

Chứng bàn chân phẳng mắc phải ở người trưởng thành

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

Chứng bàn chân phẳng mắc phải ở người trưởng thành xảy ra khi gân chịu trách nhiệm nâng đỡ vòm bàn chân ngừng hoạt động bình thường. Vòm bàn chân dần hạ thấp, và gót chân có thể bắt đầu nghiêng ra ngoài. Hầu hết mọi người đều cảm thấy đau ở phía trong mắt cá chân, dọc theo vị trí của gân này.

Cơn đau thường tăng dần sau khi bạn đứng hoặc đi bộ nhiều. Việc đi bộ, đứng trong thời gian dài hoặc một ngày làm việc bận rộn có thể khiến tình trạng đau trở nên tồi tệ hơn; cơn đau có thể vẫn còn vào buổi tối hoặc đêm. Nghỉ ngơi thường giúp giảm đau, ít nhất là trong một thời gian ngắn. Một số người còn cảm thấy đau ở phía ngoài mắt cá chân hoặc gót chân; điều này xảy ra khi hình dạng bàn chân thay đổi nhiều đến mức xương gót chân chạm vào xương nhỏ hơn ở phía ngoài mắt cá chân.

Bạn có thể nhận thấy những thay đổi về hình dạng bàn chân. Nhìn từ phía sau, bàn chân có vẻ nghiêng ra ngoài, và có nhiều ngón chân hơn bình thường xuất hiện ở phía ngoài. Phần trước bàn chân cũng có thể hướng ra ngoài. Vòm bàn chân có thể trở lại bình thường khi bạn ngồi xuống hoặc nhón chân lên; điều này cho thấy tình trạng vẫn còn mềm dẻo. Nếu vòm bàn chân vẫn phẳng bất kể tư thế nào, nghĩa là bàn chân đã trở nên cứng.

Các hoạt động hàng ngày cũng có thể trở nên khó khăn một cách âm thầm. Bạn có thể gặp khó khăn khi dùng chân để đẩy người đi hoặc leo cầu thang. Việc đứng nhón chân bằng chân đó có thể gây đau hoặc thậm chí không thể thực hiện được. Giày dép có thể bị mòn bất thường hoặc khiến bạn cảm thấy thiếu sự hỗ trợ; bạn cũng có thể nhận thấy những vùng da đau hoặc chai sạn ở giữa lòng bàn chân. Việc đi bộ đường dài, chạy theo trẻ con hoặc đứng làm việc cả ngày đều có thể khiến bạn mệt mỏi.

Một điều nữa cần lưu ý: tình trạng gân gót chân (Achilles tendon) bị căng cứng – tức là sợi gân chắc khỏe phía sau gót chân – thường đi kèm với chứng bệnh này. Gân này có thể kéo bàn chân, làm tình trạng phẳng chân thêm trầm trọng; vì vậy bác sĩ phẫu thuật sẽ kiểm tra xem có hiện tượng này hay không.

Điều gì đang thực sự xảy ra

Gân chày sau là cấu trúc chính giúp nâng đỡ vòm bàn chân. Hãy hình dung nó như một sợi dây chạy từ cẳng chân, vòng quanh xương mắt cá trong, rồi tỏa ra ở giữa bàn chân. Mỗi lần bạn bước đi, sợi dây này co lại để giữ vòm bàn chân cao và ổn định, giúp bạn có thể đẩy người đi tiếp. Khi sợi dây này bị mòn và yếu đi, vòm bàn chân mà nó nâng đỡ cũng dần sụp xuống.

Khi vòm bàn chân sụp, toàn bộ hình dạng bàn chân thay đổi. Gót chân nghiêng ra ngoài; các xương ở giữa bàn chân dịch chuyển khiến phần trước bàn chân hướng ra xa khỏi thân người. Các xương nhỏ và dây chằng ở phía trong, bao gồm cả một dây chằng dạng dải giúp giữ vòm bàn chân, bị kéo giãn do phải gánh vác công việc mà gân chày sau không còn làm được nữa. Sự thay đổi này giải thích tình trạng đau nhức ở vùng mắt cá trong mà bạn vừa đọc. Nó cũng giải thích cơn đau sau này ở phía ngoài: khi gót chân tiếp tục nghiêng ra ngoài, nó dần chèn ép vào xương mắt cá ngoài nhỏ hơn.

