

Thoái hoá khớp: một vấn đề toàn cầu

THOÁI HOÁ KHỚP LÀ NGUYÊN NHÂN HÀNG ĐẦU CỦA KHUYẾT TẬT

520 TRIỆU 

NGƯỜI TRÊN THẾ GIỚI GẶP PHẢI VẤN ĐỀ VỀ THOÁI HOÁ KHỚP


60%
những người bị thoái hoá khớp là thoái hoá khớp gối

Trong một nghiên cứu toàn cầu trên 291 người bệnh, thoái hoá khớp háng và khớp gối được xếp hạng là nguyên nhân gây khuyết tật cao thứ **11**

9.6  triệu người đã sống với tình trạng khuyết tật do thoái hoá khớp trên khắp thế giới vào năm 2017

Số người bị ảnh hưởng bởi thoái hoá khớp trên toàn cầu tăng **48%** từ năm 1990 đến năm 2019 

Bệnh thoái hoá khớp là gì?

Thoái hoá khớp là **tình trạng bệnh về khớp phổ biến nhất**. Nó có thể ảnh hưởng đến bất kỳ cử động nào của khớp, hay gặp nhất là khớp gối, háng và bàn tay.

Thoái hoá khớp là một căn bệnh. Nó có thể bắt đầu với một chấn thương nhỏ hoặc lớn tại khớp. Trong giai đoạn đầu của bệnh, cơ thể có đủ khả năng để sửa chữa những thay đổi này. Khi bệnh tiến triển, hệ thống sửa chữa của cơ thể không thể theo kịp và các mô khớp bắt đầu bị phá vỡ, bao gồm: sự mỏng đi của sụn, sự định hình lại xương, u xương và thoái hoá khớp.

Bất chấp những thay đổi này, khớp vẫn có thể hoạt động bình thường, không bị đau hay cứng khớp.



Đặc điểm của Thoái hoá khớp:

- Đau
- Suy giảm chức năng
- Yếu cơ
- Cứng khớp
- Suy giảm sức khoẻ ảnh hưởng đến chất lượng cuộc sống

Nguyên nhân gây thoái hoá khớp?

Nguyên nhân chính xác gây nên tình trạng thoái hoá khớp vẫn chưa được làm rõ. Các yếu tố làm tăng nguy cơ thoái hoá khớp bao gồm:

- Thừa cân hoặc béo phì
- Tiền sử chấn thương khớp, phẫu thuật khớp và / hoặc tiền sử vận động khớp quá mức
- Yếu tố di truyền (ví dụ tiền sử gia đình bị thoái hoá khớp)

Thoái hoá khớp có thể được chẩn đoán lâm sàng mà không cần cận lâm sàng nếu người bệnh:

- Từ 45 tuổi trở lên* và
 - Đau khớp liên quan đến việc hoạt động và
 - Kể cả có hay không có tình trạng cứng khớp vào buổi sáng mà kéo dài không quá 30 phút
- * Thoái khớp cũng có thể được chẩn đoán ở những người dưới 45 tuổi, thường là sau chấn thương khớp



Vật lý trị liệu cho người bệnh thoái hoá khớp như thế nào?

Tập thể dục là phương pháp điều trị đầu tay cho thoái hoá khớp. Ngoài việc giúp lựa chọn các bài tập tốt nhất, các chuyên viên vật lý trị liệu còn cung cấp lời khuyên và giáo dục về cách giảm đau và cách quản lý thoái hoá khớp. Họ có thể hướng dẫn cách cải thiện sự chuyển động của khớp và cách đi bộ cũng như cách tăng sức mạnh cơ.

Nếu cần phải thay khớp, người bệnh cũng có thể gặp chuyên viên vật lý trị liệu trước và sau khi phẫu thuật. Chuyên viên vật lý trị liệu sẽ giúp chuẩn bị để đạt được hiệu quả tối đa từ cuộc phẫu thuật, và giúp phục hồi tốt sau phẫu thuật.

