

Viêm cân gan chân

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

Những cảm giác mà bạn đang trải qua

Cơn đau tập trung ở một chỗ: phía dưới gót chân, gần chỗ bắt đầu của vòm bàn chân. Thông thường, cơn đau dữ dội nhất vào những bước đi đầu tiên vào buổi sáng, hoặc khi đứng dậy sau khi ngồi hoặc nghỉ ngơi một lúc. Sau khi bạn đã đứng và đi lại một lúc, cơn đau thường giảm bớt. Tuy nhiên, nó hay quay trở lại sau những khoảng thời gian dài không đứng hay đi lại.

Tình trạng này được gọi là viêm cân gan chân. Đây là nguyên nhân phổ biến nhất gây đau gót chân ở người trưởng thành; tình trạng này thường gặp nhất ở độ tuổi từ 40 đến 60. Thông thường chỉ một chân bị ảnh hưởng, nhưng khoảng một phần ba số người bị đau ở cả hai chân.

Những hoạt động thường ngày trở nên khó khăn hơn. Việc ra khỏi giường và đi đến phòng tắm có thể gây đau đớn. Việc đứng dậy khỏi ghế, đi đến hộp thư hoặc bước ra khỏi xe sau khi lái xe cũng có thể làm cơn đau xuất hiện. Những hoạt động đòi hỏi phải đứng lâu, như đi mua sắm hoặc làm việc trong tư thế đứng, cũng khiến tình trạng tệ hơn.

Nếu bạn bị đau ở cả hai gót chân, hãy nói điều này với bác sĩ phẫu thuật của mình. Đau ở cả hai gót chân đôi khi là dấu hiệu của một tình trạng viêm nào đó chứ không chỉ đơn thuần là viêm cân gan chân; điều này cần được kiểm tra kỹ lưỡng. Đau gót chân ở người cao tuổi, hoặc cơn đau không tuân theo mô hình thông thường, cũng cần được thăm khám kỹ hơn để loại trừ các nguyên nhân khác như gãy xương do mỏi (gãy do stress) ở xương gót.

Bạn có thể cảm nhận rõ nhất cơn đau khi dùng lực đẩy chân để bước đi, hoặc khi leo cầu thang chân trần trên sàn cứng. Một số người mô tả cảm giác đau này giống như bị bầm dập hoặc có viên đá đè lên dưới gót chân.

Nếu những mô tả trên phù hợp với tình trạng của bạn, hãy yên tâm vì bạn không đơn độc. Mỗi năm, khoảng 2 triệu người tại Hoa Kỳ mắc phải chứng viêm cân gan chân. Tin vui là hầu hết mọi người đều cải thiện sau khi điều trị đơn giản; nếu cơn đau vẫn không thuyên giảm, vẫn còn những bước tiếp theo rõ ràng để giải quyết vấn đề.

Chuyện gì đang thực sự xảy ra

Cân gan chân là một dải mô dày chạy dọc theo lòng bàn chân, từ xương gót chân hướng về phía các ngón chân. Hãy hình dung nó như một sợi dây thừng chắc chắn giúp nâng đỡ vòm bàn chân. Khi bạn dùng ngón chân cái để đẩy người lên, sợi dây này căng ra và nâng vòm bàn chân lên, giúp bàn chân hoạt động như một chiếc lò xo.

Mặc dù có tên gọi là “viêm cân gan chân”, thực chất đây không hẳn là vấn đề do viêm. Mô này đã bị mòn và thoái hóa, tương tự như một sợi dây thừng cũ bị sờn do phải chịu tải trọng trong nhiều năm. Các vết rách nhỏ xuất hiện nhanh hơn tốc độ cơ thể có thể sửa chữa chúng. Chính sự sờn rách này khiến mô đau đớn khi bạn mới đặt chân xuống đất; sau đó cơn đau giảm dần khi mô được làm ấm và giãn ra.

Có nhiều yếu tố có thể gây áp lực lên “sợi dây thừng” này. Gân gót chân hoặc các cơ bắp vùng bắp chân bị căng cứng hạn chế mức độ gập của mắt cá chân, từ đó tạo thêm sức căng lên cân gan chân. Việc thừa cân và phải đứng nhiều giờ trong công việc cũng làm tăng gánh nặng lên mô này. Hiện tượng bàn chân lặn vào trong khi đi bộ cũng có thể là một nguyên nhân.

