

Gãy xương bàn chân

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

Những triệu chứng bạn đang gặp phải

Gãy xương bàn chân là tình trạng gãy một trong những xương dài ở bàn chân, nằm giữa các ngón chân và phần giữa bàn chân. Chỗ gãy gây đau, sưng và bầm tím ở vùng xương bị tổn thương. Việc đứng hoặc đi bộ trên chân bị thương thường gây đau đớn, khiến việc di chuyển trở nên khó khăn. Cơn đau thường tăng lên khi bạn đẩy chân khỏi mặt đất để bước đi, và giảm bớt khi không chịu trọng lượng cơ thể lên chân đó.

Vị trí đau phụ thuộc vào xương nào bị gãy. Gãy xương ở xương ngoài cùng của bàn chân (xương bàn chân thứ năm) gây đau và đau khi ấn ở phía ngoài bàn chân; việc đi lại cũng trở nên khó khăn. Nếu vùng này bị va đập trực tiếp, có thể xuất hiện vết bầm tím. Gãy xương ở xương trong cùng (xương bàn chân thứ nhất) hoặc các xương ở giữa gây đau khi chịu trọng lượng cơ thể và khi cử động chân; điều này khiến việc đi bộ trở nên khó khăn. Vùng bị tổn thương rất nhạy cảm khi chạm vào, và có thể cảm nhận được rằng xương gãy hơi di chuyển dưới da.

Một số trường hợp gãy xương là do chịu lực lặp đi lặp lại chứ không phải do chấn thương đột ngột. Những trường hợp này gọi là gãy xương do mỏi (stress fracture), và chúng phát triển dần trong vài tuần. Xương bàn chân thứ hai và thứ ba là những xương thường bị ảnh hưởng nhất. Với gãy xương do mỏi, bạn có thể nhận thấy cơn đau xuất hiện ở mặt trên hoặc phía ngoài bàn chân; cơn đau này ngày càng tăng khi vận động trong nhiều tuần, và giảm đi khi nghỉ ngơi. Xương bàn chân thứ hai là vị trí thường gặp ở các vũ công và vận động viên chạy bộ.

Những hoạt động hàng ngày đòi hỏi phải dùng lực lên phía trước bàn chân trở nên khó khăn: đẩy xe đẩy mua sắm, leo cầu thang, đứng nấu ăn bên bàn bếp, hoặc đi lấy thư. Tình trạng sưng phù có thể khiến giày trở nên chật chội.

Một điều cần lưu ý: vết bầm tím ở lòng bàn chân có thể là dấu hiệu của chấn thương nghiêm trọng liên quan đến các khớp ở phần giữa bàn chân. Nếu bạn có dạng vết bầm tím này hoặc cơn đau rất dữ dội, hãy đi khám ngay lập tức.

Điều gì đang thực sự xảy ra

Bàn chân có năm xương dài gọi là xương bàn chân, chạy từ giữa bàn chân đến gốc các ngón chân. Hãy hình dung chúng như những thanh đỡ của một cây cầu: mỗi thanh đều chịu một phần trọng tải khi bạn đứng hoặc đi bộ. Khi một trong những thanh này bị nứt do vặn xoắn, va chạm hoặc ngã, bạn sẽ cảm thấy đau và sưng như đã mô tả ở trên.

Các xương này không chịu tải một cách đồng đều. Xương bàn chân trong cùng ngắn và rộng hơn các xương khác; mỗi bước đi nó phải gánh chịu khoảng một phần ba trọng lượng cơ thể. Xương bàn chân ngoài cùng và xương bàn chân phía trong có khả năng di chuyển nhiều hơn so với ba xương ở giữa, vốn được xếp sát nhau và giữ chặt bởi các dây chằng – những sợi dây mạnh mẽ nối các xương lại với nhau. Sự sắp xếp chặt chẽ này giúp bảo vệ các xương giữa; vì vậy một vết gãy ở khu vực này hiếm khi bị lệch vị trí trừ khi có nhiều xương cùng bị gãy.