Gân gót chân căng cứng cũng thường góp phần gây ra tình trạng này. Khi gân này ngắn lại, nó kéo bàn chân về vị trí phẳng hơn khi bạn đi bộ, làm tăng áp lực lên toàn bộ vùng phía trong bàn chân.

Các bác sĩ phân chia tình trạng này thành nhiều giai đoạn, từ nhẹ đến nặng. Ở giai đoạn đầu, gân bị đau và sưng nhưng bàn chân vẫn có hình dạng bình thường và vòm bàn chân vẫn còn nguyên. Tiếp theo, vòm bàn chân bắt đầu phẳng dần và gót chân bắt đầu nghiêng ra ngoài; tuy nhiên vẫn có thể đưa bàn chân trở lại trạng thái ban đầu. Về sau, tình trạng phẳng vòm trở nên cố định; vòm bàn chân sẽ không hồi phục ngay cả khi bạn ngồi nghỉ hoặc đứng trên đầu ngón chân. Ở các giai đoạn nặng nhất, tình trạng phẳng vòm còn ảnh hưởng đến chính khớp mắt cá chân.

Các giai đoạn sớm thường đáp ứng tốt với điều trị nội khoa mà không cần phẫu thuật. Các giai đoạn muộn, khi tình trạng đã cố định, thường cần phẫu thuật để tái tạo lại hình dạng bàn chân vì lúc này các thay đổi đã không thể khắc phục bằng cách kéo giãn hay đeo nẹp nữa.

Những biện pháp chúng tôi có thể áp dụng

Hầu hết mọi người đều bắt đầu điều trị mà không cần phẫu thuật. Việc thay đổi kiểu giày, sử dụng các miếng đỡ vòm chân hoặc miếng lót đặt dưới vòm chân trong có thể giúp giảm đau. Những dụng cụ này giúp cải thiện triệu chứng, nhưng không thể thay đổi hình dạng chân hay ngăn chặn sự biến dạng tiếp diễn ở những trường hợp chân vẫn còn linh hoạt. Vật lý trị liệu nhằm mục đích làm giãn cơ bắp chân và gân gót Achilles vốn thường bị căng cứng ở những bệnh nhân này; gân ngắn sẽ kéo vòm chân xuống thấp hơn khi đi bộ. Việc thực hiện các bài tập giãn cơ đều đặn có thể giảm đau ở vùng bắp chân. Thông thường, chúng tôi khuyên bạn nên thử áp dụng các biện pháp này trong một thời gian hợp lý trước khi cân nhắc phẫu thuật.

Khi các phương pháp điều trị không phẫu thuật không mang lại hiệu quả đáng kể, việc phẫu thuật có thể là lựa chọn cần được xem xét. Mục đích chính là khôi phục lại hình dạng chân và giảm áp lực lên gân đang bị quá tải. Các thủ thuật có thể bao gồm cắt và tái vị trí xương gót sao cho nó nằm trở lại thẳng dưới cẳng chân,

chuyển một gân khác sang vị trí mới để hỗ trợ nâng đỡ vòm chân, đồng thời kéo dài hoặc giải phóng gân bắp chân nếu đây là nguyên nhân gây ra vấn đề. Đối với những trường hợp dị dạng nặng, có thể cần thực hiện nhiều hơn một thủ thuật để chỉnh sửa hoàn toàn hình dạng chân. Ở một số ít bệnh nhân có chân đã bị cứng khớp, việc nối các khớp chân lại với nhau có thể làm giảm đau và phục hồi chức năng. Chúng tôi sẽ giải thích rõ phương pháp nào phù hợp với chân bạn, và bạn sẽ cùng chúng tôi quyết định xem thời điểm đó có thích hợp hay chưa.

