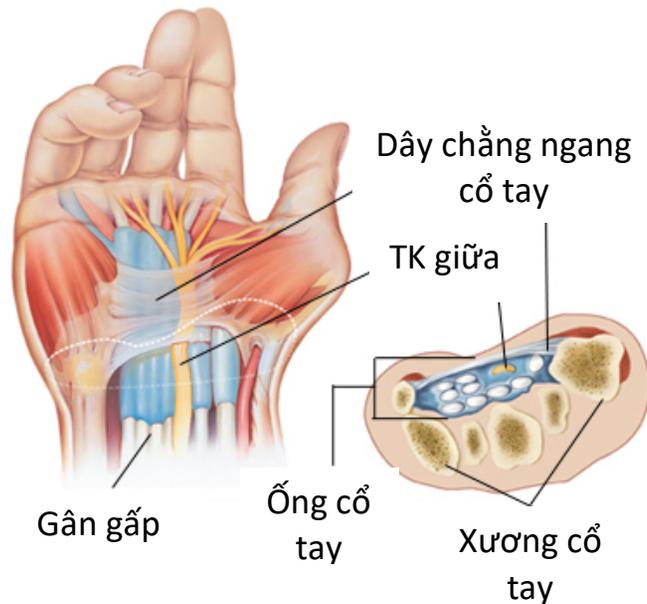


HỘI CHỨNG ống CỔ TAY: NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT

HỘI CHỨNG ống CỔ TAY (HC OCT) LÀ GÌ?

HC OCT là một tình trạng xảy ra *khi thần kinh giữa* bị chèn ép hay bị siết chặt khi đi qua vùng cổ tay. Tình trạng này xảy ra khi các cấu trúc bên trong cổ tay bị viêm, sưng nề.

Thần kinh giữa có chức năng điều khiển các cơ ở bàn tay, chủ yếu ngón cái và chi phối cảm giác ở mặt lòng bàn tay của ngón cái, ngón trỏ, ngón giữa và 1 phần ngón áp út.



NGUYÊN NHÂN GÂY HỘI CHỨNG ÓNG CỔ TAY LÀ GÌ?

HC OCT là một tình trạng khá phổ biến. Các nguyên nhân thường gặp gây bệnh lý này là:

- Nguyên nhân liên quan công việc: cử động lặp đi lặp lại (đánh máy, bấm điện thoại, may vá...), khiêng vác nặng, sử dụng công cụ rung lắc...
- Viêm thoái hoá khớp cổ tay
- Thay đổi hormone: nhược giáp, mang thai...
- Bệnh lý chuyển hoá: đái tháo đường, béo phì.
- Gãy xương vùng cổ tay.



Sử dụng các thiết bị rung lắc lâu ngày có thể là nguyên nhân của HC OCT



TRIỆU CHỨNG CỦA HỘI CHỨNG ÓNG CỔ TAY LÀ GÌ?

Các triệu chứng có thể gặp là:

- Đau nhức, tê bì ở vùng da thân giữa chi phối: ngón cái, ngón trỏ, ngón giữa và một phần ngón út.
- Các triệu chứng thường tăng lên khi làm việc, lái xe...
- Trong các trường hợp nặng có thể gây teo cơ, yếu cử động ngón cái.

Nếu bạn có các triệu chứng trên thì nên đến gặp bác sĩ chuyên khoa để khám, chẩn đoán và có hướng điều trị phù hợp

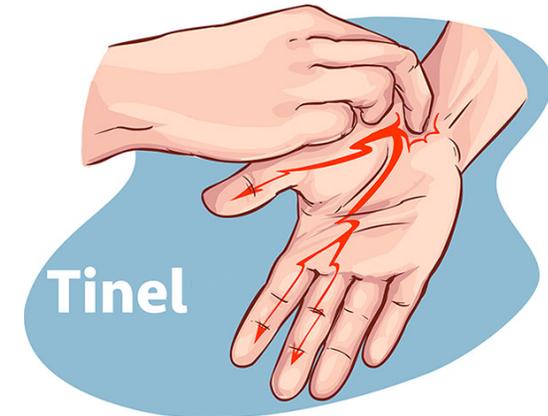


HỘI CHỨNG ÓNG CỔ TAY ĐƯỢC CHẨN ĐOÁN NHƯ THẾ NÀO?

HC OCT có thể được chẩn đoán bằng các phương pháp sau:

- Hỏi bệnh sử và khám lâm sàng:
 - Bệnh nhân đau nhức, tê bì vùng da thần kinh giữa chi phối
 - Teo cơ hoặc yếu cử động ngón cái.
 - Các nghiệm pháp: Phalen, Tinel...
- Đo điện cơ: để đánh giá sự dẫn truyền thần kinh, chẩn đoán phân biệt các bệnh lý khác.
- Hình ảnh học: MRI, siêu âm...

