

HỘI CHỨNG DE QUERVAIN

Viêm gân dạng ngón cái dài và duỗi ngón cái ngắn



Bs Fritz De Quervain (1868-1940)

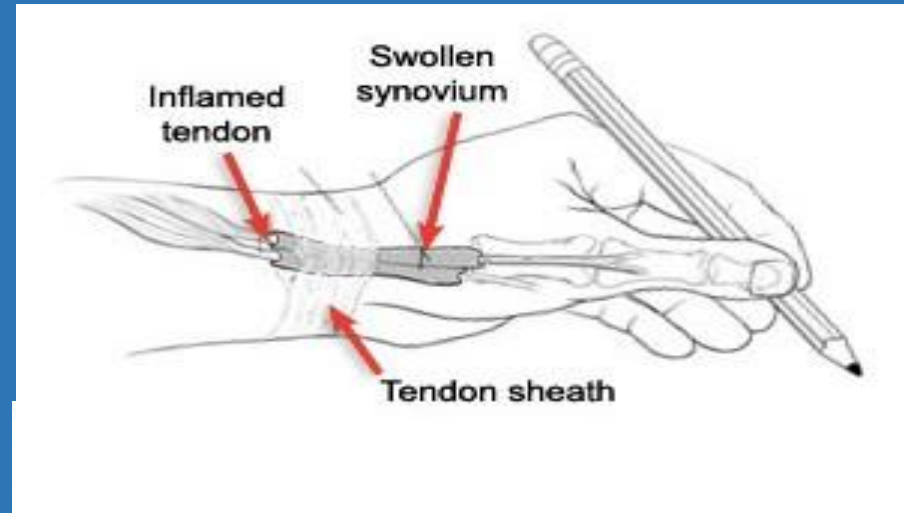
- **Định nghĩa:** Do viêm gân (bao gân) dạng ngón cái dài và duỗi ngón cái ngắn, bao gân và gân bị viêm sưng lên làm chèn ép gây đau.
- Nhà phẫu thuật Thụy Sĩ De Quervain phát hiện năm 1895 ---> Tác giả này đã được đặt tên cho bệnh này.
- Chẩn đoán chủ yếu dựa lâm sàng.



Bs Fritz De Quervain (1868-1940)

Bình thường: cơ
dạng dài và duỗi ngón
cái trượt dễ dàng
trong bao gân

Viêm bao gân sẽ
chèn ép các thành
phần bên trong gây
đau và hạn chế vận
động ngón cái.

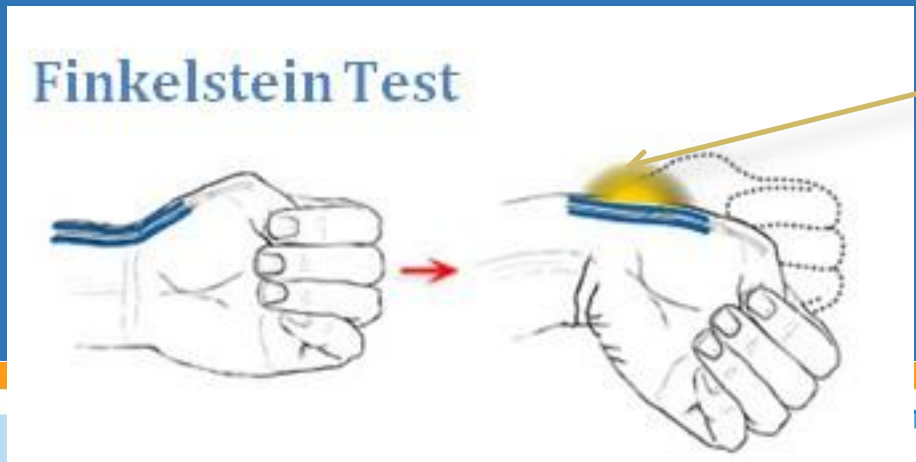


Nguyên nhân :

- Hay gặp ở phụ nữ (khoảng 80%)
- Do vận động ngón tay cái quá mức kéo dài như giặt, bế con, dệt...
- Bệnh của bà nội trợ (Washerwoman's sprain), mang xách nặng, shopping.
- Hoặc bệnh của bà mẹ mang thai, cho con bú (Mother's wrist)
- Sử dụng máy tính, điện thoại di động (nhắn tin bằng ngón cái)

TRIỀU CHỨNG

- Đau vùng mỏm trâm quay xương quay, tăng khi vận động cổ tay – ngón cái.
- Sờ thấy điểm đau khu trú ở mặt ngoài cổ tay.
- Phù nề nhẹ, có thể nghe tiếng “lạo xạo” khi gân trượt.
- Nghiệm pháp Finkelstein dương tính
- Hạn chế các động tác dạng, duỗi ngón cái, hoặc xoay cổ tay.



