

Vẹo ngón chân cái

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

“Hallux valgus” là thuật ngữ y khoa dùng để chỉ tình trạng vẹo ngón chân cái (bướu ở gốc ngón chân cái). Điều này có nghĩa là ngón chân cái của bạn bị lệch sang bên, hướng về phía các ngón chân khác; trong khi xương dài phía sau ngón chân cái lại dịch chuyển theo hướng ngược lại. Cục lồi xuất hiện ở mặt trong bàn chân do tình trạng này gọi là “phần lồi phía trong”.

Triệu chứng phổ biến nhất là cảm giác đau tại vùng cục lồi này – nơi giày dép cọ xát vào. Nhiều người cũng bị đau tại chính khớp nối ở gốc ngón chân cái. Một vị trí đau phổ biến khác là vùng dưới lòng bàn chân, ngay dưới ngón chân thứ hai. Nguyên nhân là do ngón chân cái không còn gánh phần trọng lượng bình thường của nó, nên áp lực được chuyển sang các ngón chân nhỏ hơn.

Tình trạng biến dạng này khiến việc đi giày trở nên khó khăn. Những đôi giày hẹp hoặc chật sẽ cọ xát vào vùng cục lồi, gây đỏ và sưng da tại đó. Da cũng có thể dày lên thành chai sần do sự cọ xát liên tục. Một số người còn cảm thấy tê ở mặt trong ngón chân cái do áp lực liên tục từ bên trong giày. Việc đứng, đi bộ hay vận động thể thao đều có thể gây khó chịu; bạn có thể buộc phải chọn những đôi giày rộng hơn hoặc tránh đi bộ quãng đường dài.

Theo thời gian, ngón chân cái có thể tiếp tục lệch dần sang bên. Khi ngón chân nghiêng sang một phía, các gân chịu trách nhiệm duỗi thẳng và gấp ngón chân cũng bị lệch khỏi vị trí ban đầu, khiến ngón chân càng bị kéo lệch thêm. Bao khớp – lớp mô bao quanh khớp – sẽ bị giãn ra ở mặt trong và co lại ở mặt ngoài, giữ ngón chân ở vị trí mới. Hai xương nhỏ nằm dưới khớp ngón chân cái, gọi là “xương sesamoid”, cũng có thể bị lệch khỏi vị trí bình thường.

Bác sĩ sẽ khám bàn chân của bạn khi bạn đứng và đi bộ, vì tình trạng biến dạng thường thay đổi khi có trọng lượng tác động lên chân. Chụp X-quang khi chịu lực được dùng để đo góc lệch của ngón chân cái và xương dài phía sau nó. Những số đo này giúp xác định phương pháp chỉnh sửa phù hợp nhất với tình trạng bàn chân của bạn.

Điều gì thực sự đang xảy ra

Vẹo ngón chân cái là kết quả của sự thay đổi dần dần trong cấu trúc cân bằng của khớp ngón chân cái. Xương dài phía sau ngón chân, tức xương bàn chân thứ nhất, có xu hướng dịch chuyển vào trong; trong khi ngón chân cái lại nghiêng ngược hướng, về phía các ngón chân nhỏ hơn. Đầu xương này tạo áp lực ra phía bên trong bàn chân, hình thành nên chỗ lồi mà bạn có thể nhìn thấy và sờ thấy.

Hiện tượng này xảy ra do các mô mềm giữ cho ngón chân thẳng dần dần giãn yếu đi. Hãy hình dung chúng như những sợi dây căng giữ cột trụ của chiếc lều. Lớp mô ở phía trong khớp bị giãn ra, trong khi các mô ở phía ngoài lại co rút căng lên. Khi điều đó xảy ra, các gân chịu trách nhiệm gấp và duỗi thẳng ngón chân sẽ dịch chuyển sang phía ngoài khớp thay vì nằm ngay giữa; do đó mỗi bước đi lại càng kéo ngón chân cái sang bên ngoài. Hai xương nhỏ nằm dưới khớp, gọi là xương sesamoid, cũng trượt ra khỏi vị trí ban đầu; vì vậy ngón chân cái chịu ít trọng lượng hơn, còn vùng đệm lòng bàn chân dưới ngón thứ hai lại phải chịu nhiều hơn. Đó là lý do tại sao đau ở vùng này thường đi kèm với tình trạng vẹo ngón chân cái.

