

# Dị dạng các ngón chân nhỏ

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

Các dị dạng ở các ngón chân nhỏ làm thay đổi tư thế và cách vận động của chúng. Một hoặc nhiều ngón chân nhỏ có thể cong xuống, nằm chổng lên hoặc dưới ngón chân bên cạnh, hoặc tì ép vào giày. Lớp da phủ lên chỗ lõm xương có thể dày lên và cứng lại; sự cọ xát này gây viêm và đau ở vùng đó. Trong một số trường hợp, da bị tổn thương dẫn đến loét.

Cơn đau thường xuất hiện ở phần đệm trước lòng bàn chân hoặc phía trên ngón chân bị cong. Cơn đau thường bùng lên khi các ngón chân bị bó chặt trong giày chật hoặc hẹp, vì giày gây áp lực lên xương và cọ xát vào mô mềm xung quanh. Việc mang giày rộng hơn sẽ giảm bớt áp lực này và thường giúp tình trạng thuyên giảm. Những cơn đau ở bàn chân và mắt cá chân như vậy khiến bạn ít vận động hơn; chúng có thể làm bạn mệt mỏi cả về tinh thần lẫn thể chất.

Các hoạt động hàng ngày đòi hỏi phải chịu lực ở phía trước bàn chân trở nên khó khăn hơn. Việc đi bộ ra cửa hàng, đứng nấu ăn, leo cầu thang, hoặc đứng làm việc suốt một ca đều có thể làm cơn đau trầm trọng thêm. Bạn có thể phải thay đổi cách đi bộ để tránh đặt trọng lượng lên những ngón chân đau.

Một số người gặp vấn đề về ngón chân còn có những thay đổi ở phía trên của bàn chân, nơi vòm bàn chân cao bất thường hoặc gót chân không nằm đúng vị trí. Nếu đây là tình trạng của bạn, nó có thể ảnh hưởng đến cách toàn bộ bàn chân chịu trọng lượng cơ thể.

Nếu bạn mắc bệnh viêm khớp dạng thấp, vùng phía trước bàn chân cũng có thể bị ảnh hưởng: các ngón chân dần mất hình dạng bình thường, kèm theo những thay đổi ở ngón chân cái.

## Chuyện gì đang thực sự xảy ra

Các ngón chân của bạn được giữ thẳng nhờ sự cân bằng giữa hai nhóm cơ. Nhóm cơ thứ nhất chạy dọc phía trên bàn chân và kéo các ngón chân lên trên; nhóm cơ thứ hai chạy dọc lòng bàn chân và kéo chúng xuống

dưới. Khi sự cân bằng này bị phá vỡ, các khớp ngón chân không còn hoạt động đồng bộ nữa. Ngón chân sẽ gấp xuống ở một khớp trong khi gấp lên ở khớp khác; điều này tạo ra hình dạng cong mà bạn có thể nhìn thấy và cảm nhận được.

Vấn đề thường bắt đầu từ một mảng mô nhỏ nằm phía dưới ngón chân, nơi tiếp giáp với phần đệm trước lòng bàn chân. Hãy hình dung đó như một miếng gioăng giúp bịt kín và ổn định khớp. Khi miếng gioăng này bị mòn hoặc rách, ngón chân mất đi điểm tựa. Lúc đó, gân phía trên sẽ thắng trong cuộc giằng co, góc ngón chân bị kéo vênh lên còn các khớp giữa thì gấp xuống dưới. Khi ngón chân cong lại, đầu xương dài của bàn chân sẽ bị ép xuống lòng bàn chân. Miếng mỡ mềm vốn có tác dụng đệm lót ở chỗ đó bị đẩy ra phía trước, lệch khỏi vị trí, khiến bạn phải đứng trên xương với ít lớp đệm hơn. Đó là lý do vì sao phần đệm trước lòng bàn chân bị đau, và tại sao da dày cộp cùng các vết loét lại xuất hiện ở đó.

