

Bàn chân vòm cao

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

Bàn chân vòm cao là bàn chân có vòm rất cao. Vấn đề chính là phần trước bàn chân bị nghiêng chúc xuống phía mặt đất. Để giữ cho mặt ngoài bàn chân tiếp xúc với sàn, gót chân sẽ nghiêng vào trong. Theo thời gian, dải mô dày dưới lòng bàn chân trở nên căng cứng, khiến gót chân cứng lại ở tư thế nghiêng đó.

Bạn có thể cảm thấy đau ở phía trước mắt cá chân. Do phần trước bàn chân hướng xuống dưới quá nhiều, mắt cá chân phải gập lên cao hơn bình thường mới giữ được bàn chân nằm phẳng. Khi không còn đủ không gian để gập, các xương phía trước mắt cá chân sẽ ép vào nhau và gây đau.

Bạn cũng có thể nhận thấy những mảng da cứng, ấn đau ở dưới vùng đệm phía trước bàn chân, dưới ngón chân cái và dọc theo mép ngoài bàn chân. Những vết chai này hình thành do trọng lượng cơ thể dồn xuống những vùng nhỏ thay vì phân bố đều. Việc đứng hoặc đi bộ lâu có thể khiến chúng đau hơn. Các cơ nhỏ bên trong bàn chân thường bị teo đi; các ngón chân có thể co quắp hoặc cong vướn xuống dưới. Tình trạng ngón chân vướn này có thể khiến giày cọ xát và khiến việc tìm giày vừa vặn trở nên khó khăn.

Nhiều người có dáng chân như vậy cảm thấy mất thăng bằng. Mắt cá chân có thể bị khuỷu, và bạn có thể bị lật cổ chân khi đi trên mặt đất gồ ghề hoặc khi bước xuống lề đường. Bong gân tái diễn, đau nhức dọc mặt ngoài mắt cá chân và những vết nứt nhỏ ở xương bàn chân đều có thể xảy ra do trọng lượng cơ thể bị dồn ra mép ngoài bàn chân.

Những thay đổi này thường ảnh hưởng đến cả hai chân, dù một bên có thể nặng hơn bên kia. Vì dáng chân này thường có tính di truyền và có thể liên quan đến các rối loạn thần kinh hoặc cơ, bác sĩ phẫu thuật sẽ hỏi về tiền sử gia đình và kiểm tra các dây thần kinh ở chân bạn. Nếu chỉ một chân bị ảnh hưởng, có thể cần chụp chiếu cột sống để tìm nguyên nhân. Các phim X-quang bàn chân và mắt cá chân khi đứng chịu lực sẽ cho biết độ cao của vòm chân và gót chân còn linh hoạt hay không.

Điều gì đang thực sự xảy ra

Hãy hình dung bàn chân như một chiếc chân đế ba chân. Một bàn chân khỏe mạnh tiếp xúc với mặt đất tại ba điểm: gót chân, vùng đệm phía sau ngón chân cái và vùng đệm phía sau ngón chân út. Ở bàn chân vòm cao, nửa trước của bàn chân hạ thấp quá mức, đặc biệt là dưới ngón chân cái. Để phân ngoài bàn chân vẫn chạm đất, gót chân phải nghiêng vào trong. Lúc này, trọng lượng cơ thể dồn xuống một cạnh của “chiếc chân đế” thay vì được phân bố đều trên cả ba điểm.

Phần trước bàn chân bị chúc xuống thường bắt đầu từ những cơ nhỏ bên trong bàn chân. Khi những cơ này yếu đi hoặc căng cứng, chúng không còn cân bằng được các cơ mạnh hơn ở bắp chân và cẳng chân. Dải mô cứng dọc theo lòng bàn chân kéo vòm bàn chân lên cao dần, đồng thời ép các xương dài của ngón chân xuống mặt đất. Khi các cơ mất cân bằng, gót chân sẽ nghiêng vào trong, còn các ngón chân thì co quắp và cong vuột.

Dạng bàn chân này hiếm khi xuất hiện đơn độc. Thông thường, nó là dấu hiệu của một rối loạn thần kinh hoặc cơ, phổ biến nhất là bệnh Charcot-Marie-Tooth – căn bệnh ảnh hưởng đến các dây thần kinh chi phối cơ. Khoảng hai phần ba những người có bàn chân vòm cao mắc một bệnh lý như vậy. Có khoảng 1/10 dân số có dạng bàn chân này ở mức độ nào đó; phần lớn không gặp triệu chứng gì. Dạng bàn chân này hiếm gặp ở trẻ nhỏ nhưng trở nên khá phổ biến sau độ tuổi 8–10.

