

Gãy xương gót chân

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

Gãy xương gót chân là tình trạng xương gót bị nứt hoặc gãy. Cơn đau thường xuất hiện sâu phía sau bàn chân, dưới và phía sau mắt cá chân. Cơn đau thường bắt đầu ngay khi chân thương xảy ra; việc đặt bất kỳ trọng lượng nào lên chân bị thương cũng khiến cơn đau trở nên dữ dội hơn. Ban đầu, việc đứng thẳng, đi bộ đến hộp thư hoặc thậm chí chỉ leo vài bậc thang cũng có thể là điều quá sức đối với bạn.

Gót chân và vùng quanh mắt cá chân sẽ bị sưng. Tình trạng sưng thường tăng dần trong ngày đầu tiên, khiến bàn chân trông phù nề và có vết bầm. Cơn đau thường trở nên tồi tệ hơn sau khi bạn đứng nhiều; đôi khi còn có cảm giác nhức nhối về đêm hoặc khi bạn cởi giày ra. Việc nghỉ ngơi với chân được nâng cao sẽ giúp giảm đau. Một số người cảm thấy gót chân cứng và đau vào buổi sáng, đặc biệt là vùng phía sau mắt cá chân nơi có hiện tượng sưng.

Những hoạt động thường ngày đòi hỏi gót chân phải hoạt động bình thường sẽ trở nên khó khăn. Bạn có thể cần dùng nạng hoặc khung hỗ trợ vì việc đứng bên bàn bếp hay phơi quần áo đều gây áp lực lên chân bị đau. Việc lái xe, mang đồ mua sắm, hoặc đi vệ sinh mà không cần trợ giúp cũng có thể gặp nhiều khó khăn. Vì gót chân phải chịu toàn bộ trọng lượng cơ thể mỗi khi đứng, chấn thương này thường gây hạn chế vận động nhiều hơn so với các dạng gãy xương bàn chân khác.

Một số cơn đau gót chân phát triển từ từ chứ không phải do một chấn thương cụ thể. Nếu gót chân của bạn đã đau âm ỉ trong nhiều tuần mà không rõ nguyên nhân, bạn nên đi khám. Gãy xương do căng thẳng là những vết nứt nhỏ do chịu áp lực lặp đi lặp lại; nếu không được phát hiện sớm, tình trạng này có thể dẫn đến đau kéo dài, quá trình lành thương chậm và đôi khi phải phẫu thuật.

Quá trình hồi phục của gót chân phụ thuộc rất nhiều vào vị trí của vết gãy. Những vết gãy ảnh hưởng đến khớp nối giữa gót chân và phần còn lại của bàn chân thường gây ra tình trạng cứng khớp và các vấn đề kéo dài lâu hơn so với những vết gãy nằm ngoài khớp. Nhiều người nhận thấy chấn thương này gây ảnh hưởng lâu dài đến chức năng gót chân; việc cảm thấy gót chân khác đi so với trước đây là điều khá phổ biến.

Chuyện gì đang xảy ra thực sự

Xương gót chân, hay còn gọi là xương calcaneus, là xương lớn nhất ở phía sau bàn chân. Xương này nằm ngay dưới khớp mắt cá chân và chịu toàn bộ trọng lượng cơ thể mỗi khi bạn đứng. Bề mặt phía trên của xương có những vùng cong mịn nơi tiếp xúc với các xương phía trên; những vùng này giúp bàn chân có thể lặn và xoay khi bạn đi bộ.

Hầu hết các trường hợp gãy xương này xảy ra khi bạn tiếp đất mạnh bằng chân, thường là sau khi ngã từ độ cao. Lực tác động truyền lên chân, khiến các xương phía trên xương gót bị đẩy xuống mạnh như chiếc búa đập vào khối gỗ. Cấu trúc bên trong xương gót giống như tổ ong: mạnh mẽ theo một số hướng nhưng lại mỏng manh theo các hướng khác; vì vậy một lực tác động mạnh có thể làm xương bị vỡ nát. Vết gãy có thể khiến xương gót ngấn lại và to ra, đồng thời làm nứt bề mặt khớp nơi xương gót tiếp giáp với các xương khác của bàn chân.

