

VIÊM KHỚP LÀ GÌ?

Viêm khớp được định nghĩa là tình trạng viêm khớp cấp tính hoặc mạn tính. Các triệu chứng có thể bao gồm đau, sưng, cứng khớp và đỏ dẫn đến giảm chức năng và sự khó léo. Viêm khớp không phải là một tình trạng đơn lẻ; có nhiều loại viêm khớp khác nhau.

Nó có thể ảnh hưởng đến mọi người ở mọi lứa tuổi và thể trạng – bao gồm cả trẻ em, thanh thiếu niên và vận động viên. Có một số dạng viêm khớp phổ biến hơn ở người lớn tuổi.

Dù bạn mắc phải loại viêm khớp cụ thể nào, **việc duy trì hoạt động thể chất và lựa chọn các hành vi lối sống lành mạnh** sẽ giúp bạn duy trì khả năng vận động và có thể tham gia các hoạt động có ý nghĩa đối với bạn.

Viêm khớp có thể làm cuộc sống trở nên khó khăn bởi vì nó làm giảm khả năng vận động và khiến các hoạt động hàng ngày trở nên khó khăn hơn. Nó có thể ảnh hưởng đến khả năng làm việc và tham gia các hoạt động xã hội và giải trí của mọi người. Viêm khớp thường liên quan đến trầm cảm hoặc lo âu.

Các triệu chứng của viêm khớp có thể thay đổi từ tuần này sang tuần khác, thậm chí từ ngày này sang ngày khác. Tuy nhiên, với phương pháp điều trị và cách tiếp cận phù hợp, bạn có thể kiểm soát các triệu chứng của mình và sống tốt.



Các loại viêm khớp

Có nhiều loại viêm khớp khác nhau. Một số loại phổ biến nhất bao gồm:



thoái hóa khớp



bệnh gout



viêm khớp dạng thấp



viêm khớp tự phát thiếu niên (JIA)



viêm cột sống dính khớp (bao gồm viêm cột sống dính khớp thể trục và viêm khớp vẩy nến)

Các triệu chứng của viêm khớp

Viêm khớp ảnh hưởng đến mọi người theo những cách khác nhau và mỗi tình trạng sẽ có các triệu chứng cụ thể. Tuy nhiên, một số triệu chứng ở khớp phổ biến là:

- đau khớp
- cứng khớp (đặc biệt là vào sáng sớm)
- viêm (sưng)
- da ấm hoặc đỏ ở trên vùng khớp bị ảnh hưởng
- yếu và mất khối lượng cơ bắp



Một số loại viêm khớp có thể có các triệu chứng không liên quan trực tiếp đến khớp của bạn:

- đau lan rộng
- cực kì mệt mỏi
- da có vảy, ngứa (bệnh vẩy nến)
- thay đổi móng tay hoặc móng chân
- phát ban
- sốt
- sụt cân



Vật lý trị liệu có thể hỗ trợ như thế nào

Điều quan trọng là duy trì hoạt động và tiếp tục vận động khi bạn bị viêm khớp. **Các chuyên viên vật lý trị liệu là một phần của nhóm đa ngành có thể giúp bạn kiểm soát viêm khớp.** Họ có thể đánh giá tình trạng và khả năng của bạn, đồng thời hướng dẫn bạn cách duy trì hoạt động và giúp quản lý các triệu chứng của bạn. Một chuyên viên vật lý trị liệu có thể làm việc với bạn và các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe khác của bạn để cùng phát triển một kế hoạch quản lý phù hợp nhằm giúp bạn quay trở lại với những gì quan trọng đối với bạn. Các chiến lược có thể bao gồm:

- thiết kế một **chương trình tập luyện** phù hợp với các nhu cầu của bạn
- gia tăng sức mạnh, **sức bền, khả năng vận động** và mức độ **hoạt động** của bạn
- giúp bạn tìm lại sự cân bằng giữa **ngủ ngơi và hoạt động**
- giúp bạn xác định **các lựa chọn lối sống** hữu ích
- hỗ trợ bạn phát triển các kỹ năng để **kiểm soát cơn đau, sưng và cứng khớp**
- giúp bạn **điều chỉnh các hoạt động** tại nơi làm việc và ở nhà
- **đánh giá bạn một cách toàn diện** và giúp bạn **tiếp cận dịch vụ chăm sóc từ các chuyên gia khác**, chẳng hạn như các chuyên gia y tế, nhà tâm lý học, nhà hoạt động trị liệu và những người khác



**World
PT Day
2023**

NGÀY 8 THÁNG 9



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday