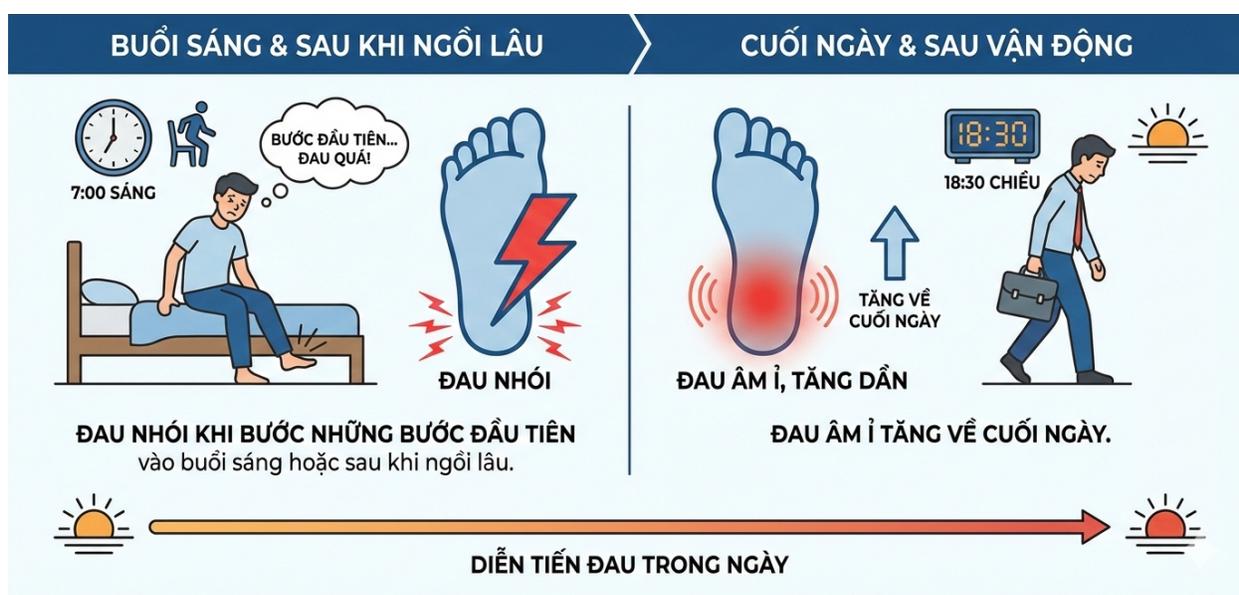


VIÊM CÂN GAN CHÂN (PLANTAR FASCIITIS)

VIÊM CÂN GAN CHÂN LÀ GÌ?

- **Cân gan chân** là một dải mô sợi dày, chạy từ xương gót chân đến các ngón chân, có vai trò: Nâng đỡ vòm bàn chân, hấp thụ lực khi đi, chạy
- **Viêm cân gan chân** là tình trạng cân gan chân bị quá tải kéo dài gây viêm, rách và thoái hóa. Đây là nguyên nhân phổ biến nhất gây đau gót chân, đặc biệt ở người trung niên và người vận động nhiều.

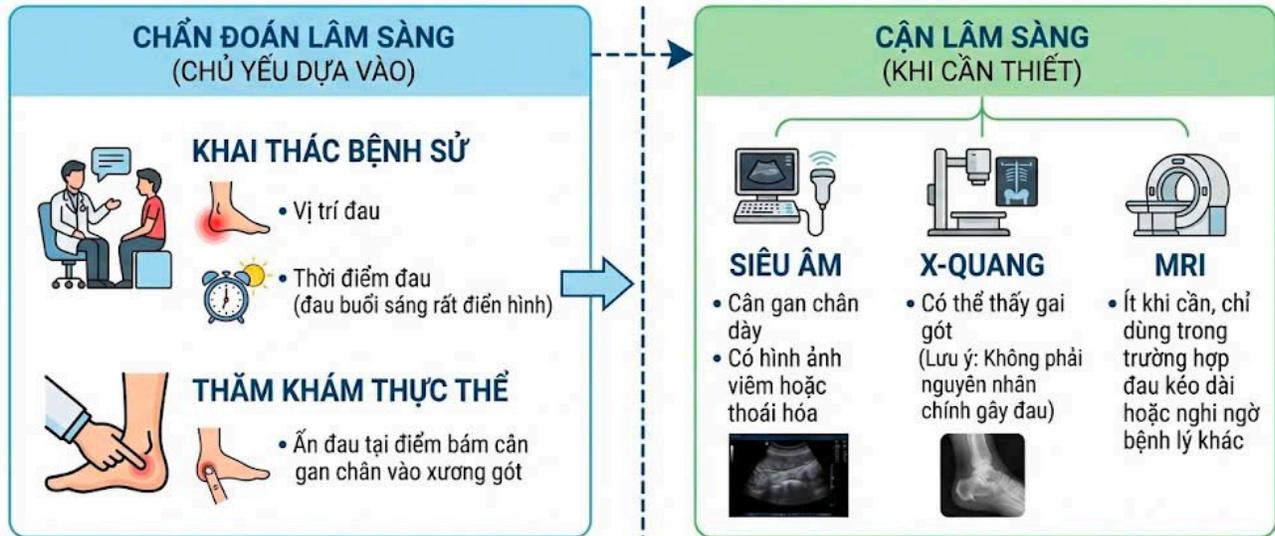
TRIỆU CHỨNG THƯỜNG GẶP



NGUYÊN NHÂN VÀ YẾU TỐ NGUY CƠ



CHẨN ĐOÁN VIÊM CÂN GAN CHÂN



ĐIỀU TRỊ VIÊM CÂN GAN CHÂN

Điều trị bảo tồn là chủ yếu. Phần lớn bệnh nhân cải thiện tốt nếu điều trị đúng và đủ thời gian