Mọi triệu chứng mà bạn cảm nhận đều xuất phát từ sự mất cân bằng này. Phần trước bàn chân bị chúc xuống buộc mắt cá chân phải gập lên vượt quá mức nó có thể, gây đau ở vùng trước mắt cá. Trọng lượng cơ thể dồn lên vùng phía trước bàn chân và cạnh ngoài tạo nên các chai chân. Gót chân nghiêng vào trong làm mắt cá chân mất vững và dễ bị lật. Ngay cả dạng bàn chân nhẹ cũng có thể dẫn đến chứng bong gân tái diễn, rách gân ở mặt ngoài mắt cá chân, và các vết nứt nhỏ ở xương bàn chân.

Những biện pháp chúng tôi có thể áp dụng

Các phương pháp điều trị đơn giản nhất nhằm mục đích làm giãn những mô bị căng cứng và tăng cường sức mạnh cho các cơ yếu. Việc kéo giãn gân Achilles – sợi gân chắc khỏe phía sau mắt cá chân – là biện pháp chủ đạo. Vật lý trị liệu cũng tập trung vào việc tăng cường sức mạnh cho các cơ giúp nâng chân và xoay chân ra ngoài. Đối với những trường hợp chân chỉ hơi biến dạng, linh hoạt và không đau đớn, chương trình điều trị này có thể là tất cả những gì cần thiết. Việc thay đổi giày dép hoặc sử dụng đế lót có thể giúp phân bố trọng lượng cơ thể đều hơn và giảm áp lực tại những vùng dễ bị tổn thương; tuy nhiên chúng không thể làm thẳng lại vòm chân. Những đôi giày chạy bộ có đệm và thiết kế trung tính sẽ giúp giảm tải lên lòng bàn chân nếu bạn thường xuyên vận động. Nếu các ngón chân bị cong vẹo, một nẹp đơn giản giúp giữ ngón thẳng ra sẽ cải thiện khả năng đi lại mà không gây tổn thương da. Ở trẻ em mắc chứng biến dạng chân do rối loạn thần kinh, các biện pháp này có thể trì hoãn phẫu thuật trong nhiều năm; khoảng một nửa số trẻ được theo dõi đến khi hết tuổi phát triển hoàn toàn không cần phẫu thuật. Hãy thử các phương pháp điều trị không phẫu thuật một cách nghiêm túc trước khi cân nhắc các giải pháp khác.

Chúng tôi không sử dụng cortisone hay các loại thuốc tiêm khác cho tình trạng này, nên sẽ không đề xuất chúng. Đối với tình trạng rối loạn thần kinh thường là nguyên nhân gây ra dạng biến dạng chân này, việc tiêm độc tố botulinum là an toàn và dễ dung nạp; tuy nhiên nó không làm chậm lại sự thay đổi về hình dạng vòm chân. Phương pháp bó bột nối tiếp cũng không mang lại hiệu quả, và việc bổ sung vitamin C liều cao cũng không thay đổi được tình trạng bệnh.

Phẫu thuật sẽ được cân nhắc khi chân bạn bị đau, cứng lại hoặc ngày càng xấu đi dù đã áp dụng các biện pháp trên. Mục tiêu của chúng tôi là giữ cho các khớp vẫn có thể vận động hết mức có thể. Điều này có thể bao gồm việc giải phóng mô căng cứng dọc lòng bàn chân, di chuyển các gân để tái cân bằng chân, hoặc cắt và định hình lại xương nhằm hạ thấp vòm chân. Nếu gót chân vẫn còn linh hoạt, chúng tôi ưu tiên các phương pháp phẫu thuật bảo tồn khớp. Trong trường hợp chân đã cứng và biến dạng nặng, hoặc các khớp bị thoái hóa, việc hàn (làm cứng) một vài khớp có thể là lựa chọn còn lại. Chúng tôi sẽ cùng bạn thảo luận về từng phương pháp và quyết định phương án phù hợp nhất với chân cũng như mục tiêu điều trị của bạn.

Những điều bạn có thể mong đợi

Bàn chân vòm cao là một dạng cấu trúc bàn chân tồn tại lâu dài, chứ không phải là tình trạng bệnh thoáng qua. Nó không tự nhiên biến mất. Nếu không được chăm sóc, vòm bàn chân thường vẫn giữ nguyên độ cao hoặc dần cao lên; gót chân cũng có xu hướng cứng lại ở tư thế nghiêng. Những triệu chứng mà bạn đang gặp phải như đau dưới vùng đệm phía trước bàn chân, bong gân mắt cá chân, các ngón chân co quắp thường sẽ tiếp diễn hoặc ngày càng nặng hơn thay vì tự khỏi.

