

Chứng mất ổn định mắt cá chân mãn tính

Trang này được dịch bằng máy và chưa được bác sĩ kiểm tra. **Bản tiếng Anh** là bản chính thức.

Những cảm giác bạn đang trải qua

Dấu hiệu chính của tình trạng mất ổn định mắt cá chân mãn tính là cảm giác như mắt cá chân có thể bị khuỷu. Hiện tượng này thường xảy ra khi bạn đi trên mặt đất gồ ghề hoặc khi chơi thể thao. Nhiều người gặp vấn đề này liên tục bị lật mắt cá chân vào trong, hết lần này đến lần khác.

Cơn đau thường xuất hiện ở phía ngoài mắt cá chân, dọc theo đường gờ xương nằm dưới khớp mắt cá. Cơn đau có xu hướng trở nên dữ dội hơn khi bạn đi trên các sườn dốc, mặt đất sỏi đá hoặc cỏ; hoặc khi thay đổi hướng di chuyển đột ngột trong lúc vận động. Vùng quanh khe khớp mắt cá có thể hơi phù nề thay vì bị sưng to, bởi đây là tình trạng kéo dài chứ không phải chấn thương mới xảy ra. Một số người còn nhận thấy tình trạng sưng nhẹ vẫn còn tồn tại sau khi vận động.

Theo thời gian, việc mắt cá chân liên tục bị lật có thể ảnh hưởng đến khả năng cảm nhận vị trí của bàn chân. Điều này khiến mắt cá chân trở nên kém vững chắc khi bạn bước lên cầu thang, leo thang, hoặc bước xuống vỉa hè mà không nhìn xuống. Những công việc đơn giản cũng trở nên khó khăn hơn: đứng nấu ăn bên bàn bếp, dắt chó đi dạo trên dải cỏ ven đường, hoặc đi qua trung tâm mua sắm mà không phải chú ý từng bước đi. Đối với những người năng động và vận động viên, tình trạng này gây cản trở rất nhiều; ngay cả với những người khác, nó vẫn ảnh hưởng đến sinh hoạt hàng ngày.

Các triệu chứng này thường xuất hiện sau khi bị bong gân mắt cá chân mà không hồi phục hoàn toàn. Khoảng 1/3 số người vẫn còn các triệu chứng ở mắt cá chân sau khi bị bong gân nặng; nhiều người còn gặp những thay đổi lâu dài ở khớp. Bạn cũng có thể nhận thấy đầu gối bên đó kém khỏe mạnh hơn, bởi hai khớp này phối hợp hoạt động với nhau khi bạn vận động.

Nếu những mô tả trên có vẻ giống với tình trạng của bạn, bạn nên đi kiểm tra mắt cá chân. Bác sĩ phẫu thuật có thể khám bên ngoài mắt cá chân và xem các kết quả chụp chiếu để xác định những dây chằng nào bị lỏng lẻo, cũng như xem có vấn đề gì khác bên trong khớp hay không.

Chuyện gì đang thực sự xảy ra

Khớp mắt cá chân của bạn được giữ vững nhờ những dải mô chắc khỏe gọi là dây chằng. Ở phía ngoài mắt cá chân có ba dây chằng như vậy; chúng ngăn không cho khớp bị nghiêng vào trong. Dây chằng nằm phía trước là yếu nhất trong số ba dây chằng này, vì vậy nó thường bị rách nhất mỗi khi bạn bị trật mắt cá chân.

Khi bị bong gân lần đầu, một hoặc nhiều dây chằng này bị giãn hoặc rách. Ở hầu hết mọi người, chúng sẽ lành lại và trở nên chắc chắn như cũ. Tuy nhiên, khoảng một phần ba số người thì các dây chằng vẫn giữ trạng thái lỏng lẻo. Một dây chằng lỏng không thể giữ khớp ở vị trí ổn định, nên mắt cá chân vẫn tiếp tục bị nghiêng vào trong khi vận động. Đó chính là cảm giác khuỵu mà bạn cảm nhận được.

