

Chấn thương TFCC

Phức hợp sụn chêm tam giác (TFCC), ở phía ngón tay út của 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

Bạn có thể cảm thấy đau ở mặt ngoài cổ tay, gần gốc ngón tay út. Đây là vị trí của phức hợp sụn chêm tam giác (TFCC). TFCC là một nhóm dây chằng và sụn đóng vai trò như một bộ giảm xóc và chất ổn định cho khớp cổ tay. Khi cấu trúc này bị tổn thương, bạn có thể nhận thấy một cơn đau âm ỉ hoặc đau nhói trở nên trầm trọng hơn khi vận động.

Cơn đau thường bùng phát khi bạn xoay cổ tay hoặc chịu trọng lượng lên bàn tay. Các hoạt động hàng ngày đơn giản có thể trở nên khó khăn. Bạn có thể cảm thấy khó chịu khi xoay núm cửa, mở lọ hoặc sử dụng tua vít. Nhấc các vật nặng, đặc biệt là khi lòng bàn tay hướng xuống dưới, có thể kích hoạt cơn đau nhói. Vớ vớ ra sau lưng để cài áo ngực hoặc nhét áo vào quần cũng có thể gây căng cho vùng tổn thương. Bạn có thể thấy mình tránh sử dụng bàn tay đó để nâng vật nặng hoặc đẩy cơ thể dậy từ ghế.

Một số người nhận thấy cơn đau trầm trọng hơn vào ban đêm, đặc biệt nếu bạn ngủ nghiêng và đè nặng lên cổ tay. Những người khác cảm thấy cứng khớp khi vừa thức dậy vào buổi sáng. Sự khó chịu có thể cải thiện khi nghỉ ngơi nhưng quay trở lại sau khi hoạt động. Bạn cũng có thể cảm thấy một tiếng lách cách hoặc cảm giác bị kẹt khi xoay cẳng tay. Điều này xảy ra vì mô bị tổn thương không còn trượt mượt mà bên trong khớp.

Thật phổ biến khi cảm thấy sưng hoặc đau khi ấn vào mặt ngoài cổ tay. Cơn đau có thể lan lên cẳng tay hoặc xuống các ngón tay. Bạn có thể cảm thấy cổ tay của mình không ổn định hoặc yếu đi, như thể nó có thể bị gập lại trong một số chuyển động nhất định. Những triệu chứng này có thể khiến các hoạt động hàng ngày trở nên khó chịu và mệt mỏi. Hiểu rõ những cảm giác này giúp bạn bảo vệ cổ tay và tìm kiếm sự chăm sóc y tế phù hợp. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ sử dụng thông tin này để hướng dẫn kế hoạch điều trị của bạn.

Những gì thực sự đang xảy ra

Cổ tay của bạn là một khớp bản lề phức tạp, gồm các xương nhỏ và mô mềm phối hợp với nhau để cho phép bạn xoay bàn tay và chịu lực. Ở rìa khớp này nằm phức hợp sụn chêm tam giác (TFCC). Hãy tưởng tượng nó như một miếng đệm giảm sóc hoặc một vòng đệm cao su. Nó nằm giữa các xương cẳng tay và các xương cổ tay, cung cấp sự ổn định và đệm lót trong quá trình vận động.

Khi bạn bị chấn thương khu vực này, miếng đệm đó có thể bị rách hoặc mòn. Điều này thường xảy ra sau khi ngã chống tay xuống hoặc do các chuyển động xoắn lặp đi lặp lại. Vết rách làm gián đoạn bề mặt trơn tru của khớp. Thay vì trượt tự do, các xương có thể cọ xát vào nhau hoặc mắc vào mô bị rách. Đây là lý do tại sao bạn cảm thấy đau, đặc biệt là khi xoay cẳng tay hoặc đẩy người dậy từ ghế.

Chấn thương cũng ảnh hưởng đến các cấu trúc xung quanh. Bao khớp, là lớp áo giữ mọi thứ ở vị trí, có thể bị viêm hoặc giãn ra. Bạn cũng có thể bị rách các dây chằng ổn định lân cận, chẳng hạn như dây chằng quay cổ tay lưng. Các dây chằng này hoạt động như những sợi dây giữ cho các xương thẳng hàng. Khi chúng bị tổn thương cùng với TFCC, cổ tay của bạn sẽ cảm thấy không ổn định hoặc yếu đi.

