

VIÊM CÂN GAN CHÂN

Định nghĩa	Viêm cân gan chân là tình trạng viêm của dải cân gan chân (mô sợi chạy dọc lòng bàn chân), gây đau vùng gót chân
Nguyên nhân	Đi lại, đứng lâu hoặc vận động quá mức Mang giày không phù hợp (đế mỏng, không nâng đỡ) Thừa cân, béo phì Bàn chân bẹt hoặc vòm chân cao
Biểu hiện thường gặp	Đau gót chân, đặc biệt khi bước xuống giường buổi sáng Đau tăng khi đi lại nhiều, giảm khi nghỉ ngơi Cứng gan bàn chân sau thời gian không vận động
Cận lâm sàng	Thường không cần thiết trong đa số trường hợp X-quang: có thể thấy gai gót chân Siêu âm/MRI: đánh giá tổn thương cân gan chân khi cần
Biến chứng	Đau mạn tính ảnh hưởng sinh hoạt Thay đổi dáng đi, có thể gây đau khớp gối, hông Hiếm gặp: rách cân gan chân
Hướng điều trị, theo dõi và chăm sóc	Nghỉ ngơi, hạn chế đứng lâu Chườm ấm vùng đau (15–20 phút/lần) Tập kéo giãn cân gan chân và gân Achilles Sử dụng giày dép phù hợp, có đệm nâng đỡ Dùng thuốc giảm đau, kháng viêm theo chỉ định bác sĩ Vật lý trị liệu Tái khám nếu triệu chứng kéo dài hoặc nặng lên