổn thương dây chằng này thường đi kèm với nhau và có thể bị bỏ sót.
- Cảm giác **tiếng “bịch”, kẹt hoặc cảm giác cổ tay bị chùng xuống** dai dẳng.
- Đã biết tổn thương dây chằng gian thuyền-trứng với **đau mới xuất hiện hoặc tăng dần, hoặc sưng không thuyên giảm**: nên được đánh giá lại trước khi tình trạng tiến triển.