Những điều có thể mong đợi

Chứng bàn chân phẳng mắc phải ở người trưởng thành thường không tự khỏi. Nếu không điều trị, gân chịu trách nhiệm nâng đỡ vòm bàn chân sẽ ngày càng yếu đi, khiến vòm bàn chân tiếp tục bị sụp xuống. Các thay đổi về hình dạng diễn ra từ từ theo thời gian, kèm theo cảm giác đau và cứng khớp cũng ngày càng tăng. Vì vậy việc điều trị sớm rất quan trọng: can thiệp kịp thời có thể ngăn chặn tình trạng biến dạng trở nên tồi tệ hơn.

Tiền lượng phụ thuộc rất nhiều vào mức độ tiến triển của bệnh. Ở giai đoạn đầu, khi bàn chân vẫn còn linh hoạt, tình trạng này thường đáp ứng tốt với các phương pháp điều trị không cần phẫu thuật. Việc sử dụng các dụng cụ hỗ trợ, thay đổi giày dép và các bài tập kéo giãn có thể làm giảm đau và giúp bạn duy trì các hoạt động thường ngày. Nếu những biện pháp này không mang lại hiệu quả đáng kể, phẫu thuật là lựa chọn cần cân nhắc; bởi nếu để tình trạng biến dạng tiếp tục nặng hơn mà không can thiệp, việc điều trị sau này sẽ trở nên khó khăn hơn nhiều.

Khi phẫu thuật được thực hiện với những lý do thích hợp, hầu hết bệnh nhân đều cảm thấy giảm đau rõ rệt và chức năng bàn chân được cải thiện. Mục tiêu của phẫu thuật là điều chỉnh lại hình dạng bàn chân, và chính sự điều chỉnh này mang lại những cải thiện mà bệnh nhân cảm nhận được. Phẫu thuật cũng giúp ngăn chặn tình trạng bàn chân tiếp tục bị phẳng ra, đồng thời phục hồi sức mạnh cho các cơ chịu trách nhiệm đẩy bàn chân vào trong – động tác giúp ổn định vòm bàn chân khi đi bộ.

Cũng cần hiểu rõ những điều phẫu thuật không thể làm được. Thông thường, phẫu thuật không thể tái tạo lại vòm bàn chân như bình thường. Bàn chân của bạn sẽ trông và vận hành tốt hơn so với trước đây, nhưng có thể vẫn không giống hệt bàn chân chưa từng gặp vấn đề này. Kết quả cuối cùng còn phụ thuộc vào mức độ linh hoạt của bàn chân trước phẫu thuật cũng như hình dạng của các xương liên quan.

Đặc biệt đối với những trường hợp bàn chân đã cứng khớp, phẫu thuật chỉ được chỉ định sau khi đã áp dụng lâu dài và nghiêm túc các phương pháp điều trị không phẫu thuật mà vẫn không giảm đau. Khi đến giai đoạn này, bác sĩ phẫu thuật sẽ giải thích rõ cho bạn những gì có thể và không thể điều chỉnh được ở bàn chân của mình.

Khi nào nên đi khám

Bạn nên gặp bác sĩ đa khoa nếu bị đau ở phía trong mắt cá chân và cơn đau này tái diễn thường xuyên, đặc biệt là sau khi bạn đứng hoặc đi bộ nhiều. Hãy yêu cầu được chuyển đến bác sĩ chuyên khoa nếu vòm bàn chân của bạn bị sụt xuống rõ rệt, nếu gót chân nghiêng ra ngoài khi nhìn từ phía sau, hoặc nếu bạn không thể đứng bằng đầu ngón chân trên chân đó. Đau ở phía ngoài mắt cá chân hoặc gót chân cũng là dấu hiệu cần được kiểm tra, vì điều này cho thấy hình dạng bàn chân thay đổi đang gây áp lực lên xương mắt cá chân phía ngoài. Điều này cũng áp dụng nếu bàn chân trở nên cứng, khiến vòm bàn chân vẫn phẳng ngay cả khi bạn ngồi hoặc đứng lên bằng đầu ngón chân. Bệnh này thường tiến triển chậm theo thời gian; vì vậy việc được thăm khám sớm sẽ mang lại nhiều phương án điều trị hơn cho bạn.