Vấn đề còn có một khía cạnh nữa: mắt cá chân cũng cần dựa vào các dây thần kinh để cảm nhận vị trí của bàn chân và phản ứng nhanh nếu nó bắt đầu bị trật. Sau nhiều lần bị bong gân, hệ thống cảm giác này trở nên kém nhạy, khiến các cơ không kịp co lại để giữ khớp vững. Hai vấn đề này tác động qua lại: khớp lỏng làm rối loạn tín hiệu thần kinh, còn phản ứng chậm lại khiến khớp tiếp tục bị trật.

Hệ quả là một vòng luẩn quẩn: mỗi lần trật mắt cá chân lại làm dây chằng bị giãn thêm một chút và làm hệ thống cảm giác kém nhạy hơn nữa. Theo thời gian, mắt cá chân còn có thể bị cứng hoặc thay đổi trục thẳng hàng ở gót chân và vùng giữa bàn chân, khiến nguy cơ trật càng tăng lên ngay từ đầu.

Đó là lý do các triệu chứng nêu trên cứ tái diễn. Tình trạng dây chằng lỏng gây ra hiện tượng trật, còn hệ thống cảm giác kém nhạy giải thích tại sao mắt cá chân cảm thấy không vững khi đi lên cầu thang hoặc trên mặt đất gồ ghề, ngay cả khi nó không thực sự đang bị khuỵu. Một số người còn nhận thấy tình trạng sưng kéo dài, vì mỗi lần trật, các bề mặt khớp lại chịu áp lực.

Tin vui là cả hai khía cạnh của vấn đề đều có thể được khắc phục. Các bài tập có thể giúp phục hồi khả năng cảm giác và tăng cường sức mạnh cho các cơ giữ khớp vững. Nếu dây chằng vẫn còn quá lỏng dù đã tập luyện, phẫu thuật có thể giúp siết chặt chúng trở lại.

Những biện pháp chúng tôi có thể áp dụng

Vì đây là vấn đề đã tồn tại từ lâu, chúng tôi thường bắt đầu bằng các phương pháp điều trị không phẫu thuật. Vật lý trị liệu là phương pháp chủ đạo. Nó giúp tăng cường sức mạnh cho các cơ ở phía ngoài mắt cá chân và rèn luyện khả năng giữ thăng bằng, giúp bàn chân phản ứng nhanh hơn khi mắt cá chân bắt đầu bị lật. Chúng tôi cũng có thể sử dụng nẹp hoặc băng dính để giữ mắt cá chân ổn định trong lúc vận động; nếu gót chân bạn bị nghiêng vào trong, chúng tôi sẽ dùng đế lót giày có phần nệm ở cạnh ngoài. Hãy thử áp dụng các biện pháp này một cách nghiêm túc trước khi cân nhắc phẫu thuật, vì cần nhiều tuần luyện tập đều đặn thì các bài tập mới có thể thay đổi được trạng thái của mắt cá chân.

Khi những biện pháp trên không mang lại hiệu quả, phẫu thuật có thể là bước tiếp theo. Ca phẫu thuật thông thường là siết chặt các dây chằng bị giãn ở phía ngoài mắt cá chân và tăng cường chúng bằng mô lân cận, nhờ

đó khớp lại được giữ vững. Nếu chính mô dây chằng đã bị hư hại quá nhiều, chúng tôi có thể dùng mảnh gân để tái tạo lại. Một số ca phẫu thuật có thể được thực hiện qua những vết mổ nhỏ, kết hợp với việc sử dụng camera đưa vào bên trong khớp; phương pháp này còn cho phép chúng tôi phát hiện và điều trị các vấn đề khác ở mắt cá chân ngay trong cùng một lần mổ. Chúng tôi sẽ cùng bạn thảo luận về phương pháp nào phù hợp với mắt cá chân, chất lượng mô và mục tiêu vận động của bạn, rồi cùng quyết định xem phẫu thuật có phải là lựa chọn thích hợp hay không.