Các vết gãy ở các xương này có nhiều dạng khác nhau. Một số chỉ là những vết nứt nhỏ vẫn giữ nguyên vị trí. Những vết gãy khác lại bị dịch chuyển do lực tác động gây ra, hoặc do các gân – những sợi dây nối cơ với xương – kéo lệch mảnh xương bị gãy. Xương bàn chân ngoài cùng là trường hợp đặc biệt: có một gân bám gần gốc xương, có thể kéo mảnh xương bị gãy ra khỏi vị trí ban đầu. Các vết gãy gần gốc xương này lại được chia thành ba vùng: từ chỗ gân bám, đến khớp nối với xương kế tiếp, và đến thân xương phía xa hơn. Vị trí của vết gãy rất quan trọng vì một số vùng có nguồn cung cấp máu kém – yếu tố thiết yếu để đưa các tế bào hỗ trợ quá trình liền xương đến nơi. Khi lượng máu lưu thông ít, các vết gãy này liền chậm hơn và có nguy cơ không lành được.

Gãy xương do mỏi lại diễn ra theo cơ chế khác. Xương luôn được tái tạo liên tục, quá trình này mất khoảng 2 tuần. Nếu bạn gây áp lực lên xương nhanh hơn tốc độ tái tạo, thường là do đột ngột tăng cường độ chạy hoặc nhảy múa, những vết nứt nhỏ sẽ dần hình thành. Đó là lý do tại sao cơn đau xuất hiện dần dần trong vài tuần chứ không phải ngay sau một chấn thương duy nhất.

Những gì chúng tôi có thể làm

Các phim X-quang chụp từ ba góc khác nhau sẽ cho thấy vị trí của xương gãy. Đôi khi, chụp CT – cung cấp hình ảnh chi tiết hơn – được dùng cho những trường hợp gãy xương gần gốc xương; còn chụp MRI có thể phát hiện chấn thương mô mềm hoặc phát hiện sớm tình trạng gãy xương do mỏi.

Nhiều trường hợp gãy xương tự lành mà không cần phẫu thuật. Việc mang giày đế cứng hoặc giày nẹp cố định giúp bảo vệ bàn chân trong lúc bạn chịu trọng lượng cơ thể tùy theo mức độ chịu đựng. Một số trường hợp gãy xương cần bó bột và tuyệt đối không được chịu trọng lượng lên chân trong một khoảng thời gian nhất định, sau đó mới dần dần tăng mức độ vận động trở lại. Chúng tôi cũng xem xét nguyên nhân gây gãy xương: hình dạng bàn chân, khối lượng tập luyện hoặc thiếu vitamin D đều có thể là yếu tố góp phần; việc khắc phục những yếu tố này sẽ giúp ngăn ngừa tái phát.

Phẫu thuật sẽ được cân nhắc khi các mảnh xương gãy bị lệch khỏi vị trí ban đầu, khi nhiều xương cùng bị gãy, khi vết gãy ảnh hưởng đến bề mặt khớp, hoặc khi vết gãy gần gốc xương bàn chân ngoài hồi phục chậm. Mục đích của phẫu thuật là giữ các mảnh xương ở đúng vị trí để chúng liền lại, bằng cách sử dụng đinh vít, tấm kim loại nhỏ hoặc đôi khi là kim đặt vào bên trong xương. Với một số trường hợp gãy gần gốc xương bàn chân ngoài, phẫu thuật có thể được chỉ định ngay lập tức thay vì thử nghiệm bó bột trước, vì những vết gãy này có nguồn cung máu kém nên dễ không lành hoặc tái gãy. Việc có nên phẫu thuật hay không là quyết định được đưa ra chung giữa chúng tôi và bạn, dựa trên hình ảnh vết gãy cũng như nhu cầu công việc và hoạt động hàng ngày của bạn.

