

## Viêm màng gân lòng bàn chân

T&#225;c Gi&#7843;: Bác Sĩ H<span> </span> Văn Hi<span> </span>n

Th&#7913; B&#7843;y, 27 Th&#225;ng 10 N&#259;m 2012 08:35

---

Khi tôi b<span> </span>c t<span> </span> trên gi<span> </span>ng xu<span> </span>ng, b<span> </span>t k<span> </span> là n<span> </span>m hay ng<span> </span>i, thì hai chân tôi đ<span> </span>u r<span> </span>t đau, đi r<span> </span>t khó khăn.

*Trong ch<span> </span>ng trình h<span> </span>i đáp y h<span> </span>c k<span> </span> này, Bác Sĩ H<span> </span> Văn Hi<span> </span>n tr<span> </span> i th<span> </span>c m<span> </span>c c<span> </span>a th<span> </span>nh gi<span> </span> Tr<span> </span>n Thu, <span> </span> Los Angeles, Bang California v<span> </span> viêm màng gân lòng bàn chân (Plantar fasciitis)*

<span> </span> Th<span> </span>nh gi<span> </span> Tr<span> </span>n Thu có câu h<span> </span>i nh<span> </span> sau:

*"Tôi tên Tr<span> </span>n Thu, 54 tu<span> </span>i, ng<span> </span> <span> </span> Los Angeles. Khi tôi b<span> </span>c t<span> </span> trên gi<span> </span>ng xu<span> </span>ng, b<span> </span>t k<span> </span> là n<span> </span>m hay ng<span> </span>i, thì hai chân tôi đ<span> </span>u r<span> </span>t đau, đi r<span> </span>t khó khăn. Đi kho<span> </span>ng 20 b<span> </span>c thì chân m<span> </span>i tr<span> </span> i bình th<span> </span>ng. Tôi b<span> </span> 2 tháng nay. Tôi có u<span> </span>ng thu<span> </span>c gi<span> </span>m đau nh<span> </span>ng mà cũng không có k<span> </span>t qu<span> </span> i m. Xin h<span> </span>i tôi b<span> </span> b<span> </span>nh gì và ph<span> </span>i đ<span> </span>u tr<span> </span> ra sao?"*

Chúng tôi đã chuy<span> </span>n th<span> </span>c m<span> </span>c cho bác sĩ H<span> </span> văn Hi<span> </span>n, và sau đây là ph<span> </span>n gi<span> </span>i đáp c<span> </span>a bác sĩ H<span> </span>n:



D<span> </span> i lòng bàn chân c<span> </span>a chúng ta, phía sau gót, chúng ta có cái x<span> </span>ng l<span> </span>n nh<span> </span>t c<span> </span>a bàn chân là calcaneum ( t. Anh: calcaneus), có nghĩa là x<span> </span>ng gót. T<span> </span> x<span> </span>ng gót đi ra phía tr<span> </span>c có m<span> </span>t màng gân c<span> </span>ng (aponeurosis, fascia), và phía đ<span> </span>u kia bám vào x<span> </span>ng phía tr<span> </span>c chân. Màng làm b<span> </span>ng mô liên k<span> </span>t (connective tissue,) g<span> </span>i là màng gân c<span> </span>a lòng bàn chân (plantar fascia). Cái màng này tác đ<span> </span>ng nh<span> </span> m<span> </span>t s<span> </span>i dây cung gi<span> </span> v<span> </span>ng cho cái vòng cung bàn chân (plantar arch of the foot) <span> </span> trên, lúc ch<span> </span>u đ<span> </span>ng tr<span> </span>ng l<span> </span>ng c<span> </span> th<span> </span>, và co dãn nh<span> </span> m<span> </span>t cái lò xo lúc chúng ta b<span> </span>c đi. N<span> </span>u trong m<span> </span>t s<span> </span> đ<span> </span>u ki<span> </span>n nh<span> </span> đi nhi<span> </span>u, đ<span> </span>ng nhi<span> </span>u, gi<span> </span>y không v<span> </span>a, dây gân lòng bàn chân có th<span> </span> b<span> </span> kéo rút, căng th<span> </span>ng quá m<span> </span>c (strain) <span> </span> ch<span> </span> nó g<span> </span>n n<span> </span>i (insertion) v<span> </span>i x<span> </span>ng gót. Ch<span> </span> này có th<span> </span> b<span> </span> đau ho<span> </span>c viêm (s<span> </span>ng, đau, đ<span> </span>), đ<span> </span> vào thì đau. N<span> </span>u chúng ta b<span> </span> m, đ<span> </span> vào m<span> </span>t đ<span> </span> m phía trong lòng bàn chân, cách gót chân ch<span> </span>ng 2 lóng tay (2 inch, 5 cm), b<span> </span>nh nh<span> </span>n s<span> </span> th<span> </span>y r<span> </span>t đau <span> </span> đ<span> </span> m này.

## Viêm màng gân lòng bàn chân

T&#225;c Gi&#7843;: Bác Sĩ Hồ Văn Hiến

Th&#7913; B&#7843;y, 27 Th&#225;ng 10 N&#259;m 2012 08:35

---

### Triệu chứng

Triệu chứng ban đầu thường là cảm giác đau nhói lòng bàn chân, nhất là lúc bước xuống cầu thang, bước đi vài phút thì bắt đầu.

Bác sĩ nên khám bằng cách bấm vào chỗ màng gân gắn vào xương gót như mô tả trên. Phản ứng không cần chụp hình X-ray.

Triệu chứng, chụp X-ray, thì có thể phát hiện các mô u xương gót (heel bone spurs), nhưng các mô u này không liên quan tới bệnh viêm màng gân lòng bàn chân.