Những điều có thể mong đợi

Tình trạng mất ổn định mắt cá chân mãn tính hiếm khi tự khỏi. Sự lỏng lẻo của các dây chằng cùng khả năng cảm nhận kém vốn gây ra hiện tượng khuỵu thường vẫn tồn tại, và các triệu chứng thường xuất hiện thất thường tùy theo mức độ vận động thay vì biến mất hoàn toàn. Một số người nhận thấy mắt cá chân của mình vẫn ổn trong vài tháng, rồi lại bị lật khi đi trên mặt đất gồ ghề hoặc khi chơi thể thao. Nếu không được điều trị, vòng luân quần lật và bong gân tái diễn có thể tiếp tục; việc chịu áp lực liên tục lên khớp theo thời gian có thể gây ra những thay đổi lâu dài.

Với phương pháp điều trị phù hợp, hầu hết mọi người đều thấy cải thiện rõ rệt. Các bài tập tăng cường sức mạnh cho mắt cá chân và cải thiện khả năng giữ thăng bằng có thể giúp giảm triệu chứng ở nhiều người, đặc biệt là khi được thực hiện sớm và đều đặn. Nếu những biện pháp này chưa đủ hiệu quả, phẫu thuật có thể giúp siết chặt các dây chằng lỏng lẻo và khôi phục sự ổn định. Những người được phẫu thuật thường lấy lại được mắt cá chân vững chắc, không đau, chịu được các hoạt động hàng ngày và thể thao; các dây chằng đã được sửa chữa cũng giúp bảo vệ khớp khỏi hao mòn thêm trong những năm sau đó.

Quá trình hồi phục đòi hỏi sự kiên nhẫn. Dù được điều trị bằng bài tập hay phẫu thuật, mắt cá chân vẫn cần nhiều tuần luyện tập đều đặn để phục hồi sức mạnh và độ ổn định. Một số người cảm thấy mắt cá chân vững chắc hơn chỉ sau vài tháng; trong khi những người khác phải mất thời gian lâu hơn mới tự tin khi bước lên cầu thang, đi dốc hoặc trên mặt đất gồ ghề. Chương trình phục hồi chức năng cũng quan trọng không kém so với phương pháp điều trị; vì vậy bạn nên kiên trì thực hiện đầy đủ thay vì dừng lại ngay khi cảm thấy mắt cá chân đã ổn định.

Cũng cần thừa nhận rằng không phải mắt cá chân nào cũng trở lại trạng thái như trước khi bị bong gân lần đầu. Một số người vẫn còn triệu chứng nhẹ sau điều trị; một tỷ lệ nhỏ thậm chí vẫn cảm thấy mắt cá chân chưa đủ vững chắc như mong muốn. Tuy nhiên, tiên lượng thường tốt hơn nếu vấn đề được xử lý sớm thay vì để kéo dài nhiều năm với tình trạng lật mắt cá liên tục. Nếu các triệu chứng của bạn vẫn tồn tại trên vài tháng dù đã thực hiện đầy đủ các bài tập và biện pháp hỗ trợ, bạn nên trao đổi với bác sĩ phẫu thuật để tìm ra phương pháp phù hợp nhất với tình trạng mắt cá chân và mục tiêu vận động của mình.

Khi nào nên đi khám bác sĩ

Bạn nên gặp bác sĩ đa khoa nếu mắt cá chân liên tục bị khuỷu hoặc lật vào trong, đặc biệt là khi đi trên mặt đất gồ ghề hoặc khi chơi thể thao; tình trạng này vẫn không cải thiện sau vài tháng thực hiện các bài tập phù hợp và sử dụng các dụng cụ hỗ trợ. Hãy yêu cầu được chuyên gia đánh giá nếu vùng ngoài mắt cá chân vẫn đau hoặc phù nề, nếu bạn liên tục bị bong gân cùng một mắt cá chân, hoặc nếu khớp mắt cá chân cảm thấy không vững chắc khi bước lên cầu thang, đi dốc hoặc vỉ hè ngay cả khi nó không thực sự đang bị lật. Những dấu hiệu này cho thấy các dây chằng có thể vẫn còn lỏng lẻo; nên được đánh giá trước khi những lần lật tiếp theo làm mòn khớp. Đây không phải là trường hợp khẩn cấp, nhưng việc kiểm tra mắt cá chân càng sớm thì các phương án điều trị càng nhiều.