Các biện pháp điều trị thường dùng

- **Điều chỉnh sinh hoạt:** giảm đứng lâu, chạy nhảy. Tránh đi chân trần trên nền cứng
- **Thuốc:** thuốc giảm đau, kháng viêm không steroid (NSAIDs). Dùng **ngắn hạn**, theo chỉ định bác sĩ
- **Vật lý trị liệu.**
- **Dụng cụ hỗ trợ:** Lót giày chỉnh hình (orthotics). Giày có đế êm, nâng đỡ vòm chân. Nẹp đêm (night splint) trong một số trường hợp
- **Tiêm tại chỗ (chỉ định chọn lọc):** Corticoid. PRP (huyết tương giàu tiểu cầu)
- **Phẫu thuật:** Rất hiếm khi cần. Chỉ áp dụng khi đau kéo dài > 6–12 tháng, thất bại với mọi phương pháp bảo tồn

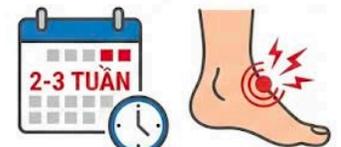


PHÒNG NGỪA VIÊM CÂN GAN CHÂN NHƯ THẾ NÀO?

<p>GIỮ CÂN NẶNG HỢP LÝ</p>  <p>Duy trì trọng lượng khỏe mạnh để giảm áp lực lên cân gan chân.</p>	<p>MANG GIÀY PHÙ HỢP</p>  <p>Chọn giày có đế êm ái, hỗ trợ tốt cấu trúc bàn chân và hấp thụ xung lực.</p>	<p>KHỞI ĐỘNG & KÉO GIÃN</p>  <p>Luôn khởi động và kéo giãn bàn chân kỹ lưỡng trước khi vận động.</p>	<p>TRÁNH VẬN ĐỘNG ĐỘT NGỘT</p>  <p>Tăng dần thời gian và cường độ tập luyện, tránh thay đổi đột ngột.</p>	<p>NGHỈ NGƠI KHI CÓ DẤU HIỆU ĐAU</p>  <p>Lắng nghe cơ thể, giảm hoạt động và chăm sóc ngay khi cảm thấy đau gót chân sớm.</p>
---	---	--	--	---

Áp dụng những thói quen này hàng ngày giúp đôi chân luôn khỏe mạnh và linh hoạt! 🏃‍♂️

KHI NÀO CẦN ĐI KHÁM BÁC SĨ

<p>ĐAU GÓT CHÂN KÉO DÀI</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Kéo dài trên 2-3 tuần • Không cải thiện dù đã nghỉ ngơi 	<p>ẢNH HƯỞNG SINH HOẠT, ĐI LẠI</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Đau ảnh hưởng nhiều đến sinh hoạt, đi lại 	<p>DẤU HIỆU CẢNH BÁO (SUNG, NÓNG, ĐỎ, ĐAU ĐÊM)</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Đau kèm sưng, nóng, đỏ • Hoặc đau cả ban đêm
---	---	---



ĐỪNG CHỦ QUAN! HÃY GẶP BÁC SĨ CHUYÊN KHOA ĐỂ ĐƯỢC CHẨN ĐOÁN VÀ ĐIỀU TRỊ KỊP THỜI.

Thông điệp dành cho bệnh nhân:

Viêm cân gan chân là bệnh lý phổ biến nhưng có thể điều trị hiệu quả. Việc tuân thủ hướng dẫn điều trị và kiên trì tập luyện đóng vai trò then chốt giúp giảm đau và phòng tái phát lâu dài.



Địa chỉ: 14, đường số 7, P Bình Phú, TP HCM (P11-Q6 cũ)

SĐT: 0563 147 147- Giờ làm việc: 16h- 19h (thứ 2 đến thứ 6)- 09h-11h (thứ 7)

CÁC BÀI TẬP VẬT LÝ TRỊ LIỆU TẠI NHÀ



1. LEO TƯỜNG

Chống 2 tay lên tường, đặt chân đầu phía sau, chân không đau phía trước. Khụy chân không đau và giữ chân đầu duỗi căng ra trong khi vẫn giữ cả 2 lòng chân chạm đất, giữ yên tư thế này từ 15-20 giây và lặp lại 3 lần. thực hiện vài lần mỗi ngày.

2. NHẶT KHĂN BẰNG CHÂN

dùng ngón chân cái của chân đau nhặt khăn giấy khô lên khỏi mặt sàn, thực hiện động tác này lặp đi lặp lại nhiều lần trong 2 phút vào mỗi tối.



3. LĂN CHÂN VỚI NƯỚC ĐÁ

Lăn lòng bàn chân đau trên một chai nước đá trong 2 phút mỗi tối.