Phân biệt

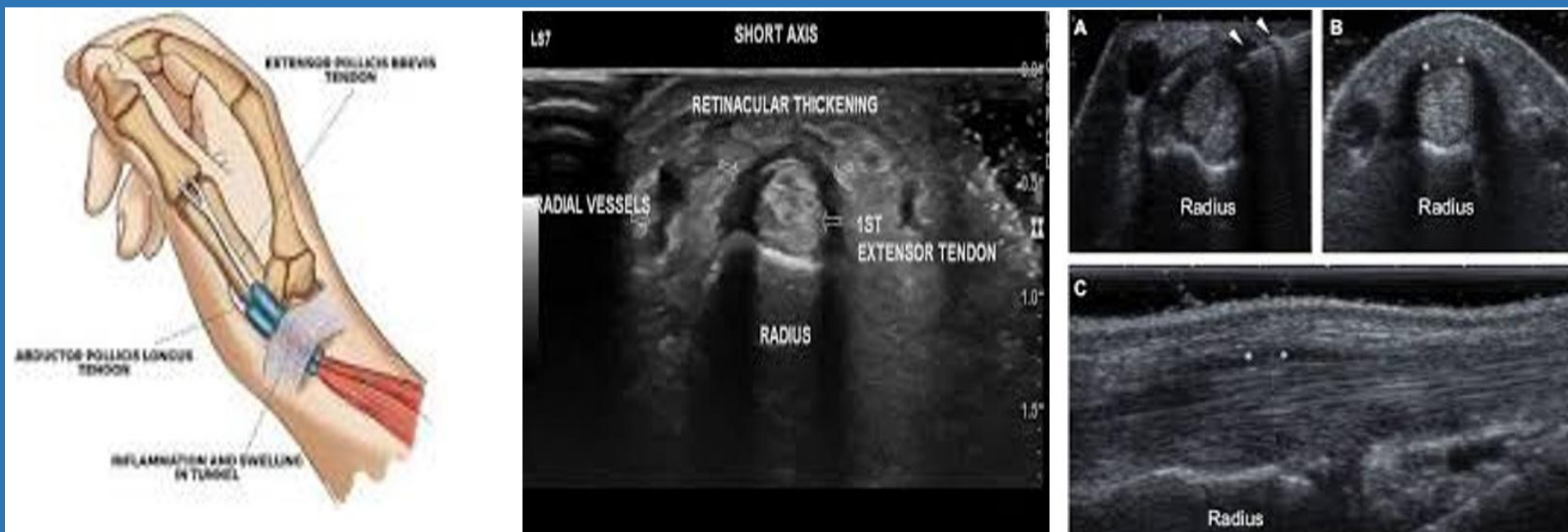
Bệnh	Đặc điểm phân biệt
Viêm khớp cổ tay	Đau khu trú trong khớp, sưng lan tỏa, không đau chói tại mỏm trâm quay
Hội chứng ống cổ tay	Tê rát 3 ngón I, II, III, không đau vùng mỏm trâm quay
Viêm bao gân gấp ngón cái	Đau ở mặt gan tay gần gốc ngón cái
Viêm khớp dạng thấp cổ tay	Đau đối xứng hai bên, kèm sưng khớp khác

Vai trò của siêu âm

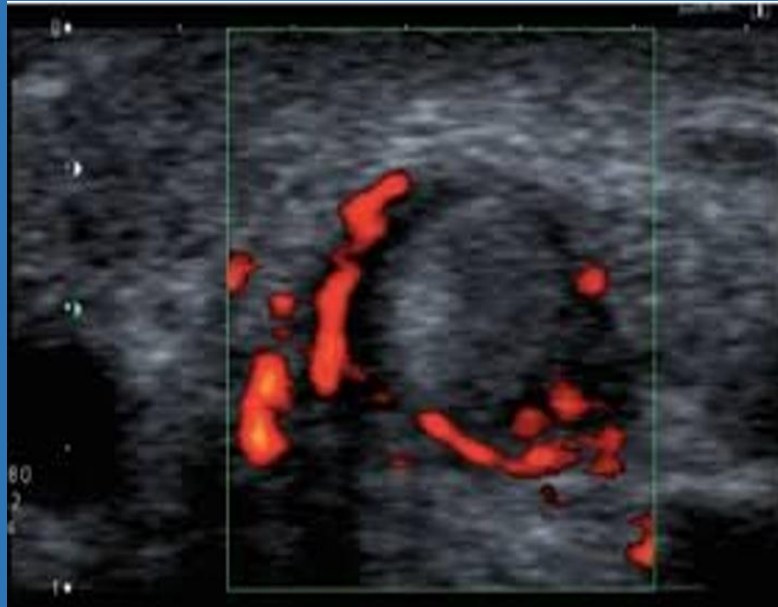
Ở giai đoạn sớm: Trên siêu âm thấy hình ảnh gân dạng dài và duỗi ngắn:

