

Chấn thương dây chằng cổ tay

Dây chằng thuyền-thăng giữ xương thuyền và xương thăng lại với nhau. Khi dây chằng này bị rách, hai xương này sẽ tách rời nhau và cổ tay bắt đầu bị mòn không đều.

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 nhận thấy đau ở mặt trong của cổ tay, gần ngón út. Cơ đau ở phía trụ này là một nguyên nhân phổ biến gây tàn tật chi trên. Cơ đau thường cảm thấy sâu và âm ỉ. Bạn cũng có thể cảm thấy cảm giác mất ổn định, như thể các xương cổ tay đang dịch chuyển hoặc bị kẹt khi bạn di chuyển.

Cơ đau có xu hướng bùng phát sau khi vận động. Các hoạt động hàng ngày đơn giản có thể trở nên khó khăn. Bạn có thể gặp khó khăn với việc đưa tay ra sau lưng để cài khuy áo ngực. Việc nhét áo vào quần có thể gây ra một cơn đau nhói. Nâng vật nặng, đặc biệt là với lòng bàn tay úp xuống, có thể làm trầm trọng thêm chấn thương. Nếu bạn đã từng bị gãy xương cẳng tay xa, các chấn thương dây chằng đi kèm có thể dẫn đến kết quả xấu hơn so với chỉ riêng gãy xương.

Các triệu chứng của bạn có thể trở nên tồi tệ hơn vào ban đêm hoặc khi thức dậy. Tựa vào mặt bên của cổ tay bị thương thường làm tăng sự khó chịu. Các chấn thương dây chằng gian cốt giữa xương thuyền và xương thang, cũng như giữa xương thang và xương tam giác, xảy ra ở khoảng một phần ba các trường hợp gãy xương cẳng tay xa. Các chấn thương dây chằng nội tại này là rất quan trọng cần được xử trí. Việc khôi phục chức năng dây chằng trụ-thang là quan trọng để ngăn ngừa sự suy giảm thêm chức năng cổ tay sau chấn thương.

Vỡ dây chằng thang-thang là hiếm gặp và được chẩn đoán khác nhau. Chúng thường được chẩn đoán cùng với các bệnh lý cổ tay khác. Các bác sĩ lâm sàng nên thận trọng khi quy các triệu chứng cho các biến thể giải phẫu trên phim X-quang ở những bệnh nhân có đau cổ tay không đặc hiệu. Gãy xương cổ tay, chấn thương dây chằng và mất ổn định cổ tay do đó đại diện cho một phổ các chấn thương. Những chấn thương này có thể xảy ra trong cả các tình huống chấn thương cấp tính và hội chứng quá tải mãn tính.

Các chấn thương nặng lượng cao ở cổ tay bao gồm nhiều tổn thương xương–dây chằng cần được xác định. Chẩn đoán sớm và điều trị thích hợp cho phép các vận động viên trở lại thi đấu nhanh chóng sau khi bị gãy xương hoặc trật khớp bàn tay hoặc cổ tay. Tuy nhiên, phim X-quang thường quy không chẩn đoán đáng tin cậy đối với các chấn thương dây chằng gian cốt giữa xương thuyền và xương thang, cũng như giữa xương thang và xương tam giác liên quan đến gãy xương cẳng tay xa. Chụp khớp không phải là xét nghiệm xác định để chẩn đoán các chấn thương dây chằng có ý nghĩa lâm sàng ở cổ tay.

Những gì thực sự đang xảy ra

Cổ tay của bạn gồm có tám xương nhỏ trượt và xoay vào nhau. Những xương này được giữ cố định bởi các dải mô chắc khỏe được gọi là dây chằng. Hãy tưởng tượng các dây chằng này giống như các dây cáp của một cây cầu treo. Chúng giữ cho các xương thẳng hàng để bàn tay của bạn có thể cử động một cách trơn tru. Khi bạn bị chấn thương cổ tay, các dây này có thể bị giãn, rách hoặc đứt. Chấn thương này được gọi là mất ổn định cổ tay. Nó ngăn cổ tay của bạn duy trì hình dạng bình thường dưới các tải trọng hàng ngày.

Cách cổ tay của bạn cử động phụ thuộc vào hình dạng của đầu xương và độ căng của các dây chằng này. Các xương ở hàng trước của cổ tay thực hiện phần lớn các chuyển động. Hàng sau hầu như vẫn yên tĩnh để cung cấp một nền tảng ổn định. Nếu một dây chằng bị tổn thương, sự phối hợp này sẽ bị phá vỡ. Các xương có thể bị lệch khỏi vị trí. Sự lệch lạc này gây ra đau và yếu. Nó cũng thay đổi cách lực truyền qua bàn tay của bạn. Các cử động đơn giản có thể trở nên khó khăn hoặc gây đau.

