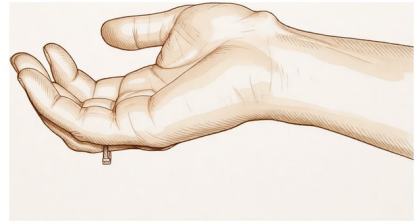


PATIENT INFORMATION

U nang cổ tay

U nang cổ tay: một túi chứa dịch, nhầy, hình vòm, nhô lên từ phía sau cổ tay do khớp bên dưới đẩy lên.

GE Malone / Wikimedia Commons, CC BY 3.0



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

Bạn có thể nhận thấy một khối u mềm ở mặt sau hoặc mặt trước cổ tay. Nếu khối u nằm ở mặt sau, bạn có thể cảm thấy đau khi ấn xuống lòng bàn tay hoặc gấp cổ tay về phía sau. Tình trạng này thường xảy ra khi bạn thực hiện các hoạt động hàng ngày như nhét áo vào quần hoặc vớ tay ra sau lưng để cài móc áo ngực. Cơn đau cũng có thể bùng phát vào ban đêm hoặc ngay khi thức dậy vào buổi sáng.

Nếu khối u nằm ở mặt trước cổ tay, bạn có thể cảm thấy cảm giác căng cứng hoặc đau âm ỉ. Trong một số trường hợp, điều này có thể khiến các ngón tay của bạn bị kẹt hoặc khóa lại, tương tự như tình trạng ngón tay cò. Bạn có thể thấy khó khăn khi cầm nắm đồ vật chắc chắn hoặc nâng các vật nặng. Phụ nữ có nhiều khả năng mắc loại khối u này ở mặt trước cổ tay.

Trẻ em thường bị các khối u ở mặt sau cổ tay. Những khối u này thường không gây đau nhưng có thể dễ nhận thấy. Nếu khối u nằm ở mặt trước cổ tay ở trẻ dưới 10 tuổi, nó có thể gây khó chịu. Hầu hết các khối u ở trẻ em sẽ tự biến mất trong vòng 18 tháng. Tuy nhiên, nếu con bạn bị đau hoặc khối u không biến mất sau khoảng hai tháng nghỉ ngơi hoặc nẹp cố định, chúng tôi có thể khuyến nghị điều trị thêm.

Nếu bạn có một khối u ở mặt sau cổ tay và trải qua cơn đau đáng kể trước khi phẫu thuật, bạn nên nhận thức rằng một số cơn đau còn sót lại có thể tồn tại sau khi phẫu thuật. Điều này đặc biệt đúng nếu công việc hoặc sở thích của bạn đòi hỏi việc gấp cổ tay mạnh về phía sau. Bạn có thể gặp phải tình trạng khó chịu kéo dài hoặc hạn chế vận động trong những trường hợp này.

Chúng tôi nhằm mục đích giảm bớt các triệu chứng của bạn và cải thiện chức năng cổ tay. Phẫu thuật cắt bỏ khối u là một lựa chọn phổ biến giúp giảm đau đáng kể và có tỷ lệ tái phát khối u thấp. Chúng tôi cũng hỗ trợ

phẫu thuật nội soi, sử dụng các camera và dụng cụ nhỏ, như một phương pháp an toàn và hiệu quả để điều trị các khối u đầu ở mặt sau cổ tay. Phương pháp này đã cho thấy kết quả tốt trong quá trình theo dõi dài hạn.

Những gì thực sự đang xảy ra

U nang cổ tay là một túi chứa dịch hình thành gần khớp hoặc bao gân. Hãy tưởng tượng nó giống như một quả bóng nước nhỏ phát triển trên bề mặt cổ tay của bạn. Dịch bên trong có đặc tính đặc và giống như thạch, tương tự như chất bôi trơn giúp các khớp của bạn vận động trơn tru. Túi này đẩy vào da, tạo thành một khối u có thể nhìn thấy.

