

# Đau Ống Chân



Tờ thông tin về Tình trạng Sức khỏe  
Phát hành tháng 10 năm 2023

## Khái niệm chung

Xương ống chân (xương chày) là mảnh xương lớn ở phía trước cẳng chân. Đau ống chân là tình trạng thường gặp và còn được gọi là nẹp ống chân. Đau ống chân có thể xảy ra khi quý vị thử một loại hình vận động mới hoặc khi quý vị cố gắng quá sức. Loại đau này thường gặp ở người chạy bộ và vũ công.

Khi tình trạng đau ống chân bắt đầu, quý vị có thể chỉ nhận thấy cảm giác đau khi vận động. Đôi khi cơn đau của quý vị có thể trở nên nghiêm trọng hơn và quý vị có thể cũng cảm thấy đau khi nghỉ ngơi. Nếu quý vị tiếp tục sử dụng ống chân của mình, quý vị có thể bị rạn xương do cử động quá nhiều. Chấn thương này sẽ mất nhiều thời gian hơn mới lành được. Các phương pháp điều trị thường được sử dụng cho chứng đau ống chân bao gồm:

- Nghỉ ngơi
- Co duỗi các cơ xung quanh ống chân của quý vị
- Chườm đá lên khu vực đó
- Dụng cụ chỉnh hình
- Dừng những việc có khả năng đang gây ra cơn đau của quý vị
- Thuốc giảm đau

Bác sĩ đa khoa sẽ giúp quý vị tìm ra nguyên nhân gây đau ống chân và đề xuất phương pháp điều trị phù hợp.

## Bác sĩ đa khoa của tôi sẽ làm gì vào lúc này?

Bác sĩ đa khoa có thể nói chuyện với quý vị về sức khỏe của quý vị, cách quý vị tập thể dục và bất kỳ thay đổi nào gần đây trong nếp sinh hoạt của quý vị để cố gắng tìm nguyên nhân gây ra cơn đau.

Họ có thể xem xét vị trí của cơn đau ở ống chân và xem quý vị có cảm thấy đau ở bất kỳ bộ phận nào khác của cẳng chân hoặc bàn chân hay không, và xem liệu cảm giác đau xảy ra trước, trong hay sau khi cử động.

Bác sĩ đa khoa của quý vị có thể sắp xếp chụp X-quang hoặc chụp cắt lớp nếu họ nghi ngờ quý vị có thể bị rạn xương do cử động quá nhiều. Bác sĩ đa khoa của quý vị cũng có thể cố gắng loại trừ các

## Tôi có thể hỏi bác sĩ của mình những câu hỏi nào?

- Tôi nên tránh những hoạt động nào?
- Tôi có thể làm gì để ống chân của mình khỏe hơn?
- Ống chân của tôi sẽ mất bao lâu để lành lại?



yếu tố khác gây đau ống chân, như giày không vừa, chạy trên bề mặt cứng hoặc các vấn đề về bàn chân.

## Bác sĩ đa khoa của tôi sẽ làm gì trong tương lai?

Bác sĩ đa khoa có thể khám lại cho cơn đau ống chân của quý vị hai tháng sau lần khám đầu tiên. Nếu quý vị vẫn còn đau và có các triệu chứng khác như sưng tấy, bác sĩ đa khoa có thể đề nghị quý vị chụp X-quang hoặc chụp cắt lớp. Bác sĩ đa khoa của quý vị có thể chuyển quý vị đến một bác sĩ vật lý trị liệu nếu quý vị cần được hỗ trợ thêm.

## Tôi có thể làm gì?

Hãy làm theo lời tư vấn của bác sĩ đa khoa về việc nghỉ ngơi và tránh các hoạt động mà có thể làm cho cơn đau ống chân trở nên trầm trọng hơn. Hãy hỏi bác sĩ đa khoa của quý vị về các bài tập nâng cao thể lực và hỏi xem quý vị có cần tránh bất cứ điều gì không. Theo dõi các triệu chứng của quý vị. Hãy đến gặp bác sĩ đa khoa nếu cơn đau ống chân không thuyên giảm.

## Có những sự hỗ trợ nào?

Nếu cơn đau ống chân của quý vị không thuyên giảm, bác sĩ đa khoa có thể chuyển quý vị đến bác sĩ vật lý trị liệu hoặc bác sĩ chuyên khoa tư.

## Tôi có thể tìm hiểu thêm ở đâu?

- **Sports Medicine Australia** - Đau Ống chân: [sma.org.au](http://sma.org.au)
- **Patient.info** - Nẹp ống chân: [patient.info](http://patient.info)

Thông tin này dành cho người đã nhận được chẩn đoán từ bác sĩ của họ. Thông tin không được thiết kế để dùng cho việc chẩn đoán tình trạng bệnh hoặc thay thế cho việc chăm sóc y tế lâu dài

Tờ thông tin Danh mục Nguồn lực Y tế được xác nhận bởi Ủy ban Cố vấn Cộng đồng thuộc Mạng lưới Y tế Cơ bản Tây Nam Sydney và các bác sĩ đa khoa tại địa phương