Các biện pháp điều trị không phẫu thuật thực sự có thể thay đổi diễn tiến này. Các bài tập kéo giãn, tăng cường sức mạnh cơ, thay đổi kiểu giày và sử dụng đệm lót có thể giúp giảm áp lực lên bàn chân và cải thiện chức năng vận động. Đối với trẻ em bị dị dạng bàn chân do nguyên nhân thần kinh, những biện pháp này có thể trì hoãn việc phẫu thuật trong nhiều năm; khoảng một nửa số trẻ được theo dõi đến khi hết giai đoạn phát triển thì không cần phẫu thuật nữa. Ngay cả khi cuối cùng phải phẫu thuật, thời điểm thực hiện cũng thường bị trì hoãn khoảng 4.5 năm. Tuy nhiên, dạng cấu trúc bàn chân này thường không tự mất đi. Mục tiêu của việc quản lý đúng cách là giúp bàn chân cảm thấy thoải mái, ổn định và có thể thực hiện các hoạt động cần thiết trong thời gian lâu nhất có thể.

Khi phẫu thuật là lựa chọn thích hợp, kết quả phụ thuộc vào mức độ linh hoạt của bàn chân và mức độ biến dạng đã xảy ra. Các phương pháp phẫu thuật bảo tồn khớp luôn được ưu tiên khi có thể; chúng phù hợp với hầu hết các trường hợp bàn chân linh hoạt, kể cả những trường hợp mắc bệnh Charcot-Marie-Tooth. Mục đích của các phẫu thuật này là hạ thấp vòm bàn chân mà vẫn giữ được khả năng vận động của các khớp. Đối với những trường hợp bàn chân cứng nhắc hoặc có các khớp đã bị thoái hóa nặng, việc hàn một số khớp có thể là cần thiết; tuy nhiên đây thường là phương án được cân nhắc cuối cùng. Hầu hết những người được điều chỉnh lại dạng bàn chân nghiêm trọng đều có thể quay lại làm việc và cảm thấy chất lượng cuộc sống được cải thiện sau phẫu thuật.

Cũng cần hiểu rõ một vài hạn chế nhất định. Phẫu thuật không thể giúp bàn chân trở lại trạng thái bình thường. Mục đích của việc chỉnh hình là phân bổ trọng lượng cơ thể đều hơn, ổn định mắt cá chân và giúp việc đi giày dễ dàng hơn. Một số phương pháp phẫu thuật giúp tăng khoảng cách đi bộ, mức độ vận động và khả năng sử dụng giày tốt hơn, nhưng tác dụng giảm đau thì không rõ rệt lắm. Vì tình trạng bệnh lý thần kinh hoặc cơ vẫn tiếp diễn, dạng bàn chân có thể thay đổi trở lại theo thời gian; vì vậy việc theo dõi định kỳ là rất quan trọng.

Khi nào nên gặp bác sĩ

Hãy đến gặp bác sĩ đa khoa nếu bạn nhận thấy vòm bàn chân ngày càng cao hơn, các chai chân liên tục tái phát dưới vùng đệm phía trước bàn chân hoặc dọc theo mép ngoài, các ngón chân bắt đầu cong lại hoặc co cụp, hoặc tình trạng bong gân mắt cá chân tái diễn. Bạn nên yêu cầu được chuyên gia thăm khám nếu vùng trước mắt cá chân bị đau khi đi bộ hoặc leo cầu thang, nếu mắt cá chân liên tục bị khuyu trên mặt đất gỗ ghê, hoặc nếu bàn chân ngày càng cứng lại khiến việc đi giày trở nên khó khăn. Vì dạng hình bàn chân này thường là dấu hiệu của các vấn đề về thần kinh hoặc cơ, hãy nói với bác sĩ về bất kỳ tiền sử gia đình mắc dạng bàn chân tương tự, tình trạng yếu cơ ở chân, hoặc mất cảm giác ở bàn chân. Hãy đến phòng cấp cứu ngay nếu bạn đột ngột bị yếu cơ, tê bì, hoặc mất kiểm soát tiểu tiện hoặc đại tiện, vì những triệu chứng này có thể là dấu hiệu của vấn đề ở tủy sống cần được đánh giá ngay trong ngày.