

Thoái hóa khớp: sự thật hay lầm tưởng

LẦM TƯỞNG



Thoái hóa khớp chỉ ảnh hưởng trên người già

SỰ THẬT

Mặc dù thoái hóa khớp phổ biến hơn khi lớn tuổi, nhưng nó cũng có thể ảnh hưởng đến những người ở độ tuổi hai mươi và ba mươi. Có tới 50% thanh niên và người trẻ sẽ bị thoái hóa khớp tiến triển trong vòng 10-15 năm sau chấn thương khớp. Điều này có nghĩa là họ phải sống chung với bệnh thoái hóa khớp lâu hơn, có thể dẫn đến khuyết tật nặng hơn và giảm chất lượng cuộc sống. Vì lý do này, những người trẻ tuổi bị chấn thương khớp cần được huấn luyện cách giảm nguy cơ mắc bệnh thoái hóa khớp.

LẦM TƯỞNG



Tôi cần chụp X-quang hoặc cộng hưởng từ để chẩn đoán thoái hóa khớp/đoán thoái hóa khớp

SỰ THẬT

KHÔNG có một mối quan hệ chặt chẽ giữa các triệu chứng thoái hóa khớp (bao gồm cả đau) và những thay đổi cấu trúc khớp được nhìn thấy trên phim X-quang hoặc MRI. Trên thực tế, X-quang của một số người có thể cho thấy thay đổi rất nhiều ở khớp, nhưng họ lại cảm thấy rất ít đau. Điều này có nghĩa là chỉ dựa vào thông tin từ các kết quả cận lâm sàng có thể không hữu ích. Chụp X-quang, chụp cắt lớp hoặc xét nghiệm máu chỉ được yêu cầu nếu bác sĩ cần loại trừ các nguyên nhân khác gây đau khớp.

LẦM TƯỞNG



Càng đau = càng tổn thương

SỰ THẬT

Cảm nhận cơn đau rất phức tạp và KHÔNG liên quan trực tiếp đến những thay đổi cấu trúc trong khớp. Đau nhiều hơn không có nghĩa là thay đổi cấu trúc trong khớp nhiều hơn.

Cảm giác đau bị ảnh hưởng bởi cảm xúc, tâm trạng, lo lắng, căng thẳng, ngủ kém, mệt mỏi, mức độ hoạt động và tình trạng viêm tại chỗ.

LẦM TƯỞNG



Bất kể tôi làm gì thì bệnh thoái hóa khớp của tôi sẽ chỉ trở nên tồi tệ hơn

SỰ THẬT

Người bệnh có thể làm những việc tích cực để giúp giảm đau do thoái hóa khớp, chẳng hạn như đi bộ và tập sức mạnh và thăng bằng. Chỉ khoảng một phần ba số người trở nên tồi tệ hơn theo thời gian và một số nhận thấy sự cải thiện về tình trạng đau và khuyết tật. Hầu hết mọi người sẽ trải qua các giai đoạn khi cơn đau của họ tốt hơn hoặc tồi tệ hơn, nhưng nó không xấu đi về tổng thể. Chuyên viên vật lý trị liệu có thể hướng dẫn cách duy trì hoạt động.

LẦM TƯỞNG



Tập thể dục sẽ làm tổn thương khớp của tôi trong tương lai

SỰ THẬT

Sự thật là ngược lại. Tập thể dục và vận động là AN TOÀN và là cách phòng vệ tốt nhất giúp ngăn ngừa bệnh thoái hóa khớp. Chúng hoạt động như một chất bôi trơn khớp và giúp giữ cho các khớp khỏe mạnh. Nhiều người tránh sử dụng các khớp bị đau vì sợ làm cho nó tồi tệ hơn. Tuy nhiên, khi chúng ta không cử động các khớp của mình, chúng trở nên cứng hơn và các cơ trở nên yếu hơn.

Trao đổi với chuyên viên vật lý trị liệu về các bài tập phù hợp.

LẦM TƯỞNG



Thoái hóa khớp là “hao mòn” hay “xương chạm xương”

SỰ THẬT

Thoái hóa khớp KHÔNG phải do khớp bị “mòn” theo thời gian do sử dụng. Thoái hóa khớp là một bệnh mà sụn khớp can thiệp vào để tự sửa chữa.

Bệnh thoái hóa khớp không phải là không thể ngăn ngừa và không phải ai cũng sẽ gặp phải khi lớn tuổi.

Hoạt động thể chất, tập mạnh các cơ xung quanh khớp và giảm cân, nếu cần, là những điều quan trọng nhất có thể làm để kiểm soát tình trạng thoái hóa khớp.

Một chuyên viên vật lý trị liệu sẽ có thể tư vấn về chương trình tập thể dục tốt nhất.



**World
Physiotherapy**

www.world.physio/wptday



**World
PT Day
2022**

8 SEPTEMBER