# Phòng ngừa bệnh đau cổ tay sau khi sinh

## 1. Nguyên nhân

Có gần 60% các bà mẹ trên thế giới gặp bệnh đau cổ tay trong lúc mang thai và sau khi sinh nở. Triệu chứng còn tùy vào chỗ tổn thương mà diễn tiến bệnh khác nhau. Hai bệnh diễn tiến thường gặp là viêm màng gân của De Quervain (De Quervain's tenosynovitis) và hội chứng ống cổ tay (Carpal Tunnel Syndrome). Ban đầu chỉ viêm tại chỗ, nhưng về sau, khi tiến triển bệnh, gây mất chức năng và đau. Bệnh viêm màng gân De Quervain thường liên quan đến tổn thương ngón tay cái gây rất đau và khó chịu vùng ngón cái và lan xuống cổ tay khi gập ngón tay cái. Bệnh nhân có thể tự kiểm tra bằng cách gập ngón tay cái vào trong thì có cảm giác đau, nên đi khám sớm khi có những dấu hiệu ban đầu.

Hội chứng ống cổ tay thường liên quan đến sự chèn ép dây thần kinh giữa nằm ở cổ tay, gây mất chức năng co gập các ngón và đau cổ tay, ban đầu của bệnh sẽ làm các đầu ngón tay ngứa như kiến cắn, rồi tê tê, và dần mất cảm giác. Triệu chứng bệnh thường nặng hơn vào buổi chiều tối. Đây là dạng tổn thương thần kinh cơ xương khớp, chẩn đoán sớm để được điều trị, tránh tổn thương nặng lên xương và khớp.

Ngoài ra, còn có các bệnh tổn thương ở những vùng khác như khớp đốt ngón tay chẳng hạn, triệu chứng thường trùng lắp như gây đau và khó chịu vùng cổ tay.

## 2. Phòng ngừa

Chế độ ăn cân bằng các chất dinh dưỡng gồm chất đạm, chất béo, tinh bột và chất xơ. Do người mẹ phải chia sẻ một phần những chất dinh dưỡng quan trọng cho thai nhi và cho con đang bú. Thêm nữa, áp lực trong việc chăm sóc các bé đã làm nhiều bà mẹ ăn uống thất thường, ăn ít, ăn nhanh và vội, dẫn đến hấp thu chất dinh dưỡng kém và thiếu hụt chất dinh dưỡng. Sự thiếu hụt những nhóm chất dinh dưỡng quan trọng trong thần kinh và xương khớp có thể là nguyên nhân dẫn đến các tổn thương liên quan đến cơ xương khớp ở cổ tay.

Các bà mẹ nên bổ sung thêm vitamin nhóm B (đặc biệt vitamin B12), folic acid, vitamin D, cholin bitartrat, magnesium... Tốt nhất nên hỏi ý kiến chuyên gia dinh dưỡng về cách bổ sung vitamin.

Trước lúc mang thai 4 tuần cho đến khi bé được 6 tháng tuổi: nên duy trì chế độ ăn đa dạng các loại cá có dầu như cá chép, lươn, cá hồi, cá thu; 2 - 3 ngày/tuần. Trong giai đoạn trước mang thai 4 tuần và kỳ cuối mang thai kéo dài đến 4 tháng sau sinh, mẹ có thể bổ sung thêm chất béo omega-3 khoảng 500 - 550 mg/ngày chứa 120 - 160 mg DHA vì giai đoạn này nhu cầu omega-3 cho cả mẹ và bé là khá cao.

## 3. Chế độ luyện tập

Khi có dấu hiệu đau cổ tay, nên nghỉ ngơi, tránh các vận động nặng. Luôn để cổ tay thẳng để tránh những tổn thương. Nếu đau nhiều thì dùng khăn ướp đá lạnh đắp vào 10 phút.

Ngay khi có những dấu hiệu đau kể trên, nên sớm được tư vấn chuyên gia sức khỏe. Tư thế cho con bú cũng nên chú ý để tránh tổn thương cổ tay (ảnh).

Khi có các dấu hiệu đau và khó vùng cổ tay hơn 3 tuần thì nên đi khám bác sĩ ngay.