Nguyên nhân gốc rễ thường liên quan đến bao khớp, là lớp vỏ chắc bao quanh các xương cổ tay. Khi lớp vỏ này suy yếu hoặc bị rách nhẹ, dịch khớp rò rỉ ra ngoài và bị mắc kẹt. Điều này có thể xảy ra do hao mòn, chấn thương nhẹ hoặc căng thẳng lặp đi lặp lại. Một số người dễ bị tình trạng này hơn do tính lỏng lẻo quá mức của cổ tay, nghĩa là dây chằng của họ lỏng hơn bình thường. Phụ nữ có khả năng cao hơn đáng kể trong việc phát triển u nang cổ tay mặt lòng, nằm ở mặt lòng của cổ tay.

Trong một số trường hợp, u nang có liên quan đến mất ổn định cổ tay. Điều này có nghĩa là các xương nhỏ trong cổ tay không di chuyển cùng nhau một cách hoàn hảo. Nó liên quan đến sự kết hợp giữa cảm giác kém ở cổ tay và khả năng kiểm soát yếu giữa dây chằng và cơ của bạn. Nếu bạn có u nang ở mặt sau cổ tay, nó có thể liên quan đến tình trạng mất ổn định tiềm ẩn này.

Khối u này không phải là ung thư và không chuyển thành ung thư. Tuy nhiên, nó có thể chèn ép vào các dây thần kinh hoặc cấu trúc lân cận, gây đau hoặc yếu cơ. Đây là lý do tại sao bạn có thể cảm thấy khó chịu ngay cả khi khối u trông nhỏ. Áp lực từ dịch bên trong túi chính là thứ kích hoạt các triệu chứng của bạn.

Ở trẻ em, các u nang này thường tự biến mất theo thời gian. Ở người lớn, chúng có xu hướng tồn tại trừ khi được điều trị. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ xem xét vị trí và các triệu chứng cụ thể của bạn để quyết định hướng đi tốt nhất. Chúng tôi nhằm mục đích giải quyết nguồn gốc của sự rò rỉ dịch để ngăn ngừa khối u tái phát.

Những gì chúng tôi có thể làm về vấn đề này

Phương pháp tiếp cận 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 tại phòng khám của chúng tôi. Chúng tôi bắt đầu với các bước đơn giản nhất. Hầu hết các khối u nang cổ tay đều vô hại và không gây tổn thương vĩnh viễn. Bạn thường có thể tự chăm sóc tại nhà bằng cách thay đổi cách sử dụng cổ tay. Tránh các hoạt động gây áp lực nặng lên khối u. Nếu bạn bị đau, hãy nghỉ ngơi khớp và chườm đá trong thời gian ngắn.

Vật lý trị liệu hoặc trị liệu tay có thể giúp giữ cho cổ tay của bạn linh hoạt và khỏe mạnh. Điều này không làm cho khối u biến mất, nhưng giúp bạn di chuyển thoải mái trong khi chờ đợi khối u tự ổn định. Ở trẻ em dưới

10 tuổi, các khối u này thường tự biến mất. Khoảng 69% đến 79% các trường hợp này tự khỏi trong vòng 12 đến 18 tháng. Đối với hầu hết trẻ em, chúng tôi khuyến nghị theo dõi và nẹp cố định trước tiên. Phẫu thuật chỉ được xem xét nếu khối u gây đau, không cải thiện sau hai tháng nghỉ ngơi, hoặc tái phát.

Nếu chăm sóc tại nhà và liệu pháp không mang lại đủ sự giảm đau, chúng tôi sẽ thảo luận về các lựa chọn y tế. Chúng tôi có thể tiêm để giảm viêm và đau. Một số bệnh nhân thấy rằng một lần chọc hút (rút dịch bằng kim) giúp ích. Điều này có thể cải thiện tính hiệu quả về chi phí của điều trị so với việc thực hiện nhiều lần chọc hút trước khi xem xét phẫu thuật. Chúng tôi không sử dụng các chất xơ hóa (các tác nhân hóa học) do các rủi ro an toàn nghiêm trọng, bao gồm cả nguy cơ gây tổn thương các động mạch lân cận. Thuốc giảm đau hoặc thuốc chống viêm cũng có thể giúp quản lý sự khó chịu trong khi bạn theo dõi khối u.