Đôi khi, cơn đau bắt nguồn từ sự kích thích của các dây thần kinh lân cận. Ví dụ, dây thần kinh gian cốt sau chạy gần các điểm vào phẫu thuật thông thường. Nếu dây thần kinh này bị kích thích, nó có thể gây ra cảm giác nhói hoặc rát. Tuy nhiên, phần lớn các triệu chứng của bạn bắt nguồn từ vấn đề cơ học: lớp đệm đã mất và các bề mặt khớp không trượt đúng cách.

Bác sĩ phẫu thuật sử dụng một camera nhỏ, được gọi là nội soi khớp, để quan sát bên trong khớp. Công cụ này cho phép nhìn rõ tổn thương. Nó giúp xác định không chỉ vết rách TFCC mà còn bất kỳ tổn thương mô mềm nào khác có thể góp phần gây ra cơn đau của bạn. Bằng cách nhìn thấy chính xác vấn đề là gì, chúng tôi có thể lập kế hoạch điều trị phù hợp để khôi phục sự ổn định và giảm bớt sự khó chịu của bạn.

Những gì chúng tôi có thể làm về vấn đề này

Phương pháp tiếp cận đối với chấn thương TFCC của bạn tại phòng khám của chúng tôi phản ánh cách Dr Kieran Hirpara, một bác sĩ phẫu thuật chi trên tại Bệnh viện Tư nhân Mater Rockhampton, quản lý tình trạng này. Chúng tôi hướng dẫn bạn qua một lộ trình rõ ràng, bắt đầu với các phương pháp ít xâm lấn nhất và chuyển sang phẫu thuật chỉ khi cần thiết. Bệnh nhân đến phòng khám của chúng tôi thông qua giới thiệu của bác sĩ đa khoa hoặc nhà vật lý trị liệu. Một đánh giá tại phòng khám, bao gồm tiền sử, khám lâm sàng và chụp hình ảnh khi cần thiết, giúp thiết lập chẩn đoán. Đối với các vấn đề thoái hóa hoặc kéo dài, chúng tôi thường thử điều trị không phẫu thuật trước. Đối với các vấn đề cấu trúc hoặc cấp tính, phẫu thuật có thể được khuyến nghị ngay lập tức.

Bạn có thể bắt đầu bằng cách thay đổi cách sử dụng cổ tay để tránh các cử động gây đau. Nghỉ ngơi khớp và sử dụng nẹp giúp giảm kích ứng. Vật lý trị liệu nhằm khôi phục sức mạnh và độ linh hoạt cho cổ tay và bàn tay

của bạn. Quá trình này mất thời gian, vì vậy chúng tôi yêu cầu bạn dành cho điều trị bảo tồn một cơ hội thử nghiệm công bằng trước khi xem xét các bước khác.

Nếu cơn đau vẫn tiếp diễn, chúng tôi có thể thảo luận về quản lý y tế. Thuốc giảm đau và thuốc chống viêm có thể giúp kiểm soát các triệu chứng. Các mũi tiêm, chẳng hạn như cortisone, có thể giảm viêm và cung cấp sự giảm đau trong một khoảng thời gian hạn chế. Các lựa chọn khác như axit hyaluronic hoặc PRP (huyết tương giàu tiểu cầu) đôi khi được sử dụng để hỗ trợ quá trình lành bệnh, mặc dù thời gian duy trì lợi ích khác nhau. Chúng tôi thảo luận về các lựa chọn này với bạn để quyết định phương án nào phù hợp nhất với tình trạng của bạn.

Khi điều trị bảo tồn không mang lại sự cải thiện đủ mức, hoặc nếu chấn thương của bạn là cấp tính, chúng tôi xem xét phẫu thuật. Nội soi cổ tay là một công cụ quan trọng để chẩn đoán và điều trị bệnh lý TFCC. Nó cho phép chúng tôi nhìn rõ bên trong khớp và sửa chữa tổn thương với mức độ xâm lấn tối thiểu. Những người tham gia thực hiện nội soi để điều tra đau cổ tay dai dẳng đã cải thiện trung bình khoảng 50% sau một năm. Tuy nhiên, hầu hết bệnh nhân vẫn tiếp tục có một số cơn đau và tàn tật sau một năm. Chúng tôi trình bày dữ liệu này một cách thẳng thắn để bạn có thể đưa ra quyết định chung về việc chăm sóc sức khỏe của mình.

