

Rối loạn gân mắt cá

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

Gân mắt cá gồm hai sợi chạy phía sau xương mắt cá chân bên ngoài, ngay phía trên và dưới chỗ gồ lên mà bạn có thể sờ thấy ở bên hông mắt cá chân. Khi một trong hai sợi gân này bị kích ứng hoặc rách, cơn đau sẽ xuất hiện ngay tại vùng rìa ngoài của mắt cá chân và gót chân. Cơn đau thường bắt đầu sau khi mắt cá chân bị xoay vào trong, nhưng cũng có thể phát triển dần dần theo thời gian.

Vùng này có thể bị sưng và cảm giác đau khi chạm vào. Các động tác như dùng lực để đẩy chân, đứng bằng cạnh ngoài bàn chân, hoặc xoay chân ra ngoài chống lại sức cản đều có thể làm tình trạng tệ hơn. Việc đi trên mặt đất gồ ghề, leo cầu thang, hay tham gia các môn thể thao đòi hỏi di chuyển nhanh sang hai bên cũng dễ gây đau. Một số người nhận thấy cơn đau rõ rệt nhất sau khi vận động hoặc vào sáng hôm sau khi thức dậy. Nghỉ ngơi và giảm bớt hoạt động thường giúp cải thiện tình trạng, cho đến khi cơn đau tái phát.

Nếu gân bị trượt khỏi vị trí bình thường, bạn có thể cảm nhận hoặc nhìn thấy hiện tượng gân “nhảy” hoặc “vụt” ra phía sau xương mắt cá chân, đôi khi kèm theo cơn đau dữ dội. Hiện tượng này thường xảy ra khi bạn xoay mắt cá chân hoặc di chuyển bàn chân từ tư thế hướng xuống dưới và vào trong sang tư thế hướng lên trên và ra ngoài. Một số người gặp tình trạng gân liên tục trượt khỏi vị trí, khiến việc đi bộ trên dốc hoặc leo cầu thang trở nên khó khăn và thiếu ổn định.

Nếu gân bị rách hoàn toàn, việc xoay chân ra ngoài sẽ trở nên yếu và khó khăn. Các hoạt động thường ngày đòi hỏi lực tác động lên phía ngoài mắt cá chân như đẩy chân để bước đi, leo cầu thang, hoặc đứng bằng một chân để mặc quần áo cũng trở nên khó thực hiện. Triệu chứng sưng và đau cũng tương tự như khi gân chỉ bị kích ứng, vì vậy những trường hợp rách gân thường bị nhầm lẫn với các vấn đề nhẹ hơn ở giai đoạn đầu.

Những vấn đề này không phổ biến lắm và dễ bị nhầm với chứng bong gân mắt cá chân thông thường không thuyên giảm. Nếu cơn đau ở phía ngoài mắt cá chân vẫn kéo dài dù đã nghỉ ngơi, bạn nên đi khám để được chẩn đoán chính xác.

Chuyện gì đang thực sự xảy ra

Hai gân nằm phía sau xương mắt cá chân ngoài chạy trong một rãnh nông trên xương này. Một dải mô gọi là màng giữ gân giúp giữ chúng ở đúng vị trí trong rãnh, giống như dây an toàn giữ các sợi dây cáp lại với nhau. Khi hoạt động, các gân phải uốn cong mạnh quanh đầu mút xương; vì vậy chúng luôn chịu lực căng mỗi khi bạn đẩy chân hoặc xoay bàn chân.

Nhiều vấn đề có thể phát sinh trong cấu trúc này. Nếu rãnh tự nhiên đã nông, hoặc nếu có thêm mô làm chật chội không gian, các gân sẽ lỏng lẻo và dễ bị trượt ra ngoài. Khi màng giữ gân bị rách – thường xảy ra trong lúc cổ chân bị xoay vào trong – các gân sẽ di chuyển qua lại trên mép xương. Người bệnh thường cảm nhận được tiếng “pop” hoặc tiếng “snap”, sau đó là đau và sưng. Mỗi lần trượt như vậy có thể làm gân bị sần; hiện tượng sần này thường xuất hiện dọc theo chiều dài gân, giống như sợi dây thừng bị tuột từng sợi ra.

Gân hay bị ảnh hưởng nhất là gân gắn vào mép ngoài bàn chân; lý do là vì nó bị ép giữa gân kia và xương phía sau mắt cá chân. Ngoài ra, ngay phía sau xương mắt cá chân còn có vùng mà các gân này vốn dĩ nhận ít máu cung cấp; vì vậy những tổn thương nhỏ ở chỗ này rất chậm lành. Một số người sinh ra đã có thêm một gân hoặc có bụng cơ nằm thấp hơn bình thường trong rãnh; điều này làm chật chội không gian và tăng thêm áp lực lên các gân.

Những vấn đề này thường đi kèm với tình trạng mất ổn định cổ chân. Nếu các dây chằng phía ngoài mắt cá chân bị giãn do chấn thương, các gân sẽ phải làm việc nhiều hơn để giữ khớp ổn định; lúc đó chúng lại nằm ở vị trí dễ bị tổn thương khi có cử động xoay đột ngột. Đó là lý do vì sao các triệu chứng đau, tiếng “snap” và cảm giác yếu mà bạn đã đọc ở trên đều xuất phát từ một nguyên nhân chung: các gân bị trượt, cọ xát hoặc sần trong một rãnh vốn không còn đủ khả năng bảo vệ chúng nữa.

Những biện pháp chúng tôi có thể áp dụng

Các phương pháp chẩn đoán như siêu âm có thể cho thấy liệu gân có bị trượt ra khỏi vị trí bình thường khi mắt cá chân cử động hay không; còn chụp MRI có thể phát hiện các vết rách dọc theo chiều dài của gân.

Đối với tình trạng kích ứng gân tích tụ theo thời gian, chúng tôi thường bắt đầu bằng các biện pháp không phẫu thuật. Các biện pháp được áp dụng gồm thay đổi các hoạt động gây đau, đeo nẹp mắt cá chân có dây buộc, và phối hợp với nhà vật lý trị liệu để làm dịu gân và phục hồi sức mạnh. Khi tình trạng kích ứng chỉ tập trung ở một điểm viêm nhỏ, bác sĩ có thể khuyên bó bột một thời gian để gân được nghỉ ngơi hoàn toàn, kết hợp với việc dùng thuốc kháng viêm đường uống. Hãy thử áp dụng những biện pháp này trong một thời gian hợp lý trước khi kết luận rằng chúng không hiệu quả.

Nếu các biện pháp trên vẫn không giúp cải thiện tình trạng, phẫu thuật có thể là bước tiếp theo. Loại phẫu thuật sẽ phụ thuộc vào tình trạng cụ thể của gân. Gân bị sần rách hoặc rách một phần có thể được làm sạch và khâu lại; việc điều trị sớm các vết rách dọc theo chiều dài gân sẽ giúp giảm nguy cơ gân bị rách hoàn toàn. Đối với gân đã đứt hoàn toàn hoặc bị hư hỏng nặng đến mức không thể phục hồi, bác sĩ có thể cắt bỏ gân đó và

chuyển hướng gân còn lại để đảm nhận chức năng của nó. Nếu cả hai gân đều bị hư hỏng nghiêm trọng, một phương án là sử dụng mô gân từ người hiến tặng để tái tạo lại chúng. Khi các gân liên tục bị trượt ra khỏi rãnh phía sau xương mắt cá chân, phẫu thuật có thể giúp sửa chữa hoặc tái tạo màng giữ gân tại chỗ, đồng thời làm sâu thêm rãnh này để gân được giữ vững. Ca phẫu thuật này có trang thông tin riêng; chúng tôi sẽ cùng bạn thảo luận để chọn phương pháp phù hợp nhất với mắt cá chân của bạn trước khi đưa ra quyết định cuối cùng.

