

Ngăn ngừa thoái hóa khớp

THOÁI HÓA KHỚP LÀ DẠNG BỆNH LÝ VỀ KHỚP THƯỜNG GẶP NHẤT

Ngăn ngừa và điều trị sớm là biện pháp then chốt nhằm ngăn chặn gánh nặng đang tăng dần của thoái hóa khớp (THK).

Trong thập kỷ tới đây, thế giới đang đối mặt với sự gia tăng thẳng đứng về nhu cầu phẫu thuật thay khớp gối, được dự báo tăng đến 900% ở một số quốc gia.



Đối với một vài người, thoái hóa khớp trầm trọng hơn theo thời gian, chứng tỏ tầm quan trọng của việc vì sao cần được hỗ trợ khi gặp phải những triệu chứng đầu tiên.

Ngay cả khi đã bị thoái hóa khớp, sẽ có nhiều bước cần thực hiện ngay lập tức để ngăn chặn chúng trầm trọng hơn đồng thời cải thiện chất lượng sống và nâng cao sức khỏe.



Tập thể dục đều đặn làm giảm nguy cơ thoái hóa khớp, gãy xương đùi, nguy cơ té ngã ở người lớn tuổi và có thể ngăn ngừa hay trì hoãn nhu cầu phẫu thuật.



Những yếu tố nguy cơ gây thoái hóa khớp:

- **Tiền sử tổn thương khớp:** ở bất kỳ độ tuổi nào (kể cả trẻ em hay thanh niên)
- **Thừa cân/ Béo phì:** tạo áp lực lên các khớp (cụ thể là các khớp chịu sức nặng như khớp hông và khớp gối), và làm gia tăng thoái hóa khớp
- **Tuổi:** nguy cơ bị thoái hóa khớp sẽ gia tăng khi càng lớn tuổi
- **Là phụ nữ:** thoái hóa khớp xảy ra ở phụ nữ nhiều hơn đàn ông

- **Tiền sử gia đình:** thoái hóa khớp có thể xuất hiện giữa các thành viên trong gia đình, mặc dù các nghiên cứu vẫn chưa xác định cấu trúc gen đơn nào liên quan

Yếu tố nguy cơ có thể thay đổi được nhiều nhất chính là tổn thương khớp và béo phì



Tổn thương khớp

Sau khi khớp bị tổn thương, chương trình phục hồi chức năng bao gồm bài tập vận động (và giáo dục sức khỏe) nên trở thành phương pháp điều trị đầu tay, chứ không phải là nhu cầu cần phẫu thuật hay không.

Trở lại mức độ hoạt động thể chất được khuyến nghị và duy trì sức mạnh cơ quanh khớp sau chấn thương là rất quan trọng.

Nếu đang gặp khó khăn trong việc gia tăng hoạt động thể chất hoặc các nhiệm vụ thể chất khác liên quan đến công việc hay giải trí, hãy trao đổi với một chuyên viên vật lý trị liệu về những bài tập đặc thù để làm mọi thứ dễ dàng hơn.



Giảm cân

Thừa cân hay béo phì làm gia tăng nguy cơ phát triển thoái hóa khớp do khớp phải chịu nhiều áp lực hơn và gia tăng tình trạng viêm ở khớp. Nếu thích hợp, giảm cân có thể giúp làm giảm nguy cơ thoái hóa khớp phát triển và có thể cải thiện các triệu chứng ở những người đã có chẩn đoán thoái hóa khớp.

5kg
hoặc 5%

↓
giảm cân

=

90%

giảm xuất hiện những than phiền về khớp gối sau 6 năm



Ngăn ngừa tổn thương khớp

Hãy trao đổi với một chuyên viên vật lý trị liệu về việc thiết lập một chương trình tập thể dục mang tính cá nhân hóa, điều này có thể làm giảm nguy cơ tổn thương khớp gối tới 50% và giúp ngăn ngừa thoái hóa khớp.

Nếu đã chơi nhiều môn thể thao, hãy liên hệ với một chuyên viên vật lý trị liệu về những lời khuyên để làm thể nào vừa ngăn ngừa chấn thương vừa kết hợp chương trình rèn luyện sức mạnh theo môn thể thao đặc thù thích hợp.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday



World
PT Day
2022

8 SEPTEMBER