Vị trí của vết gãy rất quan trọng. Một số vết gãy nằm ngoài khớp và thường lành lại dễ dàng hơn. Những vết gãy khác lại xảy ra ngay trên bề mặt khớp, làm mất cấu trúc ban đầu của khớp; tình trạng này tương tự như việc làm vỡ những viên gạch trơn nhẵn trên sàn nhà. Những viên gạch bị vỡ không còn trơn tru nữa mà gây ma sát, vì vậy những vết gãy này thường dẫn đến tình trạng cứng khớp và đau nhức ở vùng phía trên xương gót. Mức độ lệch lạc của bề mặt khớp càng lớn thì chức năng bàn chân và chất lượng cuộc sống của bạn càng bị ảnh hưởng theo thời gian.

Bác sĩ phẫu thuật có thể đo trên phim X-quang mức độ bị nén của xương gót. Một xương gót bình thường có góc nghiêng từ 25 đến 40 độ; khi bị nén, xương sẽ mất đi một phần chiều cao. Việc khôi phục lại hình dạng bình thường của xương gót – bao gồm độ cong của vòm bàn chân và chiều cao so với bên còn lại – là mục tiêu chính trong điều trị, vì điều này giúp bàn chân có cơ hội hoạt động tốt trở lại.

Những gì chúng tôi có thể làm

Chụp X-quang giúp xác định vị trí gãy xương; chụp CT – một phương pháp chụp chi tiết cấu trúc xương – giúp chúng tôi lên kế hoạch phẫu thuật nếu cần thiết.

Vì gãy gót chân là chấn thương cấp tính, việc phẫu thuật có thể được chỉ định ngay lập tức thay vì áp dụng các phương pháp điều trị không phẫu thuật trước. Dù chọn phương pháp nào, mục tiêu vẫn là: nắn lại bề mặt khớp nối giữa gót chân và các phần còn lại của bàn chân, khôi phục chiều cao của gót, thu hẹp lại độ rộng của gót về mức bình thường, và tạo đủ không gian cho hai gân chạy dọc bên cạnh mắt cá chân. Đối với những trường hợp gãy xương không ảnh hưởng đến khớp hoặc các mảnh xương không bị di lệch, phương pháp điều trị không phẫu thuật cũng có thể mang lại hiệu quả tốt: nghỉ ngơi, đeo nẹp bảo vệ hoặc bó bột, và tránh chịu trọng lực lên bàn chân trong thời gian lành thương. Vật lý trị liệu sẽ giúp phục hồi vận động và sức mạnh cơ sau khi xương đã ổn định.

Việc có nên phẫu thuật hay không phụ thuộc vào tình trạng gãy xương và hoàn cảnh cá nhân của bạn. Một số trường hợp gãy xương làm vỡ bề mặt khớp và làm lệch vị trí các mảnh xương; hầu hết các ca này đều đáp ứng tốt với phẫu thuật nhằm nối lại các mảnh xương và cố định chúng. Chúng tôi sẽ cân nhắc nhiều yếu tố như tuổi tác, sức khỏe tổng thể, chất lượng xương, mức độ vận động hàng ngày, và thói quen hút thuốc (vì hút thuốc làm tăng nguy cơ biến chứng vết thương sau phẫu thuật). Một số bệnh lý như tiểu đường kèm mất cảm giác ở bàn chân hoặc nhiễm trùng đang tiến triển cũng khiến phẫu thuật không được khuyến nghị. Chúng tôi ưu tiên áp dụng các kỹ thuật ít xâm lấn nếu phù hợp với tình trạng gãy xương; những kỹ thuật này thường giúp giảm nguy cơ biến chứng vết thương so với các phương pháp mổ mở. Đối với những ca gãy nặng, khi bề mặt khớp bị nghiền nát nghiêm trọng, mục tiêu phẫu thuật có thể là sắp xếp lại xương để chuẩn bị cho ca phẫu thuật hợp nhất khớp sau này – một thủ thuật nhằm làm cứng khớp một cách có chủ đích nhằm giảm đau.

Đây là quyết định được đưa ra chung giữa bác sĩ và bệnh nhân. Chúng tôi sẽ giải thích rõ ý nghĩa của từng phương án đối với bàn chân của bạn; sau đó bạn sẽ là người quyết định điều gì là quan trọng nhất đối với mình.

