

BS Trình Trung Phong- N i T. h p

Đau vùng gót chân phía sau là m t tri u ch ng khá th ng g p, đ c bi t ng i th ng xuyên đi b , ch y b , ch i th thao ho c ph i đ ng lâu. M t trong nh ng nguyên nhân quan tr ng là b nh lý gân Achilles. N u đ c nh n bi t và đi u tr đúng t s m, ph n l n ng i b nh có th h i ph c t t; ng c l i, vi c ti p t c ch u t i quá m c ho c đi u tr không phù h p có th làm b nh kéo dài và tăng nguy c t n th ng gân.

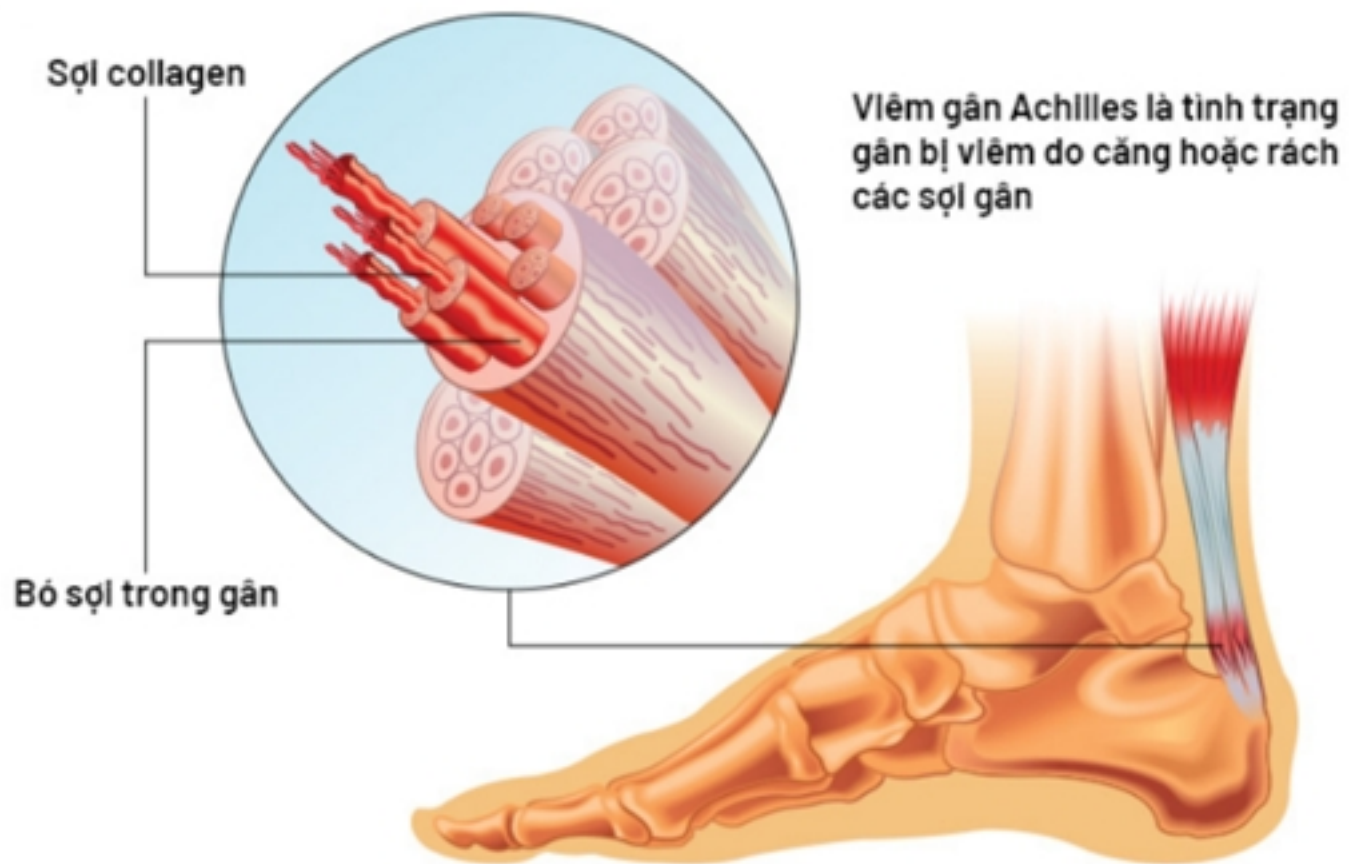
1. Gân Achilles là gì?

Gân Achilles, hay gân gót, là gân l n và kh e nh t c a c th , n i nhóm c b ng chân và c dép v i x ng gót. Gân có vai trò quan tr ng trong đ ng tác g p gan chân, giúp chúng ta đi b , ch y, nh y và đ ng b ng mũi chân.

Khi gân Achilles ph i ch u t i l p đi l p l i v t quá kh năng thích nghi, c u trúc và ch c năng c a gân có th b thay đ i, gây đau và h n ch v n đ ng. Tình tr ng này th ng đ c g i là b nh lý gân Achilles (Achilles tendinopathy).

C n l u ý r ng thu t ng hi n nay u tiên s d ng là “tendinopathy” – b nh lý gân, thay vì ch g i là “viêm gân Achilles”, b i quá trình b nh không đ n thu n là viêm mà liên quan đ n s thay đ i c u trúc, c h c và kh năng ch u t i c a gân.

VIÊM G N G T CHÂN ACHILLES



[Xem tiếp t i đ y](#)