

Chứng cứng ngón chân cái

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

Hội chứng hallux rigidus là tình trạng viêm khớp do thoái hóa xảy ra ở khớp nằm phía gốc ngón chân cái. Khớp này trở nên cứng lại, và thường xuất hiện một khối xương nhô ra ở phía trên bàn chân; khối xương này được gọi là gai xương. Khối xương này có thể cọ xát vào giày.

Cơn đau xuất hiện ở vùng gốc ngón chân cái, nơi khớp nối với bàn chân. Các hoạt động như đứng, đi bộ hoặc vận động thể thao khiến cơn đau trở nên tồi tệ hơn. Động tác gấp ngón chân cái lên thường là lúc gây đau, và khả năng vận động này dần bị hạn chế theo thời gian. Ngón chân cũng có thể trông sưng hoặc đỏ quanh khối xương.

Một số người nhận thấy ngón chân cái đau nhức sau khi vận động, hoặc cảm thấy cứng khớp khi vừa thức dậy. Khớp thường cứng nhất vào buổi sáng và dần trở nên linh hoạt hơn khi vận động.

Các hoạt động hàng ngày đòi hỏi việc gấp ngón chân cái trở nên khó khăn: việc đẩy người khi đi bộ, leo cầu thang, squat, quỳ gối hoặc đứng dậy từ tư thế ngồi trên gót chân đều có thể gây đau. Chạy bộ và nhảy thường là những hoạt động đầu tiên phải bỏ. Những đôi giày có gót hoặc mũi giày hẹp sẽ gây áp lực lên gai xương; vì vậy nhiều người chuyển sang dùng giày đế bằng và rộng rãi hơn.

Tình trạng cứng khớp xuất phát từ chính khớp và các gai xương xung quanh. Những gai xương này đóng vai trò như những chướng ngại vật, ngăn không cho ngón chân cái gấp lên được như bình thường. Bàn chân còn lại cũng có thể gặp những thay đổi tương tự, vì tình trạng này thường ảnh hưởng đến cả hai chân; nó cũng có thể di truyền trong gia đình.

Bạn có thể nhận thấy sự thay đổi trong cách bàn chân vận động khi đi bộ, vì ngón chân cái đóng vai trò quan trọng trong việc duy trì độ cong của vòm bàn chân. Khi ngón chân này không thể cử động tốt, bàn chân phải tự điều chỉnh để bù đắp.

Nếu bạn trên 50 tuổi, bạn không đơn độc đâu. Tình trạng này rất phổ biến ở độ tuổi này, và thường đi kèm với chứng viêm khớp thoái hóa ở đầu gối.

Điều gì đang thực sự xảy ra

Khớp ngón chân cái là nơi xương dài của bàn chân gặp gỡ xương đầu tiên của ngón chân. Ở một khớp khỏe mạnh, lớp sụn mịn phủ lên cả hai đầu xương giúp chúng trượt lên nhau dễ dàng. Trong tình trạng này, lớp sụn đó bị mòn dần. Các xương lúc này cọ xát vào nhau, khiến khoảng cách giữa chúng thu hẹp lại.

Cơ thể phản ứng bằng cách tạo ra thêm xương quanh khớp. Đó chính là những gai xương mà bạn có thể cảm nhận được ở phía trên bàn chân. Chúng giống như những miếng chặn cửa đặt dưới ngón chân, ngăn không cho ngón chân gập lên. Đó là lý do tại sao việc đẩy chân khi bước đi gây đau nhất: ngón chân cần phải gập lên khi gót chân nhấc lên, nhưng những gai xương lại cản trở điều đó.

Sự mòn sụn thường bắt đầu ở phía trên khớp, nên khả năng gập ngón chân lên bị mất trước tiên. Việc gập ngón chân xuống thường vẫn có thể thực hiện được lâu hơn. Các bề mặt khớp cũng có thể bị ép chặt vào nhau trong suốt quá trình vận động thay vì trượt nhẹ nhàng, điều này làm tăng thêm mức độ mòn.

Tình trạng này có thể xuất hiện từ độ tuổi 30 trở đi. Nó phổ biến hơn ở phụ nữ và thường ảnh hưởng đến cả hai chân, đặc biệt nếu có yếu tố di truyền. Ở những người trẻ tuổi, nguyên nhân có thể là do chấn thương cũ ở bề mặt khớp mà trước đó không được nhận biết.

Bác sĩ phẫu thuật sẽ đánh giá mức độ tiến triển của bệnh, từ giai đoạn mòn sớm chủ yếu là gai xương cho đến giai đoạn muộn khi bề mặt khớp gần như bị mất hẳn. Giai đoạn sớm thường được điều trị bằng các phẫu thuật bảo tồn khớp, bằng cách cắt gọt gai xương để ngón chân có thể vận động trở lại. Còn ở giai đoạn muộn, khi khớp đã bị hư hại nghiêm trọng, thường cần các ca phẫu thuật phức tạp hơn như cố định khớp hoặc thay khớp.

Những biện pháp chúng tôi có thể áp dụng

Bước đầu tiên là thay đổi những gì bạn bắt khớp phải làm. Việc sử dụng giày có đế cứng và phần mũi giày rộng, cao sẽ giúp giảm áp lực lên gai xương ở phía trên bàn chân, ngăn chặn hiện tượng cọ xát. Việc đặt miếng đệm cứng hoặc tấm sợi carbon vào bên trong giày cũng có thể hạn chế mức độ gập của ngón chân, từ đó giảm đau khi bạn đẩy chân bước đi. Giày có đế cong (rocker-bottom) cũng hữu ích vì giúp bàn chân lăn qua từng bước đi thay vì phải gập ngón chân. Chúng tôi có thể đề nghị sử dụng đế chỉnh hình có phần kéo dài dưới ngón chân cái vì cùng mục đích đó. Bạn sẽ cần tạm ngừng các hoạt động thể thao cho đến khi tình trạng ổn định. Đối với những người trên 60 tuổi ít vận động, những biện pháp đơn giản này thường là đủ.