Giày dép cũng góp phần. Giày chật hoặc hẹp sẽ ép chặt các ngón chân, gây ma sát liên tục khiến da phía trên chỗ lồi bị viêm. Một số người sinh ra đã có hình dạng bàn chân dễ gặp tình trạng này; các bệnh lý ảnh hưởng đến dây thần kinh hoặc cơ cũng có thể là nguyên nhân khởi phát. Chẳng hạn, bàn chân có vòm cao là hậu quả của sự mất cân bằng cơ ở bàn chân đang phát triển, và điều này làm thay đổi cách toàn bộ bàn chân chịu trọng lượng cơ thể.

Nếu ngón chân cái của bạn cũng bị lệch sang một bên, cơ chế vẫn tương tự. Các mô giữ ngón chân thẳng dần mất khả năng nâng đỡ; ngón chân cái xoay và dịch chuyển về phía các ngón chân nhỏ hơn, khiến các ngón này bị ép gấp do thiếu chỗ trống.

## Những biện pháp chúng tôi có thể áp dụng

Chụp X-quang khi chịu tải là bước đầu tiên thường được thực hiện, được chụp khi bạn đứng thẳng; những hình ảnh này có thể bao gồm các góc nhìn cận cảnh các ngón chân. Chụp MRI có thể được sử dụng khi chúng tôi cần hình ảnh rõ nét hơn về các mô mềm quanh khớp.

Đối với hầu hết các dạng dị dạng ngón chân, chúng tôi bắt đầu bằng các biện pháp điều trị không phẫu thuật. Biện pháp chủ yếu là thay đổi loại giày: những đôi giày có mũi rộng và cao sẽ giúp giảm áp lực lên ngón chân bị cong. Các ống bọc ngón chân bằng mút hoặc gel silicone và miếng đệm kê dưới ngón có thể giúp đệm lót những chỗ đau. Việc đặt miếng đệm dưới phần đệm trước lòng bàn chân, kể cả miếng lót đệm xương bàn chân, có thể giúp phân tán lực ra khỏi vùng đau. Đối với chỗ lồi xương ngón út (bunionette), tức chỗ lồi ở mặt ngoài ngón chân út, chúng tôi cũng có thể gọt bớt lớp chai cứng. Nếu bạn còn bị bàn chân bẹt, việc sử dụng đế lót giày hoặc miếng chỉnh hình riêng biệt cũng có thể hữu ích. Các biện pháp vật lý trị liệu và những cách đơn giản này không thể tự làm thẳng ngón chân, nhưng có thể giúp giảm các triệu chứng. Thông thường chúng tôi đề nghị bạn thử áp dụng những biện pháp này một thời gian thỏa đáng trước khi cân nhắc phẫu thuật.

Tiêm steroid, còn gọi là cortisone, chỉ có vai trò rất hạn chế trong trường hợp này. Đặc biệt đối với tình trạng ngón chân hình vuốt, việc tiêm steroid có thể làm yếu các dây chằng giữ ngón chân ổn định, và dị dạng khi đó có thể trở nên tồi tệ hơn. Vì vậy chúng tôi chỉ sử dụng phương pháp này rất hạn chế, nếu có.

Phẫu thuật sẽ được cân nhắc khi các biện pháp điều trị không phẫu thuật không giúp bạn giảm triệu chứng đau, hoặc khi ngón chân đã cứng lại ở một vị trí cố định. Ca phẫu thuật sẽ được điều chỉnh tùy theo tình trạng cụ thể của từng ngón chân và các khớp bị ảnh hưởng. Phẫu thuật có thể bao gồm việc làm thẳng ngón chân bằng cách giải phóng các mô mềm bị co rút, cắt bỏ một mảnh xương nhỏ ở khớp bị cong, hoặc rút ngắn một xương bàn chân dài để cân bằng lại phần trước bàn chân. Các gân có thể được chuyển hướng hoặc kéo dài nhằm khôi phục sự cân bằng lực giúp ngón chân nằm phẳng. Miếng đệm bị tổn thương ở gốc ngón chân có thể được sửa chữa. Trong trường hợp khớp bị hao mòn nghiêm trọng, bác sĩ có thể tiến hành hợp khớp để ngón chân giữ được tư thế thẳng và ổn định. Thông thường chúng tôi dùng dây kim loại tạm thời để cố định các cấu trúc trong quá trình lành thương; trong một số trường hợp, các loại implant vĩnh viễn mới hơn cũng có thể được sử dụng. Chúng tôi sẽ cùng bạn thảo luận về phương pháp phù hợp nhất với bàn chân của bạn và đưa ra quyết định chung.

