

Bs Lê Vũ B o Quyên - N i t ng h p

Đau gót chân, đ c bi t đau nhi u khi b c nh ng b c đ u tiên vào bu i sáng, là m t tri u ch ng r t th ng g p. Nhi u ng i cho r ng nguyên nhân ch c ch n là “gai gót chân” và tìm cách đi u tr chi c gai trên phim X-quang. Tuy nhiên, th c t không đ n gi n nh v y. M t trong nh ng nguyên nhân th ng g p nh t c a đau vùng gan chân là b nh lý cân gan chân (plantar fasciopathy/plantar fasciitis).

1. Cân gan chân là gì?

Cân gan chân (plantar fascia) là m t d i mô liên k t ch c n m m t d i bàn chân, kéo dài t x ng gót đ n vùng n n các ngón chân.

Cân gan chân có vai trò quan tr ng trong:

- Duy trì vòm d c bàn chân.
- Phân b l c khi đ ng và đi i.
- H tr c ch “windlass” trong giai đo n đ y bàn chân khi b c đi.
- Giúp bàn chân h p thu và truy n t i l c trong các ho t đ ng ch u tr ng l ng.

Khi cân gan chân ph i ch u t i l p đi l p l i v t quá kh năng thích nghi, có th xu t hi n đau và r i lo n c u trúc t i vùng bám c a cân vào x ng gót.

Hi n nay, nhi u tài li u chuyên môn s d ng thu t ng plantar fasciopathy – b nh lý cân gan chân, b i c ch b nh không đ n thu n là tình tr ng viêm c p tính. Vì v y, g i t t c các tr ng h p là “viêm cân gan chân” có th ch a ph n ánh đ y đ b n ch t b nh lý.

[Xem ti p t i đây](#)

Đau gót chân buổi sáng – có phải là “gai gót chân”?

Viết bởi Biên tập viên

Thứ 7, 16 Tháng 9 2026 10:03 -