Phần lớn HC OCT được các bác sĩ chuyên khoa chẩn đoán chỉ cần dựa vào thăm khám lâm sàng trên bệnh nhân. Các phương tiện chẩn đoán chuyên sâu như đo điện cơ, MRI, siêu âm... chỉ được thực hiện trong một số ít trường hợp phức tạp.



Nghiệm pháp Tinel



HỘI CHỨNG ỚNG CỔ TAY ĐƯỢC ĐIỀU TRỊ NHƯ THẾ NÀO?

Nếu HC OCT có nguyên nhân rõ rệt như suy giáp, viêm khớp, gãy xương thì cần phải điều trị nguyên nhân. Các trường hợp còn lại có thể điều trị bằng các phương pháp sau:

- Điều trị không phẫu thuật:

- Mang nẹp cổ tay ban đêm hoặc khi làm việc tùy trường hợp
- Tập các bài tập vật lý trị liệu tại nhà theo hướng dẫn của bác sĩ.
- Thuốc uống: kháng viêm, giãn cơ, giảm đau thần kinh, vitamin B12 bồi dưỡng thần kinh...
- Tiêm kháng viêm steroid vào ống cổ tay.



Nẹp cổ tay là một hình thức điều trị

- Điều trị phẫu thuật:

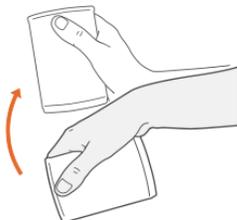
- Là phương thức điều trị xâm lấn nhưng hiệu quả, ít tái phát.
- Chỉ định: khi thất bại với tất cả hình thức điều trị không phẫu thuật hoặc khi có teo cơ, yếu tay.
- Phương pháp mổ: tiểu phẫu rạch da khoảng 2cm mặt lòng cổ tay, cắt dây chằng ngang cổ tay để giải ép thần kinh giữa



Phẫu thuật HC OCT



BẢNG HƯỚNG DẪN TẬP VẬT LÝ TRỊ LIỆU TẠI NHÀ

	<p>Gập duỗi cổ tay Chống khuỷu tay trên bàn, cổ bàn tay thẳng trục và hướng về trần nhà. Nhẹ nhàng gập cổ tay ra trước 1 góc 90° giữ 5 giây rồi trả về tư thế ban đầu. Sau đó, duỗi cổ tay về phía sau và giữ 5 giây. Thực hiện 3 hiệp, mỗi hiệp 10 lần.</p>		<p>Gập ngón tay Bắt đầu ở tư thế các ngón tay duỗi thẳng. Nhẹ nhàng gập đốt giữa của các ngón tay về phía mặt lòng và giữ 5 giây. Thực hiện 3 hiệp, mỗi hiệp 10 lần.</p>
	<p>Nâng cổ tay Đặt bàn tay bệnh nằm sấp trên mặt bàn, cổ bàn tay tạo thành góc 90°. Đặt bàn tay còn lại phía trên mu tay kia tạo một kháng lực đè xuống tay bệnh. Nâng bàn tay bệnh lên khỏi mặt bàn chống lại kháng lực của tay kia và cảm nhận cơ ở cẳng tay co. Đổi tay và lặp lại động tác.</p>		<p>Căng cơ cổ tay với vật nặng Tay đau cầm một vật nặng (chai nước, lon sữa...), duỗi thẳng khuỷu tay ra trước với lòng bàn tay hướng về mặt đất. Nhẹ nhàng duỗi cổ tay, sau đó trả về tư thế trung tính ban đầu Thực hiện 3 hiệp, mỗi hiệp 10 lần. Có thể tăng dần cân nặng của vật dụng tập.</p>
	<p>Gập cổ tay. Duỗi thẳng khuỷu tay bên bệnh ra trước, lòng bàn tay hướng xuống đất, nhẹ nhàng gập cổ tay 90°. Dùng tay còn lại tạo một lực kéo các ngón tay bên</p>		<p>Bóp bàn tay Tay bệnh cầm một trái banh cao su, dùng các ngón tay từ từ siết chặt banh và giữ trong 5 giây. Thực hiện 3 hiệp, mỗi hiệp 10 lần.</p>





bệnh về hướng thân người, giữ 15-30 giây.
Sau đó trả về tư thế trung tính, duỗi cổ tay bệnh về hướng ngược lại, dùng tay đối diện kéo các ngón tay bệnh về phía sau, giữ 15-30 giây.
Thực hiện 3 hiệp ở mỗi cổ tay.