Cân gan chân hầu như không thể giãn ra, nên nó không có khả năng hấp thụ lực tác động. Dưới gót chân có một lớp mỡ đóng vai trò như bộ giảm xóc. Việc chịu tải trọng lớn liên tục có thể làm mòn lớp mỡ này; việc tiêm steroid vào vùng gót chân cũng có thể gây tổn hại cho nó theo thời gian.

Có lẽ bạn đã từng nghe về gai gót chân. Đó là những vùng vôi hóa nhỏ nằm nơi cân gan chân tiếp giáp với xương gót chân; chúng xuất hiện ở 10-20% dân số. Tuy nhiên, nhiều người có gai gót chân lại không hề bị đau, vì vậy gai gót chân thường không phải là nguyên nhân gây đau đớn.

Một điều nữa cần biết: Cân gan chân nằm gần một dây thần kinh nhỏ ở mặt dưới gót chân. Tình trạng sưng hoặc sẹo hình thành quanh cân gan chân có thể kích thích dây thần kinh này, khiến cơn khó chịu trở nên trầm trọng hơn.

Những biện pháp chúng tôi có thể áp dụng

Chụp X-quang khi chân chịu trọng lực là bước khởi đầu thường thấy; siêu âm hoặc chụp MRI có thể hữu ích khi chẩn đoán chưa rõ ràng.

Phần lớn các trường hợp đau gót chân đều tự khỏi mà không cần phẫu thuật, vì vậy chúng tôi thường bắt đầu từ những biện pháp này. Những thay đổi đơn giản mà bạn có thể tự thực hiện gồm điều chỉnh các hoạt động hàng ngày, đi giày có hỗ trợ tốt, và thường xuyên thực hiện các bài tập kéo giãn cân gan chân và cơ bắp chân. Vật lý trị liệu cũng tập trung vào các bài kéo giãn này, kết hợp với tăng cường sức mạnh cơ và kiểm soát mức độ vận động; cần vài tuần hoặc vài tháng mới thấy hiệu quả rõ rệt. Việc dán băng y tế quanh vòm bàn chân cũng có thể giúp giảm đau khi bước đi trong thời gian ngắn. Bạn nên thử những biện pháp này trước khi cân nhắc các phương pháp can thiệp sâu hơn.

Nếu các biện pháp tự chăm sóc vẫn chưa mang lại hiệu quả, chúng tôi có thể áp dụng thêm các phương pháp điều trị khác. Thuốc kháng viêm hoặc thuốc giảm đau có thể giúp bạn cảm thấy dễ chịu hơn trong lúc cân gan chân dần ổn định. Liệu pháp sóng xung kích là một lựa chọn nữa: thiết bị cầm tay sẽ phát ra sóng âm vào vùng bị đau, kích thích quá trình lành thương. Đây là phương pháp không xâm lấn, tức là không gây tổn thương da, và thường được dùng cho các ca đau gót chân không đáp ứng với các biện pháp đơn giản hơn. Tiêm thuốc cũng là một phương pháp có sẵn. Tiêm corticosteroid có thể làm giảm đau tạm thời, nhưng việc tiêm lặp lại vào vùng gót chân có thể làm tổn hại lớp mỡ tự nhiên có tác dụng đệm. Tiêm PRP sử dụng mẫu máu của chính bạn, được xử lý để cô đặc các yếu tố hỗ trợ chữa lành, rồi tiêm vào cân gan chân.

Phẫu thuật chỉ được xem xét khi đau gót chân vẫn không thuyên giảm sau ít nhất 6 tháng áp dụng các biện pháp bảo tồn. Phẫu thuật phổ biến nhất là giải phóng cân gan chân: chúng tôi cắt một phần dài mô bị căng này để giảm sức căng lên gót chân. Thủ thuật này thường có thể được thực hiện qua những vết rạch nhỏ với camera (giải phóng qua nội soi), hoặc đôi khi qua kỹ thuật dùng kim nhỏ. Một số người cũng cân loại bỏ cùng lúc một lượng nhỏ xương hoặc mô bị tổn thương. Chúng tôi chỉ thảo luận về việc phẫu thuật có phù hợp với bạn hay không sau khi bạn đã thực sự thử các phương pháp điều trị không phẫu thuật; quyết định này vẫn là sự đồng thuận giữa bạn và đội ngũ bác sĩ chúng tôi.