Phẫu thuật được xem xét khi chăm sóc bảo tồn đã đạt đến giới hạn và khối u tiếp tục gây đau hoặc hạn chế chức năng của bạn. Chúng tôi thảo luận về cắt bỏ mở hoặc cắt bỏ nội soi, tùy thuộc vào vị trí và nhu cầu cụ thể của bạn. Cắt bỏ mở có tỷ lệ tái phát khối u thấp hơn so với chọc hút. Phẫu thuật nội soi là một lựa chọn thay thế an toàn, mặc dù đòi hỏi chuyên môn cụ thể. Chúng tôi xem xét các rủi ro và lợi ích với bạn để quyết định nếu phẫu thuật là bước tiếp theo phù hợp.

Những điều cần biết

Hầu hết các khối u nang cổ tay đều là những khối u chứa dịch lạnh tính, thường tự biến mất. Nếu bạn là trẻ em dưới 10 tuổi, có khả năng từ 69% đến 79% khối u sẽ biến mất mà không cần điều trị trong vòng 12 đến 18 tháng. Đối với người lớn, tiên lượng phụ thuộc vào các triệu chứng của bạn. Nhiều người chọn phương án theo dõi và chờ đợi vì khối u có thể không gây đau hoặc hạn chế vận động.

Nếu khối u nang gây đau hoặc hạn chế các hoạt động hàng ngày, điều trị có thể giúp ích. Phẫu thuật cắt bỏ làm giảm đáng kể các triệu chứng và dẫn đến mức độ hài lòng cao ở bệnh nhân. Tuy nhiên, không có phương pháp điều trị nào là hoàn hảo. Khoảng 10% các khối u nang tái phát sau phẫu thuật. Chúng có khả năng tái phát cao hơn nếu bạn được điều trị bằng chọc hút kim thay vì phẫu thuật cắt bỏ. Phẫu thuật mở có tỷ lệ tái phát thấp hơn so với phẫu thuật nội soi (phẫu thuật qua lỗ khóa).

Nguy cơ đau kéo dài của bạn là khác nhau. Phụ nữ có đau quanh khối u trước khi phẫu thuật có nhiều khả năng bị đau sót lại sau phẫu thuật. Nếu công việc hoặc sở thích của bạn đòi hỏi cổ tay phải duỗi mạnh, bạn đối mặt với nguy cơ đáng kể bị đau dai dẳng và hạn chế chức năng sau phẫu thuật mở. Chúng tôi sẽ thảo luận về những nguy cơ này với bạn trước bất kỳ thủ thuật nào.

Chúng tôi không khuyến nghị chụp X-quang thường quy cho các khối u nang vì chúng hiếm khi làm thay đổi kế hoạch điều trị. Chúng tôi cũng khuyến không nên sử dụng các tiêm chất gây xơ hóa, vì thực hành này mang nguy cơ gây ra các biến chứng nghiêm trọng như tổn thương động mạch. Đối với trẻ em, chúng tôi thường bắt đầu bằng quan sát hoặc nẹp cố định. Phẫu thuật được xem xét nếu khối u vẫn gây đau sau hai tháng hoặc tiếp tục tái phát.

Cuối cùng, trải nghiệm của bạn phụ thuộc vào vị trí của khối u nang và mức độ hoạt động của bạn. Chúng tôi nhằm cung cấp cho bạn thông tin rõ ràng để bạn có thể đưa ra lựa chọn phù hợp với cuộc sống của mình. Mục tiêu là giảm đau và cải thiện chức năng, đồng thời trung thực về khả năng khối u tái phát.

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. Yêu cầu đánh giá bởi bác sĩ chuyên khoa nếu bạn nhận thấy yếu hoặc mất vững ở cổ tay. Hãy tìm kiếm sự giúp đỡ nếu bàn tay của bạn bị khóa hoặc đột ngột mất sức khi sử dụng. Liên hệ với chúng tôi nếu các triệu chứng ảnh hưởng đến giấc ngủ hoặc công việc của bạn. Sự gia tăng đột ngột của cơn đau cũng cần được kiểm tra. Mặc dù nhiều khối u nang (ganglion) tự biến mất, đặc biệt là ở trẻ em, người lớn có cơn đau trước phẫu thuật có thể trải qua khó chịu còn sót lại sau phẫu thuật. Chúng tôi khuyến nghị đánh giá chuyên nghiệp để loại trừ các vấn đề khác và thảo luận về các lựa chọn điều trị an toàn. Tránh các phương pháp chưa được chứng minh như tiêm chất gây xơ hóa do các rủi ro nghiêm trọng.