Những điều có thể xảy ra

Đối với hầu hết các trường hợp gãy xương bàn chân, tiên lượng đều khả quan. Khi vết gãy được đánh giá đúng cách và điều trị phù hợp, hầu hết các ca đều lành lại mà không gây ra triệu chứng nào kéo dài. Xương sẽ liền lại như bình thường; trường hợp vết gãy không lành hẳn là rất hiếm, ngoại trừ một ngoại lệ đáng chú ý: vết gãy gần gốc xương bàn chân phía ngoài, nơi mà nguồn cung cấp máu kém. Vị trí này liền xương chậm hơn và dễ gây ra các biến chứng hơn.

Thời gian lành vết gãy phụ thuộc vào loại gãy. Một vết gãy đơn giản gần gốc xương bàn chân phía ngoài, nếu không cần phẫu thuật, thường sẽ lành trong vòng 8 tuần. Các vết gãy do moi ở các xương giữa bàn chân thường ổn định khi nghỉ ngơi, hoặc khi bó bột để không phải chịu trọng lượng lên bàn chân trong lúc xương lành. Nếu vết gãy do moi ở gốc xương bàn chân thứ hai vẫn không lành dù đã áp dụng các biện pháp trên, đôi khi cần phẫu thuật để giúp xương liền lại.

Nếu vết gãy bị lệch vị trí và cần phẫu thuật để chỉnh lại, xương sẽ được đưa về đúng vị trí và kết quả điều trị thường tốt. Đối với các vận động viên bị gãy xương gần gốc xương bàn chân phía ngoài, phẫu thuật giúp họ trở lại mức độ thi đấu trước đó một cách đáng tin cậy. Các cầu thủ thuộc Giải Bóng đá Nhà nghề Mỹ (Major League Soccer) bị chấn thương này quay trở lại thi đấu với tỷ lệ cao.

Tuy nhiên, cũng có một vài lưu ý cần cân trọng. Nếu xương liền lại ở vị trí không đúng, có thể gây ra khuyết tật lâu dài; vì vậy việc chỉnh lại vị trí xương là rất quan trọng. Một số người cảm thấy đau âm ỉ tại chỗ có vít cố định; những dụng cụ y tế đặt gần gốc xương bàn chân phía ngoài có thể gây khó chịu đến mức cần phải tháo bỏ sau này. Việc trở lại tập luyện thể thao quá sớm cũng tiềm ẩn rủi ro: nếu quay lại tập luyện trong vòng 8 tuần sau phẫu thuật, một phần tư số người bệnh có vết gãy vẫn chưa liền hoàn toàn sau 3 tháng, dù hiếm khi dẫn đến tình trạng không lành xương vĩnh viễn. Một số ít người thậm chí bị gãy lại ở cùng vị trí đó, ngay cả khi xương đã lành hẳn.

Các vết gãy xương bàn chân ở trẻ em thường lành tốt và được điều trị không cần phẫu thuật.

Khi nào nên đi khám bác sĩ

Hãy đến gặp bác sĩ đa khoa ngay nếu bạn bị đau chân kèm sưng hoặc bầm tím sau khi bị vấp chân, va đập hoặc té ngã, đặc biệt là khi việc đứng hoặc đi lại gây đau đớn. Nên yêu cầu được chuyển đến bác sĩ chuyên khoa nếu cơn đau xuất hiện dần dần trong vài tuần do vận động và không thuyên giảm khi nghỉ ngơi; bởi vì kết quả chụp X-quang có thể vẫn bình thường trong 3 tuần đầu, và có thể cần các phương pháp chẩn đoán hình ảnh khác. Hãy đến phòng cấp cứu nếu bạn có vết bầm ở lòng bàn chân, cơn đau dữ dội, nặng hơn nhiều so với dự kiến, hoặc bàn chân bị tái nhợt, lạnh hoặc tê cứng; những triệu chứng này có thể là dấu hiệu của chấn thương nghiêm trọng cần được điều trị ngay trong ngày.