Nhiều yếu tố làm tăng nguy cơ mắc bệnh này. Tình trạng này có tính di truyền: khoảng 70% những người bị vẹo ngón chân cái có người thân cũng mắc bệnh tương tự. Bệnh phổ biến hơn ở phụ nữ gấp khoảng mười lần so với nam giới, và thường xuất hiện ở độ tuổi từ 30 đến 50. Giày có mũi hẹp cũng là một yếu tố góp phần, vì chúng làm các ngón chân bị ép sát vào nhau. Ngoài ra còn có các yếu tố như dây chằng lỏng lẻo, hình dạng cấu trúc khớp, và những bệnh lý như viêm khớp dạng thấp – tình trạng tổn thương khớp do hệ miễn dịch gây viêm lớp màng lót khớp chứ không phải do hao mòn.

Khi ngón chân cái tiếp tục nghiêng sang bên ngoài, nó có thể gây chèn ép và đẩy ngón chân thứ hai, đôi khi khiến ngón này biến dạng thành dạng “ngón búa”. Ngón chân cái cũng có thể bị xoay, khiến móng chân hướng về phía các ngón chân khác. Những thay đổi này thường diễn ra chậm rãi qua nhiều năm; vì vậy chỗ lồi và sự dịch chuyển của ngón chân dường như xuất hiện dần dần chứ không phải đột ngột.

Những biện pháp chúng tôi có thể áp dụng

Các góc độ của dị dạng đo trên phim X-quang chụp khi bệnh nhân đứng, cùng với mức độ có thể đưa ngón chân trở lại vị trí bình thường, giúp chúng tôi lựa chọn phương pháp điều trị phù hợp nhất với chân bạn.

Các biện pháp điều trị không phẫu thuật không thể làm thẳng ngón chân đã bị lệch, nhưng có thể giảm bớt các triệu chứng. Việc mang giày rộng hơn, có phần mũi giày thoáng rộng sẽ giúp giảm áp lực lên chỗ lồi ra. Các dụng cụ cách ly ngón chân và nẹp đeo vào ban đêm có thể làm dịu cảm giác khó chịu, dù chúng khó có thể khắc phục được dị dạng. Thuốc giảm đau và thuốc chống viêm thông thường cũng giúp bạn duy trì các hoạt động hàng ngày. Thông thường chúng tôi khuyên bạn nên thử áp dụng các biện pháp này một thời gian trước khi cân nhắc phẫu thuật.

Phẫu thuật sẽ được xem xét khi các biện pháp điều trị không phẫu thuật không mang lại hiệu quả đủ, hoặc khi dị dạng ở mức độ nghiêm trọng. Ca phẫu thuật sẽ được điều chỉnh tùy theo đặc điểm chân của từng bệnh

nhân: loại và mức độ dị dạng sẽ quyết định phương pháp chỉnh sửa nào được áp dụng. Các phương pháp có thể từ việc cắt và chỉnh lại xương bàn chân qua những vết mổ nhỏ, cho đến việc làm cứng (hàn) khớp khi dị dạng lớn hoặc khớp đã bị viêm xương khớp. Đối với trẻ em và thanh thiếu niên vẫn đang trong giai đoạn phát triển xương, phẫu thuật thường được hoãn lại và ưu tiên áp dụng các biện pháp không phẫu thuật trước, vì ở độ tuổi này ngón chân dễ bị lệch trở lại sau phẫu thuật. Chúng tôi sẽ cùng bạn thảo luận về các phương án điều trị và cùng quyết định phương pháp nào phù hợp nhất với chân cũng như mục tiêu của bạn.

Những điều bạn có thể mong đợi

Vẹo ngón chân cái là một vấn đề tiến triển chậm. Tình trạng này thường tiến triển dần dần qua nhiều năm chứ không xuất hiện đột ngột, và thường không tự khỏi. Do ngón chân ngày càng bị vẹo nhiều hơn theo thời gian, cảm giác khó chịu hiện tại có khả năng sẽ tiếp tục tồn tại, thậm chí tăng lên nếu các nguyên nhân gây bệnh không được xử lý.