Các thuốc giảm đau cũng có thể hỗ trợ cùng với các biện pháp trên. Các viên thuốc chống viêm, thuộc nhóm thuốc chống viêm không steroid (NSAIDs), có thể làm dịu cơn đau ở khớp. Chúng tôi sẽ tư vấn cho bạn về loại thuốc nào an toàn để sử dụng.

Nếu các biện pháp trên không còn hiệu quả, phẫu thuật sẽ là lựa chọn tiếp theo. Loại phẫu thuật phù hợp phụ thuộc vào mức độ hao mòn của khớp. Đối với những trường hợp ở giai đoạn đầu hoặc giữa, chúng tôi có thể cắt bỏ các gai xương ở phía trên khớp thông qua phẫu thuật gọi là cheilectomy (cắt gọt gai xương), giúp ngón chân có thể gập lên trở lại. Một số bệnh nhân còn cần một đường cắt nhỏ để chỉnh lại trục một xương ở ngón chân hoặc bàn chân nhằm chuyển hướng lực ra khỏi vùng bị hao mòn. Khi bề mặt khớp đã bị mòn gần hết, chúng tôi có thể đề nghị làm cứng khớp vĩnh viễn (gọi là phẫu thuật hàn khớp) hoặc thay thế bằng khớp nhân tạo. Phẫu thuật hàn khớp sẽ loại bỏ hoàn toàn sự vận động ở khớp ngón chân nhưng mang lại kết quả vĩnh viễn và đáng tin cậy; nhiều người vẫn rất năng động với ngón chân đã được hàn khớp. Phẫu thuật thay khớp phù hợp với bàn chân của người lớn tuổi, ít vận động; ở người trẻ và năng động hơn, khớp nhân tạo sẽ mòn sớm hơn. Chúng tôi sẽ cùng bạn thảo luận về các phương án điều trị và quyết định phương pháp nào phù hợp nhất với bàn chân cũng như lối sống của bạn.

Những điều có thể mong đợi

Viêm khớp do hao mòn ở khớp ngón chân cái thường là một tình trạng kéo dài. Tình trạng cứng khớp và đau đớn thường phát triển dần theo thời gian thay vì xuất hiện đột ngột. Nếu không được điều trị, khớp sẽ ngày càng cứng lại; việc gập ngón chân lên cũng trở nên khó khăn hơn khi các gai xương lớn dần. Cơn đau thường không tự hết, dù những thay đổi đơn giản như đi giày rộng hơn và điều chỉnh hoạt động có thể giúp giảm đau trong thời gian dài.

Ở giai đoạn đầu, hầu hết mọi người đều kiểm soát tốt tình trạng này bằng những biện pháp đơn giản nêu trên. Khi các biện pháp đó không còn hiệu quả, phẫu thuật nhằm loại bỏ vật cản và giảm đau. Đối với tình trạng hao mòn ở giai đoạn sớm đến giữa, ca phẫu thuật bảo tồn khớp có thể giúp ngón chân gập được nhiều hơn và giảm đau trong sinh hoạt hàng ngày. Ở giai đoạn muộn, việc hàn khớp hoặc thay khớp có thể giúp giảm đau; khi khớp hàn đã liên chắc, một tỷ lệ rất cao người bệnh có thể vận động không đau và sinh hoạt tốt.

Quá trình hồi phục sau phẫu thuật bảo tồn khớp thường nhanh hơn so với nhiều người nghĩ. Sớm sau mổ, bạn có thể đặt trọng lượng lên chân trong mức chịu đựng được khi đi giày đế cứng, mà không cần hạn chế việc gập ngón chân lên xuống. Bác sĩ phẫu thuật cũng sẽ hướng dẫn cách chăm sóc ngón chân sau mổ; việc tuân thủ đúng hướng dẫn tại nhà sẽ giúp ngón chân lành lại đúng vị trí.

Hãy đặt kỳ vọng vào sự cải thiện chứ không phải việc ngón chân trở lại trạng thái hoàn toàn bình thường. Mục tiêu là có một ngón chân gập được nhiều hơn, ít đau khi đi bộ hay thực hiện các hoạt động hàng ngày, và giúp bạn quay lại những sở thích vốn có. Mức độ phục hồi vận động phụ thuộc vào mức độ hao mòn ban đầu; vì vậy việc điều trị sớm thường mang lại kết quả tốt hơn cho tình trạng này.

Khi nào nên đi khám

Bạn nên gặp bác sĩ đa khoa nếu bị đau kéo dài ở vùng gốc ngón chân cái mà không thuyên giảm sau khi nghỉ ngơi; hoặc nếu việc gập ngón chân lên vẫn đau và cứng. Hãy yêu cầu được chuyên gia thăm khám nếu khối xương mọc lên ở phía trên bàn chân khiến bạn không thể đi giày bình thường, hoặc nếu ngón chân vẫn sưng và đỏ quanh khối xương đó. Bạn cũng nên đi khám nếu tình trạng cứng khớp lan sang cả bàn chân kia, vì bệnh này thường ảnh hưởng đến cả hai chân. Ngoài ra, hãy nói với bác sĩ nếu cha mẹ hoặc anh chị em ruột cũng gặp vấn đề tương tự, vì bệnh này có thể di truyền trong gia đình. Nếu bạn đã biết mình bị viêm khớp do thoái hóa ở đầu gối, hãy cho bác sĩ biết, vì hai bệnh này thường xuất hiện cùng nhau.