Đôi khi, một xương gãy ở gần đó cũng có thể gây ra tình trạng mất ổn định này. Một gãy xương ở xương cẳng tay gần cổ tay có thể làm rối loạn toàn bộ cấu trúc. Điều này hạn chế khả năng uốn cong cổ tay của bạn và làm suy yếu lực nắm. Tổn thương dây chằng thường khiến quá trình hồi phục khó khăn hơn so với một vết gãy đơn thuần. Hiểu được sự cơ học này giúp giải thích tại sao cổ tay của bạn cảm thấy không ổn định hoặc đau. Nó cho thấy tại sao việc khôi phục độ căng của các dây chằng này lại quan trọng như vậy đối với chức năng lâu dài của bạn.

Những gì chúng tôi có thể làm về vấn đề này

Phương pháp tiếp cận của bác sĩ phẫu thuật của bạn phản ánh cách Dr Kieran Hirpara, một bác sĩ phẫu thuật chi trên tại Bệnh viện Tư nhân Mater Rockhampton, quản lý các chấn thương này tại phòng khám của chúng tôi. Bệnh nhân được chuyển đến sự chăm sóc của chúng tôi từ bác sĩ đa khoa hoặc nhà vật lý trị liệu. Chúng tôi bắt đầu bằng một đánh giá toàn diện, bao gồm khai thác tiền sử, khám thực thể và chụp chiếu để xác nhận chẩn đoán. Đối với nhiều chấn thương cấp tính, chúng tôi có thể khuyến nghị phẫu thuật ngay lập tức để khôi phục sự ổn định. Đối với các vấn đề mãn tính hoặc thoái hóa, chúng tôi thường bắt đầu với điều trị không phẫu thuật.

Bạn có thể bắt đầu bằng cách nghỉ ngơi cổ tay và tránh các cử động gây đau. Các nhà vật lý trị liệu hoặc chuyên gia trị liệu bàn tay của chúng tôi sẽ hướng dẫn bạn thực hiện các bài tập để khôi phục tầm vận động và tăng cường sức mạnh cho các cơ xung quanh khớp. Chúng tôi thường sử dụng nẹp để hỗ trợ cổ tay và cho phép các dây chằng ổn định trở lại. Cách tiếp cận bảo thủ này nhằm mục đích giảm đau và cải thiện chức năng mà không cần các thủ thuật xâm lấn. Trong một số trường hợp, chẳng hạn như gãy xương thuyền cấp tính ở trẻ em, điều trị không phẫu thuật dẫn đến tỷ lệ liên xương cao với ít triệu chứng lâu dài. Tuy nhiên, quản lý bảo thủ có thể không đủ cho tất cả các chấn thương, chẳng hạn như một số trường hợp bán trật xương cổ tay lòng bàn tay.

Nếu đau vẫn tiếp tục, chúng tôi có thể thảo luận về các lựa chọn y tế để giúp bạn kiểm soát các triệu chứng trong khi cổ tay của bạn đang lành. Điều này có thể bao gồm thuốc giảm đau hoặc thuốc chống viêm để giảm sưng. Chúng tôi cũng có thể xem xét tiêm. Tiêm cortisone có thể làm giảm viêm trong một khoảng thời gian, giúp bạn tham gia vào liệu pháp. Tiêm axit hyaluronic nhằm mục đích bôi trơn khớp, mặc dù bằng chứng về lợi ích lâu dài của chúng thay đổi. Tiêm huyết tương giàu tiểu cầu (PRP) sử dụng các thành phần máu của chính bạn để thúc đẩy quá trình lành thương, nhưng kết quả có thể khác nhau ở mỗi người. Những phương pháp điều trị này không sửa chữa các dây chằng bị rách nhưng có thể giúp các hoạt động hàng ngày trở nên thoải mái hơn.

Phẫu thuật được xem xét khi điều trị không phẫu thuật không mang lại đủ sự cải thiện, hoặc khi chấn thương nghiêm trọng và đòi hỏi sửa chữa cấu trúc ngay lập tức. Mục tiêu của chúng tôi là khôi phục sự thẳng hàng và ổn định bình thường của các xương cổ tay. Chúng tôi có thể sửa chữa trực tiếp các dây chằng bị rách hoặc sử dụng gân để tái tạo chúng, bảo tồn tối đa tầm vận động. Trong các trường hợp phức tạp liên quan đến các mảnh xương, chúng tôi có thể sử dụng tấm và vít để giữ mọi thứ cố định. Đối với viêm xương khớp thoái hóa nặng nơi các tùy chọn bảo tồn vận động không phù hợp, chúng tôi có thể thảo luận về các thủ thuật hợp nhất để giảm đau. Lựa chọn phụ thuộc vào các dây chằng cụ thể liên quan và tình trạng sức khỏe của khớp của bạn. Chúng tôi cùng xem xét bằng chứng, lưu ý rằng trong khi nhiều bệnh nhân trải qua giảm đau và cải thiện chức năng tốt, khoảng 20% cổ tay được phẫu thuật cho chấn thương thuyền-thắng mãn tính có thể không thấy cải thiện đáng kể. Chúng tôi đảm bảo bạn hiểu rõ những kết quả này trước khi đưa ra quyết định chung.

