

# Gãy Xương Đòn



Tờ thông tin về Tình trạng Sức khỏe  
Phát hành tháng 4 năm 2023

## Khái niệm chung

Gãy xương đòn là tình trạng gãy xương ở cổ. Xương đòn là một trong những xương chính ở vai, nó kết nối cánh tay của quý vị với cơ thể. Gãy xương đòn là tình trạng thường gặp và có thể xảy ra trong khi chơi thể thao, sau khi bị té ngã hoặc sau khi bị va đập vào vai.

Gãy xương đòn có thể rất đau và khiến cánh tay của quý vị khó cử động. Phương pháp điều trị phụ thuộc vào loại gãy xương. Những vết gãy xương nhẹ thường cần hạn chế cử động và đeo một dây đeo, kẹp hoặc nẹp để đỡ cánh tay. Những vết gãy xương nặng có thể cần phải phẫu thuật. Bác sĩ đa khoa sẽ xác định phương pháp điều trị tốt nhất cho quý vị.

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

Bác sĩ đa khoa sẽ muốn biết vết gãy xương của quý vị đã xảy ra như thế nào. Họ cũng có thể tìm kiếm các vết gãy, vết bầm tím và chỗ sưng tấy khác. Bác sĩ đa khoa có thể muốn kiểm tra xem tình trạng thở của quý vị như thế nào và cũng có thể sắp xếp để quý vị chụp X-quang, chụp CT hoặc cộng hưởng từ (MRI). Bác sĩ đa khoa sẽ nói chuyện với quý vị về các triệu chứng và cách chăm sóc cánh tay của quý vị.

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

- Khi nào tôi có thể bắt đầu sử dụng cánh tay của mình?
- Bao lâu thì tôi nên gặp bác sĩ để tái khám?
- Tôi có cần phẫu thuật không?
- Sẽ mất bao lâu để tôi thấy đỡ hơn?



Phương pháp điều trị có thể bao gồm:

- Dụng cụ đỡ cánh tay
- Chườm đá lên khu vực này trong 20 phút mỗi lần
- Thuốc giảm đau
- Vật lý trị liệu

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

Bác sĩ đa khoa sẽ muốn khám cho quý vị hai tuần sau lần khám đầu tiên để kiểm tra nhằm phát hiện có bị sưng tấy hay không. Họ sẽ khám xem vai quý vị chuyển động như thế nào. Bác sĩ đa khoa có thể chuyển quý vị đến một bác sĩ chuyên

khoa được gọi là bác sĩ vật lý trị liệu, người này có thể giúp quý vị phục hồi.

Bác sĩ đa khoa cũng sẽ muốn khám cho quý vị sáu tuần sau lần khám đầu tiên để kiểm tra xem phạm vi cử động của quý vị đang tiến triển như thế nào. Bác sĩ đa khoa có thể sắp xếp cho quý vị chụp X-quang để kiểm tra xem xương của quý vị có lành lại đúng cách hay không. Nếu không, bác sĩ đa khoa sẽ chuyển quý vị đến một bác sĩ chuyên khoa gọi là bác sĩ phẫu thuật chỉnh hình.

Quý vị nên tái khám với bác sĩ đa khoa của mình mười hai tuần sau lần khám đầu tiên để xem vai của quý vị đang hồi phục như thế nào. Bác sĩ đa khoa sẽ cho quý vị biết khi nào quý vị có thể trở lại làm việc cần hoạt động thể chất và chơi thể thao.

## Tôi có thể làm gì?

Bác sĩ đa khoa sẽ cho quý vị biết những bài tập khuỷu tay, bàn tay và cổ tay nào quý vị nên thực hiện để giúp xương lành lại. Quý vị nên tránh thực hiện bất kỳ hoạt động nào cần đưa cánh tay lên quá đầu trong sáu tuần. Quý vị có thể giảm đau bằng cách sử dụng thuốc giảm đau và chườm đá.

Quá trình lành xương có thể mất nhiều thời gian hơn ở những người có bệnh tiểu đường hoặc hút thuốc. Khi vết gãy xương của quý vị đã lành hẳn, quý vị có thể trở lại chơi thể thao và làm việc cần hoạt động thể chất một cách an toàn. Việc có chỗ sưng nổi lên sau khi xương đòn đã lành lại là điều bình thường.

## Có những sự hỗ trợ nào?

Quý vị có thể yêu cầu bác sĩ đa khoa chuyển đến bác sĩ phẫu thuật chỉnh hình tư chuyên về các chấn thương ở vai.

## Tôi có thể tìm hiểu thêm ở đâu?

- **HealthInfo** - Những bài tập cho vai của quý vị: [healthinfo.org.nz](http://healthinfo.org.nz)
- **Học viện Bác sĩ Phẫu thuật Chỉnh hình Hoa Kỳ** – Gãy xương đòn: [orthoinfo.aaos.org](http://orthoinfo.aaos.org)

Thông tin này dành cho người đã nhận được chẩn đoán từ bác sĩ của họ. Thông tin không được thiết kế để dùng cho việc chẩn đoán tình trạng bệnh hoặc thay thế cho việc chăm sóc y tế lâu dài

Tờ thông tin Danh mục Nguồn lực Y tế được xác nhận bởi Ủy ban Cố vấn Cộng đồng thuộc Mạng lưới Y tế Cơ bản Tây Nam Sydney và các bác sĩ đa khoa tại địa phương

**phn**  
SOUTH WESTERN  
SYDNEY

An Australian Government Initiative