Một số bệnh khác như viêm gân (tendinitis), viêm khớp xương, lupus (lupus) có thể đau chân tương tự, bác sĩ nên phân biệt.

Riêng với viêm khớp thấp (rheumatoid arthritis), bệnh nhân có thể thấy khớp cứng khớp (joint rigidity), đau, lúc mới dậy buổi sáng, hoạt động một hồi thì đau giảm đi. Tuy nhiên sẽ có những triệu chứng khác như sưng khớp, đau khớp suốt ngày; bệnh máu có những dấu hiệu của bệnh tự miễn nhiễm (autoimmune disease), nghĩa là trong bệnh viêm khớp thấp, cơ thể bệnh nhân gây ra những kháng thể chống các mô (xương khớp, mắt, mô cơ máu) của chính mình.

Rheumatoid arthritis cần được khám bệnh sớm và chữa trị thích hợp vì tiến trình mãn tính, có những hậu quả đến nhiều bộ phận.

### Chẩn đoán:

1. Nghỉ ngơi lâu trong nhiều ngày, tránh chạy trên nền cứng như đường nhựa, xi măng.
2. Tập bàn chân (stretching foot exercises [theo Webmd.com]) để giãn màng gân và bắp cơ sau cẳng chân; ví dụ:
  - o Toe stretch: ngồi trên ghế, đưa chân đầu ra trước, gót đặt trên nền nhà, cúi xuống, kéo ngón chân cái về phía mình, giữ thể thế đó trong 15-30 giây;
  - o Calf stretch; dẫn cả "bắp chuối": đứng trước vách tường, chụm hai tay về phía trước tựa vào tường, duỗi đưa chân đầu ra sau, giữ cho gót chân chạm sát sàn nhà (nghĩa là đứng nhón ngón chân lên), cơ chân bên kia xuống, cho đến khi thấy cẳng chân căng thẳng ra, giữ như vậy 15-30 giây.
  - o Towel stretch: ngồi, đưa chân ra phía trước, dùng khăn lông dài, trùm lên phía trước (mu) bàn chân, kéo hai đầu khăn về phía sau để kéo phần trước bàn chân, các ngón chân về phía mình, giữ hai đầu gối duỗi thẳng, giữ trong 15-30 giây. Có thể tập động tác này buổi sáng trước khi đi ngủ, để bớt đau lúc bước đi.
  - o Các động tác trên, lặp lại vài lần (2-4), làm 3-4 lần mỗi ngày.

## Viêm màng gân lòng bàn chân

T&#225;c Gi&#7843;: Bác Sĩ H&#225; Văn Hi&#225;n

Th&#7913; B&#7843;y, 27 Th&#225;ng 10 N&#259;m 2012 08:35

---

3. Dùng orthotics [nh&#225;ng thi&#225;t b&#223; nh&#223;t vào d&#223;y đ&#223; gi&#223;m b&#223;t c&#223;ng th&#223;ng màng gân lòng bàn chân (plantar fascia)và b&#223;p c&#223; sau c&#223;ng chân ("b&#223;p chu&#223;i", calf muscle)] :
  - “orthotic insoles”: mi&#223;ng cao su, plastic, lót đ&#223; i bàn chân đ&#223; đ&#223;nh h&#223;ng (alignment) bàn chân và che ch&#223; bàn chân, gi&#223;m b&#223;t s&#223;c n&#223;n (pounding) trên bàn chân lúc b&#223;c, ch&#223;y.
  - “arch support”, đ&#223; đ&#223;n v&#223;m chân lên cao h&#223;n, làm cho v&#223;m chân gánh ch&#223;u nhi&#223;u h&#223;n ph&#223;n s&#223;c n&#223;ng c&#223; th&#223;.
4. Đ&#223;p n&#223;c đá lên nh&#223;ng vùng đau (l&#223;nh làm gi&#223;m s&#223;ng/viêm)
5. N&#223;u c&#223;n u&#223;ng thu&#223;c gi&#223;m đau nh&#223; Acetaminophen (paracetamol, "Tylenol"), gi&#223;m viêm nhóm NSAID (non-steroid anti inflammatory drugs): nh&#223; Ibuprofen (vd Advil, Motrin), naprosyn (Aleve); coi ch&#223;ng x&#223;t ru&#223;t, n&#223;n u&#223;ng sau khi ăn, nh&#223;ng ng&#223; i loét bao t&#223;, t&#223;ng ch&#223;y máu bao t&#223; nên tránh lo&#223;i ANSAID này.
6. N&#223;ng h&#223;n, bs ch&#223;ch thu&#223;c corticoid và thu&#223;c tê vào ch&#223; đau đ&#223; i lòng bàn chân
7. Hi&#223;m h&#223;n, n&#223;u c&#223;n bs gi&#223; i ph&#223;u c&#223;t ch&#223; màng gân g&#223;n vào x&#223;ng g&#223;t (release of the plantar fascia from its calcaneus attachment).
8. Ng&#223; i b&#223;nh c&#223;n đ&#223; khám bác sĩ gia đ&#223;nh c&#223;a mình đ&#223; đ&#223;c đ&#223;nh b&#223;nh chính xác và ch&#223;a tr&#223; đúng m&#223;c. Có th&#223; c&#223;n đ&#223;n bác sĩ chân (doctor of podiatry) chuyên v&#223; săn sóc và gi&#223; i ph&#223;u m&#223;t s&#223; v&#223;n đ&#223; v&#223; đôi bàn chân.

Chúc b&#223;nh nhân may m&#223;n.

Bác sĩ H&#225; Văn Hi&#225;n

(Hien V. Ho, MD, FAAP)