Những điều bạn có thể mong đợi

Gãy gót chân là một chấn thương nghiêm trọng; có thể nói thẳng ra là quá trình hồi phục sẽ rất dài. Hầu hết mọi người nhận thấy chấn thương này gây ảnh hưởng lâu dài đến họ; việc cảm giác ở gót chân khác đi so với trước cũng là điều thường gặp. Những trường hợp gãy làm nứt bề mặt khớp – nơi gót chân tiếp giáp với phần còn lại của bàn chân – thường gây ra tình trạng cứng khớp và đau nhức kéo dài hơn so với những trường hợp gãy nằm ngoài khớp. Các trường hợp gãy ngoài khớp, chiếm khoảng 1/3 tổng số ca gãy gót chân, thường hồi phục dễ dàng hơn.

Quá trình hồi phục thường kéo dài hàng tháng chứ không phải vài tuần. Ban đầu, bạn phải tránh đặt trọng lượng lên chân; sau đó mới dần dần tăng mức độ vận động. Việc đặt một phần trọng lượng lên chân trong vòng sáu tuần đầu sau phẫu thuật dường như không gây ra những vấn đề mà người ta từng lo ngại; vì vậy bác sĩ phẫu thuật có thể cho phép bạn bắt đầu sớm hơn dự kiến. Dù vậy, bạn vẫn nên chuẩn bị tinh thần cho tình trạng sưng, cứng khớp và đi lại hơi khập khiễng – những triệu chứng này sẽ dần giảm đi theo thời gian. Nhiều người vẫn cảm nhận rõ sự khác biệt ở gót chân vào cuối ngày; một số khác thì thấy kiểu đi lại của mình không bao giờ trở lại như trước nữa.

Kết quả điều trị phụ thuộc vào phương pháp được áp dụng. Phẫu thuật nối lại các mảnh xương gãy giúp khôi phục hình dạng gót chân thường mang lại kết quả tốt hơn về lâu dài; chức năng vận động và chất lượng cuộc sống cũng được cải thiện đáng kể trong những tháng năm sau khi điều trị. Tuy nhiên, phẫu thuật cho các ca gãy gót chân cũng có nguy cơ gây biến chứng ở vết mổ; tỷ lệ biến chứng tổng thể khá cao. Việc điều trị không phẫu thuật – kết hợp nghỉ ngơi, sử dụng nẹp hoặc bó bột – cũng có thể mang lại kết quả hài lòng mà ít gặp biến chứng hơn. Đối với những ca gãy làm nứt bề mặt khớp, các nghiên cứu theo dõi suốt 15 năm cho thấy kết quả điều trị tương tự, dù có phẫu thuật hay không.

Yếu tố quan trọng nhất là vị trí gãy, tình trạng sức khỏe tổng thể của bạn, cùng kinh nghiệm của đội ngũ y bác sĩ điều trị. Gãy gót chân là chấn thương phức tạp; việc điều trị tốt nhất cần được thực hiện bởi các bác sĩ phẫu thuật và các trung tâm chuyên điều trị các ca chấn thương này. Bác sĩ phẫu thuật sẽ giải thích cho bạn những dữ liệu y khoa liên quan đến trường hợp cụ thể của bạn; từ đó hai bên có thể cùng nhau cân nhắc ưu – nhược điểm của từng phương pháp điều trị.

Khi nào nên đi khám bác sĩ

Gãy gót chân thường rất dễ nhận biết: do ngã từ độ cao, sau đó xuất hiện cơn đau khiến người bệnh không thể đi lại được. Hãy đi khám ngay trong ngày. Hãy đến phòng cấp cứu nếu gót chân bị sưng phù và bầm tím nghiêm trọng, nếu cơn đau dữ dội, hoặc nếu bạn hoàn toàn không thể chịu được trọng lượng cơ thể lên chân. Nên nhờ bác sĩ chuyên khoa khám nếu gót chân bị đau âm ỉ trong nhiều tuần mà không có chấn thương rõ ràng; bởi gãy xương do chấn thương tích lũy nếu không được phát hiện sớm có thể gây đau kéo dài, quá trình lành thương chậm, thậm chí phải phẫu thuật. Hãy tìm sự chăm sóc y tế khẩn cấp nếu sưng phù quá mức khiến da căng cứng, hoặc nếu bạn bị chấn thương ở vùng nào đó trên cẳng chi; bởi việc có nhiều hơn một vết gãy ở cùng một chân là tình trạng rất nghiêm trọng.