- Gân dày lên so với bên đối diện, thường tròn hơn là hình oval, tăng tưới máu trên Doppler.
- Bao gân dày, phản âm kém tạo thành hình vòng halo giảm âm, tăng tưới máu, có dịch bao quanh gân
- Dày mạc giữ gân duỗi
- Có thể phù nề mô mỡ quanh gân

Ở giai đoạn muộn: hình ảnh gân tăng âm không đồng nhất, không tưới máu, mất ranh giới của gân và các tổ chức quanh gân.



Hình ảnh viêm dày bao gân dạng dài và duỗi ngón tay cái



Hình ảnh tăng sinh mạch của bao gân
dạng dài và duỗi ngón cái



Hình ảnh siêu âm hướng dẫn tiêm thuốc
trong bao gân dạng đuôi ngón cái

HƯỚNG ĐIỀU TRỊ

- Thuốc uống: Giảm đau, kháng viêm NSAID
- Bất động: Nẹp bất động ôm ngón cái
- Tiêm corticoide tại chỗ
- Phẫu thuật giải phóng khoang số 1



Bệnh mới khởi phát có thể uống thuốc kháng viêm giảm đau và tránh các động tác gây đau:

- + Làm việc sai tư thế của cổ tay: vặn xoắn (vắt cây lau nhà, vắt đồ ...)
- + Không bế em bé và cho bé uống sữa
- + Lái xe quá nhiều, xe tay ga
- + Máy tính để cao hơn cổ tay làm đau và tê ngón cái
- + Bớt nhả tin và đánh máy tính liên tục
- + Bớt cầm nắm qua chặt
- + Nếu làm việc nhiều cần phải đeo nẹp cổ tay

Sử dụng nẹp cổ tay có phần cố định ngón cái cũng giúp giảm đau tốt cho người bệnh

Dùng thuốc thoa tại chỗ: Voltaren gel (chỉ xoa chứ không bóp)

KỸ THUẬT TIÊM



- Bệnh nhân ở tư thế nằm hoặc ngồi
- Vô trùng
- Vị trí tiêm tại móm trâm quay, sát đáy xương bàn I, hướng dọc lên trên, kim gần như tiếp tuyến với mặt da (30°)
- Mục đích là tiêm Corticoid vào trong bao gân De Quervain (khoảng số 1). Cần tránh tiêm vào mạch máu. Do vậy tốt nhất là nên tiêm corticoid dưới hướng dẫn của siêu âm do tính chính xác, độ an toàn cao.

- Ở giai đoạn muộn, tình trạng viêm bao gân của hai gân trên đã rất nặng, gây xơ cứng gần như toàn bộ, gây ra tiếng lục cục hay lạo xạo khi vận động, khi thực hiện các động tác của ngón cái cảm giác bị dính lại hoặc giật cục, bệnh nhân rất đau, không còn điều trị bảo tồn được nữa, mà phải tiến hành phẫu thuật

PHỤC HỒI CHỨC NĂNG SAU TIÊM

❑ Giai đoạn sớm (1–3 ngày):

- Nghỉ ngơi, tránh gấp duỗi mạnh ngón cái.
- Chườm lạnh, kê tay cao.

❑ Giai đoạn sau (3–7 ngày):

- Bắt đầu tập cổ tay – ngón cái
- Xoa bóp nhẹ quanh vùng tiêm, tránh ấn trực tiếp.

❑ Giai đoạn muộn (sau 7 ngày):

- Tập tăng sức mạnh cơ dạng và duỗi ngón cái bằng dây kháng lực.
- Duy trì tư thế cổ tay trung tính khi làm việc, tránh động tác lặp lại.

DỰ PHÒNG

- Giữ tư thế cổ tay
- Không ngủ kê tay, đánh máy tính nhiều phải đệm lót cổ tay
- Giữ ấm cổ tay (đeo găng)
- Không làm việc qua sức cổ tay
- Chơi thể thao nhẹ cho cổ tay mềm dẻo
- Không đắp lá, thuốc nam lên cổ tay

THANK YOU!