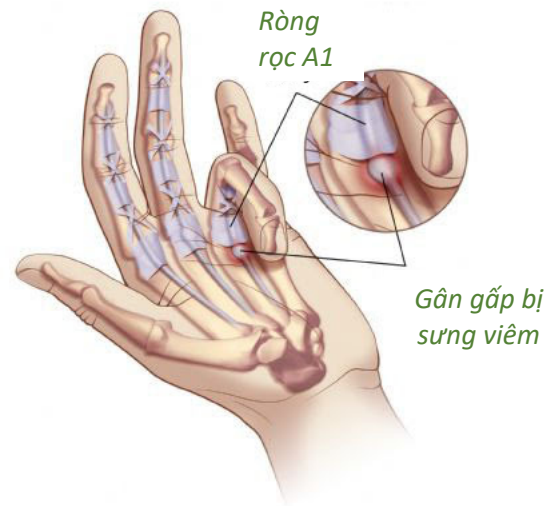


NGÓN TAY LÒ XO (NGÓN TAY BẬT/ NGÓN TAY CÒ SÚNG)

NGÓN TAY LÒ XO LÀ GÌ?

Ngón tay lò xo, còn gọi là ngón tay bật hay ngón tay cò súng là tình trạng **viêm hẹp bao hoạt dịch gân gấp** của ngón tay. Tình trạng này xảy ra do dây gân gấp ở vị trí nó chui qua một cấu trúc gọi là **ròng rọc A1** ở gốc ngón tay hoặc là do dày ròng rọc A1 cản trở đường đi của gân gấp ngón tay.

Khi tình trạng này xảy ra gây đau ở lòng bàn tay và thường gây cản trở ngón tay gập lại hoặc gập được nhưng không thể duỗi trở về vị trí ban đầu được.



ĐỐI TƯỢNG NÀO DỄ MẮC TÌNH TRẠNG NÀY?

Hầu hết các trường hợp xảy ra ở những người trưởng thành, khỏe mạnh mà không có lý do nào rõ rệt. Tuy nhiên, những đối tượng sau có khuynh hướng dễ bị hơn:

- Tiểu đường, viêm khớp dạng thấp.
- Chấn thương ở bàn tay.
- Thoái hoá khớp
- Nữ thường gặp hơn nam.



Ngón tay lò xo gây đau, vướng hoặc kẹt gân gấp không thể duỗi ra được

NGÓN TAY LÒ XO CÓ BIỂU HIỆN NHƯ THẾ NÀO?

- Cứng hoặc nghe tiếng “bật” khi cử động gập duỗi các ngón tay
- Triệu chứng thường nặng hơn vào buổi sáng.
- Đau ở lòng bàn tay ngay vị trí gốc ngón tay. Có thể cảm nhận được có một nốt cộm ở vị trí gân bị kẹt ở ròng rọc A1.



- Ở những trường hợp nặng, ngón tay bị kẹt lại khi gấp và cần phải dùng bàn tay bên còn lại kéo mới trở về vị trí cũ được.
- Một số ít trường hợp, ngón tay bị kẹt ở tư thế duỗi thẳng, không thể gấp lại.

CÁC HÌNH THỨC ĐIỀU TRỊ LÀ GÌ?

1. Mang nẹp và thuốc kháng viêm uống hoặc bôi.

Đôi khi ngón tay lò xo tự cải thiện mà không cần can thiệp gì đặc biệt. Tuy nhiên, nếu mắc tình trạng này, bạn cần lưu ý những điều sau:

- Tránh những hoạt động cầm nắm lặp đi lặp lại. Có thể tập các bài tập căng dần ngón tay giúp ngón tay và khớp không bị cứng.
- Có thể sử dụng gel kháng viêm thoa trực tiếp vào vị trí gây đau. Tuy nhiên, thuốc này không được tự ý mua sử dụng mà cần có sự chỉ định của bác sĩ.
- Đeo nẹp ngón tay ở tư thế duỗi thẳng vào ban đêm. Việc mang nẹp kéo dài trong 3 tuần. Bạn nên ngưng ngay việc mang nẹp nếu thấy da bị cắn đỏ, kích thích, nổi bóng nước.

2. Chích steroid

- Chích thuốc steroid xung quanh gân giúp làm giảm tình trạng viêm. Khoảng 70-80% trường hợp sẽ cải thiện các triệu chứng với một liều steroid duy nhất. Số còn lại, 20-30% cần chích liều thứ hai. Việc chích thuốc này cần được thực hiện bởi bác sĩ chuyên khoa.
- Nếu bạn cần chích 2 liều steroid cho một ngón tay bị trong vòng một năm, khi đó bạn nên cân nhắc phẫu thuật.

3. Phẫu thuật

- Phẫu thuật ngón tay cò súng là một tiểu phẫu với hình thức tê tại chỗ, có thể thực hiện về ngay trong buổi hoặc trong ngày, thời gian hồi phục sau mổ ngắn và là một phẫu thuật ít nguy cơ.
- Có 2 hình thức phẫu thuật: (1) **mổ mở** với đường mổ khoảng 1cm, (2) phẫu thuật **qua da không có đường mổ**.
- Tỷ lệ tái phát rất thấp.