Các biện pháp điều trị không phẫu thuật thực sự có thể cải thiện cảm giác thoải mái của bàn chân hàng ngày. Việc đi giày rộng hơn, sử dụng các miếng đệm kê ngón chân và dùng thuốc giảm đau đơn giản không thể làm thẳng lại ngón chân bị vẹo, nhưng chúng có thể giảm nhẹ các triệu chứng, giúp nhiều người vẫn có thể vận động mà không cần phẫu thuật. Nếu những biện pháp này không còn hiệu quả hoặc tình trạng biến dạng trở nên nghiêm trọng, phẫu thuật là bước thực sự chỉnh lại vị trí ngón chân.

Phẫu thuật mang lại kết quả tốt cho hầu hết mọi người; tỷ lệ thành công được ghi nhận dao động từ 80% đến 95%. Loại kỹ thuật chỉnh sửa được lựa chọn phù hợp với từng trường hợp cụ thể; cả những trường hợp biến dạng nhẹ, vừa phải lẫn những trường hợp nặng đều có các phương pháp điều trị đáng tin cậy. Riêng tuổi tác không làm thay đổi kết quả của một phương pháp phẫu thuật phổ biến, và thừa cân chưa được chứng minh là làm giảm kết quả của một phương pháp khác. Đối với những trường hợp biến dạng nặng, có tới 86% bệnh nhân cho biết ca phẫu thuật là điều đáng giá sau 8 năm.

Tuy nhiên, cần thẳng thắn thừa nhận rằng kết quả không hoàn hảo ở mọi người. Khi theo dõi bệnh nhân nhiều năm sau phẫu thuật, khoảng 25,9% cho biết họ không hài lòng. Nguyên nhân chủ yếu là do tình trạng biến dạng chưa được chỉnh sửa triệt để hoặc cơn đau ở vùng đệm lòng bàn chân xuất hiện về sau. Ngoài ra, có một khả năng nhỏ ngón chân lại bị vẹo trở lại theo thời gian; điều này xảy ra nhiều hơn ở trẻ em và thanh thiếu niên vẫn đang trong giai đoạn phát triển xương. Nếu điều này xảy ra, có thể tiến hành phẫu thuật bổ sung; các kỹ thuật mổ lỗ nhỏ mới hơn có thể chỉnh sửa tình trạng vẹo ngón chân cái tái phát với tỷ lệ biến chứng thấp.

Quá trình hồi phục sau phẫu thuật mất từ vài tuần đến vài tháng chứ không phải chỉ vài ngày; bác sĩ phẫu thuật sẽ giải thích cụ thể về tiến trình này đối với ca mổ của bạn. Mục tiêu thực tế là có được bàn chân thẳng hơn, thoải mái hơn, giúp bạn đi giày bình thường và di chuyển mà không còn cảm giác đau đốn như hiện tại.

Khi nào nên đi khám

Bạn nên gặp bác sĩ đa khoa nếu cơn đau ở chỗ lồi hoặc dưới vùng đệm lòng bàn chân vẫn tiếp diễn dù bạn đã đi giày rộng hơn và dùng các loại thuốc giảm đau thông thường; hoặc nếu việc mang giày trở nên thực sự khó khăn. Hãy yêu cầu được khám bởi bác sĩ chuyên khoa nếu ngón chân cái ngày càng bị lệch hướng, gây chèn ép hoặc làm cong ngón chân thứ hai; hoặc nếu ngón chân bắt đầu xoay sao cho móng hướng về phía các ngón chân khác. Tình trạng tê ở mặt trong ngón chân cái do áp lực từ giày cũng là dấu hiệu cần được kiểm tra. Bạn nên đi khám sớm hơn nếu da trên chỗ lồi bị đỏ, sưng hoặc có vết loét; hoặc nếu nhận thấy những thay đổi về tuần hoàn hoặc cảm giác ở bàn chân, chẳng hạn như mất mạch đập hoặc da có màu tím tái.