Những điều có thể mong đợi

Các vấn đề này thường kéo dài thay vì tự khỏi. Nghỉ ngơi và giảm bớt hoạt động có thể làm dịu các cơn đau, nhưng cơn đau thường tái phát khi bạn quay lại tập thể thao hoặc di chuyển trên địa hình gồ ghề. Nếu gân liên tục bị trượt ra khỏi vị trí, hiện tượng “lách cách” này sẽ tiếp diễn cho đến khi được điều trị. Nếu không được xử lý, tình trạng viêm và tổn thương gân có thể ngày càng nặng hơn; vì vậy việc chẩn đoán đúng ngay từ đầu là rất quan trọng.

Với phương pháp điều trị thích hợp, hầu hết bệnh nhân đều có tiến triển tích cực. Đối với các trường hợp viêm thuyên giảm nhờ đeo nẹp và vật lý trị liệu, bạn có thể sớm trở lại việc đi bộ và thực hiện các hoạt động hàng ngày; sau đó mới dần luyện tập thể thao khi gân đã khỏe trở lại. Đối với các trường hợp gân bị “lách cách”, phẫu thuật sửa chữa hoặc tái tạo màng giữ gân ở đúng vị trí có tỷ lệ tái phát thấp; những người đã phẫu thuật nhiều năm trước vẫn có mắt cá chân ổn định và không đau. Phẫu thuật nội soi sử dụng camera nhỏ đặt vào màng bao gân ít xâm lấn hơn và giúp bệnh nhân sớm trở lại chơi thể thao, dù thời gian phẫu thuật lâu hơn và đòi hỏi kỹ năng cao từ bác sĩ phẫu thuật.

Cũng cần nói rõ những giới hạn của việc điều trị. Khoảng 1/4 số người điều trị chứng mất ổn định mắt cá chân về sau vẫn bị bong gân thêm. Gần một nửa không thể quay lại mức độ chơi thể thao như trước; điều này thấy nhiều nhất ở các vận động viên và những người cũng bị tổn thương dây chằng phía ngoài mắt cá chân. Việc hiểu rõ những điều này trước khi điều trị sẽ giúp bạn đặt ra các mục tiêu thực tế về công việc và thể thao; bác sĩ phẫu thuật cũng có thể đưa ra dự đoán cụ thể về tiến trình hồi phục sau khi xem các kết quả chụp chiếu.

Nếu vết rách gân không được điều trị, tình trạng này có xu hướng ngày càng nặng hơn; hầu hết bệnh nhân bị rách gân cũng có tổn thương bên trong khớp mắt cá chân cần được xử lý riêng. Thông điệp rất đơn giản: cơn đau vùng ngoài mắt cá chân không thuyên giảm cần được khám kỹ lưỡng; vì càng phát hiện nguyên nhân sớm, bạn càng có nhiều phương án điều trị.

Khi nào nên đi khám bác sĩ

Hãy đến gặp bác sĩ đa khoa nếu cơn đau dọc theo phía ngoài mắt cá chân vẫn tái diễn dù đã nghỉ ngơi, hoặc nếu cơn đau vẫn kéo dài sau khi bị bong gân mắt cá chân mà không hề thuyên giảm. Bạn nên yêu cầu được chuyên gia thăm khám nếu cơn đau ở phía ngoài mắt cá chân không đỡ; bởi tình trạng rách gân ở vùng này rất

dễ bị bỏ sót và thường bị nhầm lẫn với chứng bong gân thông thường. Hãy đi khám sớm hơn nếu khi bạn xoay bàn chân ra ngoài chống lại lực cản mà gân bật hoặc trượt ra khỏi vị trí, hoặc nếu khả năng xoay chân ra ngoài trở nên yếu đi. Những dấu hiệu này cho thấy gân đang bị trượt, sần rách hoặc đứt hoàn toàn; việc xác định nguyên nhân càng sớm thì bạn càng có nhiều phương án điều trị.