

# Hội Chứng Ngón Tay Lò Xo

Tờ thông tin về Tình trạng Sức khỏe  
Phát hành tháng 4 năm 2024

## Khái niệm chung

Hội chứng ngón tay lò xo xảy ra khi ngón tay của quý vị khó duỗi thẳng sau khi uốn cong. Quý vị có thể nhận thấy tiếng bộp hoặc tiếng tách khi quý vị uốn cong ngón tay. Quý vị cũng có thể cảm thấy ngón tay mình bị cứng. Trong những trường hợp nghiêm trọng, ngón tay lò xo sẽ bị cứng hoặc kẹt sau khi uốn cong và sau đó có thể 'bật lại' tư thế thẳng.

Hội chứng ngón tay lò xo là do gân bị viêm. Điều này khiến ngón tay không uốn cong được như bình thường. Trong hầu hết các trường hợp, người ta không rõ nguyên nhân gây viêm gân.

Đôi khi, những người mắc bệnh tiểu đường, viêm khớp hoặc hội chứng ống cổ tay có thể bị ngón tay lò xo. Tình trạng cũng có thể xảy ra ở những người sử dụng bàn tay để thực hiện các công việc như vận và xoắn.

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

Bác sĩ đa khoa sẽ nói chuyện với quý vị về các lựa chọn điều trị. Các phương pháp điều trị thông thường bao gồm nghỉ ngơi, dùng thuốc và phẫu thuật. Họ có thể khuyên quý vị nên để bàn tay nghỉ ngơi để chỗ đau hoặc vết sưng tấy dịu đi. Để giúp quý vị làm điều này, họ có thể đeo nẹp cho ngón tay của quý vị trong vài tuần. Bác sĩ đa khoa cũng có thể cho quý vị một số bài tập nhẹ nhàng để luyện tập.

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

Nếu ngón tay của quý vị không đỡ hơn khi đã nghỉ ngơi và tập thể dục nhẹ nhàng, bác sĩ đa khoa có thể tiêm/chích thuốc steroid vào ngón tay của quý vị. Quý vị có thể cần phải nẹp ngón tay trong vài ngày sau khi tiêm/chích.

Quý vị có thể cần phải phẫu thuật nếu hội chứng ngón tay lò xo ảnh hưởng đến cuộc sống hàng ngày của quý vị. Bác sĩ đa khoa sẽ chuyển quý vị đến bác sĩ phẫu thuật bàn tay để xem đây có phải là lựa chọn phù hợp với quý vị hay không.

## Tôi có thể làm gì?

Hãy để bàn tay và các ngón tay của quý vị được nghỉ ngơi theo hướng dẫn của bác sĩ đa khoa. Làm theo hướng dẫn của bác sĩ đa khoa về các bài tập nhẹ nhàng. Nếu các triệu chứng của quý vị không thuyên giảm, quý vị nên gặp bác sĩ đa khoa để khám lại.

## Có những sự hỗ trợ nào?

Bác sĩ đa khoa có thể sắp xếp cho quý vị một cuộc hẹn tại phòng riêng của bác sĩ chuyên khoa làm việc tại Phòng khám Tay Fairfield (Fairfield Hand Clinic). Phòng khám này phục vụ tất cả LGA ở khu vực Tây Nam Sydney (trừ Bankstown).

Người dân Bankstown sẽ được giới thiệu đến một bác sĩ chuyên khoa tư, người này sau đó có thể sắp xếp một cuộc phẫu thuật tại Bệnh viện Bankstown nếu cần.

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

- Điều gì khiến tôi bị đau?
- Phương pháp điều trị nào có thể giúp ích?
- Tôi nên tránh những gì?



## Tôi có thể tìm hiểu thêm ở đâu?

- **OrthoInfo** – Hội Chứng Ngón Tay Lò Xo: [orthoinfo.aaos.org](http://orthoinfo.aaos.org)
- **Patient.info** – Hội Chứng Ngón Tay Lò Xo: [patient.info](http://patient.info)

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