

THOÁI HOÁ KHỚP GỐI



Đau khớp gối và đi đứng khó khăn là triệu chứng hay gặp ở người trung niên và người già. Nguyên nhân là khớp gối bị thoái hoá. Theo thời gian khớp gối ngày càng bị già đi, bị thoái hoá nhiều hơn. Cấu trúc của xương đùi, xương cẳng chân bị thưa, yếu, dịch khớp gối bị khô, hệ thống dây chằng bị yếu, nhão. Cuối cùng dẫn đến tình trạng yếu, mỏi, đau nhức vùng gối.

Khi điều trị bác sĩ thường cho thuốc giảm đau, kháng viêm, thư giãn cơ, thuốc hỗ trợ khớp như glucosamin...

Loại thuốc giảm đau nhẹ nhất là thuốc giảm đau ngoại vi như Paracetamol. Mạnh hơn một chút là thuốc kháng viêm Non steroid như Ibuprofen, Meloxicam, Celecoxib... Thuốc kháng viêm giảm đau mạnh hơn nữa là corticoid (Prednisolone, Methyl Prednisolone... Thuốc giảm đau có thể sử dụng riêng lẻ hay phối hợp.

Những thuốc nói trên có tác dụng giảm đau đôi khi thật ngoạn mục. Uống vào vài hôm đã thấy hết đau. Nhưng khi ngừng thuốc, cơn đau khớp lại tái xuất hiện!

Cuối cùng do uống các loại thuốc trên trong thời gian dài, người bị thoái hoá khớp vừa không hết đau do chứng thoái hoá khớp lại vừa thêm một bệnh nữa là đau dạ dày. Đôi khi có những trường hợp nặng hơn nữa là xuất huyết do tổn thương dạ dày.

Có một cách khác để giải quyết đau do thoái hoá khớp hữu hiệu và hầu như không có tác dụng phụ và làm mạnh khớp gối. Đó là tập thể dục vùng gối.

Có một động tác đơn giản, dễ áp dụng và có hiệu quả tốt cho người lớn tuổi bị đau khớp gối mà không có tác dụng phụ. Động tác này chủ yếu giúp hệ thống dây chằng vùng khớp gối được mạnh, dẻo dai. Các bạn xem lại hình minh hoạ sẽ thấy hệ dây chằng là phần chủ lực cho sự vận động khớp gối (và tất cả khớp trong cơ thể nữa). Do đó đây là bài tập dù vô cùng đơn giản nhưng rất hiệu quả giúp khớp gối khoẻ mạnh.

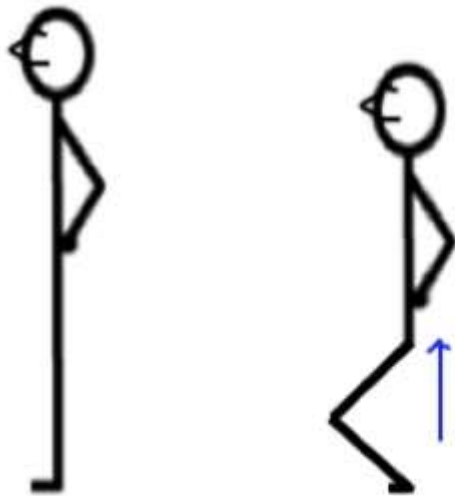
BÀI TẬP THỂ DỤC KHỚP GỐI:

Tay trái đặt tại thắt lưng. Bàn tay phải đặt lên tay trái. Chiều rộng 2 chân bằng chiều rộng 2 vai. Từ từ rùn gối xuống rồi đứng thẳng lên, mỗi ngày 2 lần mỗi lần ít nhất 40 lượt (căng chân và đùi hợp thành một góc khoảng 120 độ = ngồi xuống giữa chừng, không cần ngồi quá thấp)

Trong khi tập động tác này, các bạn nên tập chậm và vừa tập vừa chú ý đến vùng dây chằng trước khớp gối. Buổi sáng tập đứng lên ngồi xuống 40 lần, chiều 40 lần nữa (theo thời gian các bạn có thể tăng số lần tập).

Những bác lớn tuổi, yếu, có thể có thể tập 10 lần rồi ngồi ghế nghỉ, sau đó tập tiếp tục cho đến 40 lần. Hoặc không cần đặt 2 tay sau lưng và có thể vừa tập vừa nắm tay vào cạnh bàn cũng được.

Kỳ diệu thay, chỉ một động tác thể dục “đứng lên ngồi xuống” cũng đủ cải thiện chứng đau do khớp gối bị thoái hoá (Ngoài ra các bạn nên uống bổ sung calcim D và phơi nắng sáng mỗi ngày # 30 phút, tránh ngồi xổm vì làm căng đau dây chằng khớp gối). Nhiều bệnh nhân đã nhận được lợi ích từ bài tập đơn giản này. Các bạn hãy thử xem!



Bài tập khớp gối: chống 2 tay tại vùng thắt lưng, đứng thẳng sau đó rùn gối xuống. Tiếp tục động tác này nhiều lần

