

Hội Chứng Ống Cổ Tay

Tờ thông tin về Tình trạng Sức khỏe
Phát hành tháng 2 năm 2023

Khái niệm chung

Hội chứng ống cổ tay bị gây ra bởi dây thần kinh bị chèn ép ở cổ tay của quý vị. Dây thần kinh bị chèn ép gây ra cảm giác tê, râm ran ở bàn tay và cánh tay của quý vị. Nếu quý vị mắc hội chứng ống cổ tay, bàn tay của quý vị cũng có thể cảm thấy yếu và vụng về.

Đau ở bàn tay và đau ở cánh tay là những triệu chứng thường gặp. Hội chứng này bị gây ra bởi các hoạt động làm tăng áp lực lên các dây thần kinh và gân ở mặt phía lòng bàn tay của cổ tay. Một số nguyên nhân bao gồm:

- Bong gân
- Gãy xương
- Viêm khớp
- Giữ nước

Thông thường, người ta không rõ nguyên nhân. Hội chứng ống cổ tay có thể được điều trị bằng cách thay đổi lối sống, phẫu thuật hoặc các phương thức khác. Bác sĩ đa khoa của quý vị có thể giúp quý vị tìm hiểu về các lựa chọn điều trị và phải làm gì nếu bệnh trở nặng hơn.

Bác sĩ đa khoa của tôi sẽ làm gì vào lúc này?

Bác sĩ đa khoa của quý vị có thể khám cho các triệu chứng của quý vị và đề xuất phương pháp điều trị cho tình trạng ống cổ tay của quý vị. Bác sĩ đa khoa của quý vị cũng có thể:

- Giúp quý vị học cách tránh những việc khiến hội chứng ống cổ tay trở nặng hơn (bung khay hoặc bát đĩa nặng)
- Hạn chế các hoạt động đòi hỏi dùng lực ở cổ tay lặp lại nhiều lần (như cắt tỉa)
- Gợi ý quý vị đeo nẹp cổ tay vào ban đêm
- Gợi ý quý vị tiêm/chích steroid

Tôi có thể hỏi bác sĩ của mình những câu hỏi nào?

- Hội chứng ống cổ tay của tôi sẽ mất bao lâu thì mới khỏi?
- Tôi có thể dùng thuốc giảm đau nào?
- Tôi nên tránh những hoạt động nào?



Bác sĩ đa khoa của tôi sẽ làm gì trong tương lai?

Nếu tình trạng ống cổ tay của quý vị không thuyên giảm sau khi điều trị hoặc nếu các triệu chứng ảnh hưởng đến giấc ngủ, cuộc sống hoặc hoạt động trong sinh hoạt hàng ngày của quý vị, bác sĩ đa khoa có thể chuyển quý vị đến một bác sĩ trị liệu bàn tay.

Phẫu thuật có thể là một lựa chọn trong những trường hợp nghiêm trọng.

Tôi có thể làm gì?

Làm theo lời khuyên của bác sĩ đa khoa về những thay đổi lối sống và cách tránh làm cho hội chứng ống cổ tay của quý vị trở nặng

hơn. Hỏi bác sĩ đa khoa của quý vị về cách giảm đau. Theo dõi các triệu chứng của quý vị và gặp bác sĩ đa khoa nếu quý vị nhận thấy mình bị mất cảm giác ở bàn tay hoặc các ngón tay.

Có những sự hỗ trợ nào?

Nếu quý vị nhận thấy hội chứng ống cổ tay của mình không thuyên giảm hoặc ngày càng nặng hơn, bác sĩ đa khoa có thể chuyển quý vị đến một bác sĩ chuyên khoa tư về bàn tay được gọi là bác sĩ phẫu thuật chỉnh hình. Một chuyên gia vật lý trị liệu cũng có thể giúp giảm nhẹ các triệu chứng của quý vị bằng các bài tập nhẹ nhàng. Hãy nói chuyện với bác sĩ đa khoa của quý vị về các phương án.

Tôi có thể tìm hiểu thêm ở đâu?

- **Kênh Better Health** – Hội chứng Ống Cổ tay: betterhealth.vic.gov.au