Những điều có thể xảy ra

Đối với hầu hết mọi người, chứng viêm cân gan chân sẽ thuyên giảm theo thời gian và nhờ điều trị đúng cách. Các biện pháp đơn giản như tập kéo giãn, đi giày hỗ trợ và vật lý trị liệu thường giúp cải thiện tình trạng trong vài tuần hoặc vài tháng; tuy nhiên có thể phải mất vài tháng bạn mới cảm nhận được đầy đủ hiệu quả. Một số người thấy cơn đau xuất hiện rồi biến mất trước khi cuối cùng biến mất hẳn.

Nếu phác đồ điều trị ban đầu chưa mang lại hiệu quả, vẫn còn các lựa chọn khác. Liệu pháp sóng xung kích và tiêm corticosteroid đều có thể giảm đau và cải thiện chức năng bàn chân tại thời điểm 3 tháng. Tiêm PRP có thể giúp giảm đau và cải thiện chức năng tốt hơn so với tiêm corticosteroid, đặc biệt đối với những trường hợp đau kéo dài. Việc sử dụng đế lót giày chỉnh hình, dù là loại làm riêng hay loại sẵn có, cũng có thể cải thiện chức năng bàn chân trong ngắn hạn.

Nếu cơn đau gót chân vẫn không thuyên giảm sau 6 tháng trở lên áp dụng các biện pháp trên, việc cân nhắc phẫu thuật là điều nên làm. Đối với những người đã thử liệu pháp sóng xung kích mà không hiệu quả, phẫu thuật giải phóng cân gan chân qua nội soi mang lại kết quả tốt hoặc rất tốt ở 85% bệnh nhân sau 2 năm. Những người cảm thấy ít nhiều cải thiện sau khi tiêm corticosteroid thường đáp ứng tốt hơn với phẫu thuật so với những người không thấy thay đổi gì.

Cũng cần nói thật rằng tình trạng này có thể dai dẳng. Một số người vẫn còn triệu chứng sau nhiều năm. Nhìn chung, tiên lượng lâu dài kém hơn ở phụ nữ và những người bị viêm cân gan chân ở cả hai chân. Khoảng 45,6% người bệnh vẫn còn viêm cân gan chân khoảng 10 năm sau kể từ khi bệnh khởi phát; vì vậy đây không phải là tình trạng có thể bỏ qua.

Việc không can thiệp không có nghĩa là đã quản lý tốt bệnh. Cơn đau kéo dài có thể hạn chế các hoạt động hàng ngày; càng để lâu thì khả năng nó tồn tại mãi càng cao. Ngoài ra, có khả năng nhỏ là cơn đau gót chân ở cả hai chân là dấu hiệu của một bệnh lý sức khỏe khác chứ không chỉ đơn thuần là viêm cân gan chân; đó là lý do cần được thăm khám kỹ lưỡng thay vì chờ đợi tự khỏi.

Tổng kết lại: hầu hết mọi người đều cải thiện nhờ điều trị đều đặn và hợp lý; một số người cần thời gian lâu hơn, và một nhóm nhỏ cuối cùng phải phẫu thuật. Chúng tôi sẽ theo dõi tiến triển của bạn và điều chỉnh phác đồ nếu thấy chưa đạt hiệu quả như mong muốn.

Khi nào nên đi khám

Hầu hết các trường hợp đau gót chân như thế này có thể chờ đến lần khám định kỳ với bác sĩ đa khoa. Hãy đến gặp bác sĩ đa khoa nếu cơn đau kéo dài nhiều tuần mà không thuyên giảm, hoặc nếu nó khiến bạn mất ngủ hoặc không thể làm việc. Bạn nên yêu cầu được chuyên gia thăm khám nếu các biện pháp đơn giản như tập kéo giãn cơ và sử dụng giày hỗ trợ không mang lại hiệu quả sau vài tháng, hoặc nếu cơn đau ngăn cản bạn thực hiện các hoạt động thường ngày. Một số dấu hiệu cần được kiểm tra sớm hơn. Hãy nói với bác sĩ đa khoa nếu cả hai bên gót chân đều đau, vì điều này có thể cho thấy tình trạng viêm chứ không chỉ đơn thuần là viêm cân gan chân. Những người cao tuổi bị đau gót chân, hoặc những trường hợp đau không theo mô hình thông thường, cũng cần được kiểm tra để loại trừ các nguyên nhân khác như gãy xương do mỏi (gãy do stress) ở xương gót.