Những điều cần biết

Độ ổn định của cổ tay bạn phụ thuộc vào các dây chằng chắc khỏe, giúp giữ các xương nhỏ tại vị trí. Khi những dây chằng này bị tổn thương, việc khôi phục lại sự kết nối này là yếu tố then chốt để ngăn ngừa tình trạng mòn và hao mòn thêm. Nếu được chẩn đoán sớm và điều trị thích hợp, bạn thường có thể quay lại các hoạt động hoặc môn thể thao bình thường của mình một cách tương đối nhanh chóng. Tuy nhiên, nếu chức năng của dây chằng không được khôi phục, chức năng của cổ tay bạn có thể tiếp tục suy giảm theo thời gian.

Quá trình hồi phục là một quá trình thay đổi tùy thuộc vào mức độ nghiêm trọng của chấn thương. Trong nhiều trường hợp, bạn sẽ thấy sự cải thiện về đau đớn và chức năng trong vòng vài tuần đến vài tháng. Một số bệnh nhân có thể quay lại làm việc hoặc chơi thể thao sau vài tuần, trong khi những người khác có thể mất

đến hai năm để cảm thấy ổn định hoàn toàn. Ngay cả khi điều trị thành công, cổ tay của bạn có thể vẫn cứng hoặc có phạm vi vận động hạn chế. Việc có một độ cứng dai dẳng nhất định là điều phổ biến, nhưng hầu hết mọi người đều duy trì được chức năng dài hạn ở mức chấp nhận được.

Kết quả phụ thuộc rất nhiều vào loại chấn thương cụ thể và cách thức quản lý nó. Đối với các chấn thương nghiêm trọng, bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể thảo luận về các lựa chọn phẫu thuật khác nhau để ổn định khớp. Ngay cả khi bạn trải qua các thủ thuật như hợp nhất xương hoặc tái tạo, bạn có thể mong đợi những kết quả chức năng tốt về lâu dài. Ví dụ, các nghiên cứu cho thấy rằng 73% bệnh nhân có những thay đổi trên hình ảnh X-quang ở khớp sau một số thủ thuật hợp nhất xương nhất định, nhưng họ vẫn báo cáo chức năng tốt. Tương tự, mặc dù một số tình trạng mất ổn định có thể vẫn tồn tại trên các hình ảnh chụp, nhưng hầu hết bệnh nhân không trải qua tình trạng đau đáng kể hoặc mất chức năng hàng ngày.

Điều quan trọng là phải có những kỳ vọng thực tế về tiến trình hồi phục. Trong khi nhiều cải thiện xảy ra sớm, việc hồi phục hoàn toàn có thể mất thời gian. Trong một số trường hợp phức tạp, việc điều trị muộn có thể không cải thiện được sự sắp xếp của các xương. Nếu bạn có các chấn thương đi kèm, chẳng hạn như gãy xương cổ tay kèm theo tổn thương dây chằng, quá trình hồi phục của bạn có thể sẽ khó khăn hơn so với chỉ riêng một vết gãy đơn thuần. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ hướng dẫn bạn trong suốt quá trình này, đảm bảo rằng các nguyên tắc cơ bản của việc chữa lành được tuân thủ để mang lại cho bạn cơ hội tốt nhất nhằm có một cổ tay ổn định và có chức năng.

Khi nào cần gặp bác sĩ

Hãy gặp bác sĩ đa khoa nếu bạn có đau cổ tay dai dẳng không cải thiện khi nghỉ ngơi. Hãy yêu cầu đánh giá bởi bác sĩ chuyên khoa nếu bạn nhận thấy yếu cơ, mất ổn định, hoặc cảm giác kẹt khớp hoặc sập khớp. Những triệu chứng này có thể ảnh hưởng đến giấc ngủ hoặc công việc. Tình trạng đau tăng đột ngột sau chấn thương cũng cần được chú ý. Chẩn đoán sớm giúp ngăn ngừa suy giảm thêm chức năng cổ tay. Bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể sử dụng hình ảnh học để kiểm tra rách dây chằng. Trong các trường hợp phức tạp, nội soi chẩn đoán cung cấp cái nhìn rõ ràng nhất về tổn thương. Điều này cho phép lập kế hoạch điều trị chính xác. Đừng bỏ qua sự khó chịu kéo dài, vì các vấn đề dây chằng không được điều trị có thể dẫn đến cứng khớp hoặc viêm khớp lâu dài.