## Những điều bạn có thể mong đợi

---

Khi đi giày rộng rãi hơn, sử dụng đệm lót và các biện pháp đơn giản khác, tình trạng đau ở phần đệm trước lòng bàn chân và trên ngón chân bị cong thường sẽ thuyên giảm. Tuy nhiên, những biện pháp này không thể làm thẳng lại ngón chân đã bị biến dạng. Nếu ngón chân đã cứng lại ở một vị trí cố định, thường thì nó sẽ giữ nguyên như vậy nếu không phẫu thuật.

Nếu phẫu thuật là phương án phù hợp với bạn, mục tiêu là giúp ngón chân thẳng hơn, thoải mái hơn và giúp phần trước bàn chân chịu trọng lượng cơ thể một cách đều đặn hơn. Quá trình hồi phục diễn ra từ từ; bạn cần thời gian để ngón chân lành lại và cảm thấy như một phần của bàn chân trở lại. Một số phương pháp được thiết kế để cho phép bạn vận động ngón chân sớm, nhờ đó giảm nguy cơ ngón chân bị cứng. Những phương pháp khác lại tác động lên nhiều vùng của bàn chân và cần thời gian hồi phục lâu hơn.

Mọi ca phẫu thuật đều tiềm ẩn một số rủi ro. Một biến chứng hiếm gặp nhưng xảy ra ngay sau phẫu thuật ngón chân là việc lưu lượng máu đến ngón chân bị giảm sút. Tình trạng này thường gặp hơn ở những người hút thuốc hoặc những người phải chỉnh sửa lại ngón chân lần thứ hai. Bác sĩ phẫu thuật sẽ giải thích rõ những rủi ro cụ thể liên quan đến ca phẫu thuật của bạn.

Kết quả phẫu thuật phụ thuộc vào tình trạng bàn chân và phương pháp được chọn. Một số thủ thuật đã được ghi nhận là ít biến chứng; trong khi những thủ thuật khác, đặc biệt là các ca phẫu thuật kết hợp nhiều bước đối với các ngón chân nhỏ, thường dẫn đến nhiều biến chứng hơn, kết quả không tốt bằng và thời gian hồi phục lâu hơn so với các phiên bản đơn giản hơn của cùng ca phẫu thuật. Bác sĩ phẫu thuật sẽ cân nhắc kỹ để chọn phương pháp giúp ngón chân của bạn đạt kết quả tốt nhất và hồi phục thuận lợi nhất.

## Khi nào nên gặp bác sĩ

---

Hãy đến gặp bác sĩ đa khoa nếu chỗ đau trên ngón chân cong hoặc ở phần đệm trước lòng bàn chân không hề thuyên giảm sau vài tuần đi giày rộng hơn; hoặc nếu vùng da dày cứng ở đó bị nứt ra thành vết loét. Hãy yêu cầu được khám bởi chuyên gia nếu cơn đau khiến bạn không thể đi bộ, làm việc hoặc ngủ được; hoặc nếu các ngón chân cong nhiều đến mức không còn nằm phẳng trong giày nữa. Đồng thời hãy nói với bác sĩ về bất kỳ thay đổi nào về hình dạng bàn chân ở vùng trên, chẳng hạn như vòm bàn chân quá cao hoặc gót chân bị lệch vị trí; vì những điều này có thể ảnh hưởng đến toàn bộ bàn chân và có thể cũng cần được xử lý.