Những điều cần biết

Nội soi cổ tay là một thủ thuật an toàn, sử dụng một camera nhỏ để quan sát bên trong cổ tay của bạn. Nó giúp bác sĩ phẫu thuật chẩn đoán và điều trị các vấn đề như tổn thương TFCC. Hầu hết bệnh nhân gặp phải các tác dụng phụ nhẹ và tạm thời. Những tác dụng này thường nhanh chóng thuyên giảm. Tuy nhiên, tỷ lệ thực tế của các biến chứng có thể cao hơn so với suy nghĩ trước đây. Kích thích dây thần kinh là một rủi ro có thể xảy ra trong các thủ thuật thông thường.

Nếu bạn bị đau cổ tay dai dẳng, bạn có thể mong đợi sự cải thiện dần dần. Trung bình, bệnh nhân cải thiện khoảng 50% sau một năm. Điều này có nghĩa là mức độ đau và tàn tật của bạn có thể sẽ bằng một nửa so với trước khi điều trị. Bạn sẽ nhận thấy sự khác biệt về cảm giác và chức năng của cổ tay.

Việc có những kỳ vọng thực tế là rất quan trọng. Hầu hết bệnh nhân trải qua thủ thuật này vẫn tiếp tục gặp phải một số đau đớn và tàn tật sau một năm. Mức độ khó chịu vừa phải thường dai dẳng. Bạn có thể không quay lại được 100% chức năng trước đây. Mục tiêu là giảm đau đáng kể, không nhất thiết là chữa khỏi hoàn toàn.

Nếu tình trạng của bạn được quản lý tốt bằng phương pháp này, bạn có khả năng sẽ thấy sự tiến bộ ổn định trong năm đầu tiên. Nếu bỏ mặc, đau cổ tay dai dẳng thường tiếp tục mà không có sự cải thiện có cấu trúc như vậy. Thủ thuật là một công cụ thiết yếu để đánh giá và điều trị các rối loạn cổ tay khó khăn này.

Những tiến bộ gần đây trong công nghệ cho phép điều trị chính xác hơn. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ sử dụng các dụng cụ chuyên dụng để kiểm tra bề mặt khớp và các mô mềm. Điều này giúp xác định bất kỳ tổn thương

nào khác có thể gây ra các triệu chứng của bạn. Thủ thuật xâm lấn tối thiểu, hỗ trợ hồ sơ phục hồi an toàn hơn so với phẫu thuật mở.

Bạn nên chuẩn bị cho một giai đoạn thích nghi. Mặc dù thủ thuật本身 diễn ra nhanh chóng, quá trình lành bệnh mất thời gian. Bạn có thể cảm thấy cứng và đau nhức khi bắt đầu cử động cổ tay trở lại. Việc theo dõi định kỳ với bác sĩ phẫu thuật của bạn là chìa khóa để giám sát tiến trình của bạn. Họ sẽ hướng dẫn bạn khi nào an toàn để tăng cường hoạt động.

Hãy tin tưởng vào quá trình. Sự cải thiện được đo bằng tháng, không phải ngày. Đến một năm, bạn sẽ có bức tranh rõ ràng hơn về triển vọng dài hạn của mình. Đa số bệnh nhân nhận thấy rằng việc giảm đau xứng đáng với nỗ lực phục hồi. Bạn sẽ làm việc cùng với nhóm chăm sóc sức khỏe để quản lý bất kỳ triệu chứng còn sót lại. Sự hợp tác này giúp bạn đạt được kết quả tốt nhất có thể cho cổ tay của mình.

Khi nào nên gặp bác sĩ

Yêu cầu đánh giá từ chuyên gia nếu bạn có đau cổ tay dai dẳng không cải thiện khi nghỉ ngơi. Tìm kiếm sự chăm sóc y tế nếu bạn nhận thấy yếu cơ, mất ổn định, hoặc cảm giác kẹt cứng hoặc sập khớp. Liên hệ với bác sĩ nếu các triệu chứng ảnh hưởng đến giấc ngủ hoặc công việc của bạn, hoặc nếu bạn trải qua tình trạng đau tăng lên đột ngột. Nội soi khớp cổ tay là một công cụ thiết yếu để chẩn đoán các vấn đề này. Trong khi nhiều bệnh nhân cải thiện khoảng 50% về đau và tàn tật trong vòng một năm, hầu hết vẫn tiếp tục có một số khó chịu. Đánh giá sớm giúp bác sĩ phẫu thuật xác định xem thủ thuật này có phù hợp với bạn hay không.