

Tập thể dục với bệnh lý thoái hoá khớp

Tập thể dục trước tiên

Tập thể dục và hoạt động thể chất là các chiến lược điều trị đầu tay an toàn và có cơ sở cho bệnh lý thoái hoá khớp.

Chúng giúp:

- trì hoãn hoặc ngăn ngừa phải thay khớp
- trì hoãn hoặc ngăn ngừa suy giảm chức năng
- giảm đau khớp



Tôi có thể tập thể dục không?

Tập thể dục là thích hợp cho **TẤT CẢ** mọi người bị thoái hoá khớp, không phân biệt tuổi tác, mức độ nghiêm trọng của triệu chứng thoái hoá khớp hay mức độ suy giảm chức năng.

Các chương trình tập thể dục có thể được chỉ định và điều chỉnh cho phù hợp với nhu cầu của từng cá nhân, để đảm bảo việc tập thể dục vừa đạt hiệu quả vừa an toàn.



Tập thể dục giúp ích như thế nào?

Sẽ rất khó khăn khi vận động trong tình trạng đang bị viêm khớp nhưng duy trì hoạt động càng nhiều càng tốt có thể giúp cải thiện cơn đau, giảm các triệu chứng khác của thoái hoá khớp và giúp độc lập. Một chuyên viên vật lý trị liệu có thể giúp điều đó trở nên dễ dàng hơn.

Tập thể dục có thể:

- giảm đau
- tăng cường **chức năng thể chất** và khả năng thực hiện các hoạt động quan trọng
- cải thiện **sức mạnh cơ**, giúp bảo vệ và hỗ trợ các khớp
- giảm **cứng khớp**
- cải thiện **thăng bằng** và có khả năng giảm nguy cơ té ngã



- cải thiện **mức năng lượng** và cảm giác mệt mỏi
- giúp duy trì **cân nặng lý tưởng**, điều này rất quan trọng trong điều trị thoái hoá khớp
- cải thiện **tâm trạng**
- tăng cường **sức khỏe tim mạch**
- giúp **ngủ ngon hơn**

Chuyên viên vật lý trị liệu cũng có thể cho lời khuyên về **di chuyển** và **kéo giãn**, đặt biệt với thoái hoá khớp háng.

Tập thể dục là liều thuốc

Tập mạnh và hoạt động thể chất thường xuyên sẽ giúp kiểm soát tình trạng thoái hoá khớp, do đó có thể thực hiện các công việc quan trọng hàng ngày.

Nghiên cứu ở thoái hoá khớp gối và háng cho thấy so với không tập thể dục, việc có tập thể dục giúp giảm đau đáng kể, nhiều hơn việc dùng paracetamol. Trong trường hợp này, tập thể dục là một "liều thuốc".



Tôi nên tập những bài tập nào?

Tập thể dục nên là phương pháp điều trị cốt lõi cho bệnh thoái hoá khớp. Nó nên bao gồm:

- tập mạnh cơ tại chỗ
- vận động khớp
- các mẫu vận động thông thường
- hoạt động thể chất chung để tăng cường khả năng gắng sức và giảm thiểu thời gian ít vận động



Thoái hoá khớp có thể được kiểm soát thành công. Hãy tìm lời khuyên từ một chuyên viên vật lý trị liệu về các loại bài tập phù hợp.



Cường độ hoạt động

Tăng tiến bản thân chậm rãi và từng bước để có thể đạt được mức hoạt động thể chất được khuyến nghị.



World
PT Day
2022

8 SEPTEMBER