

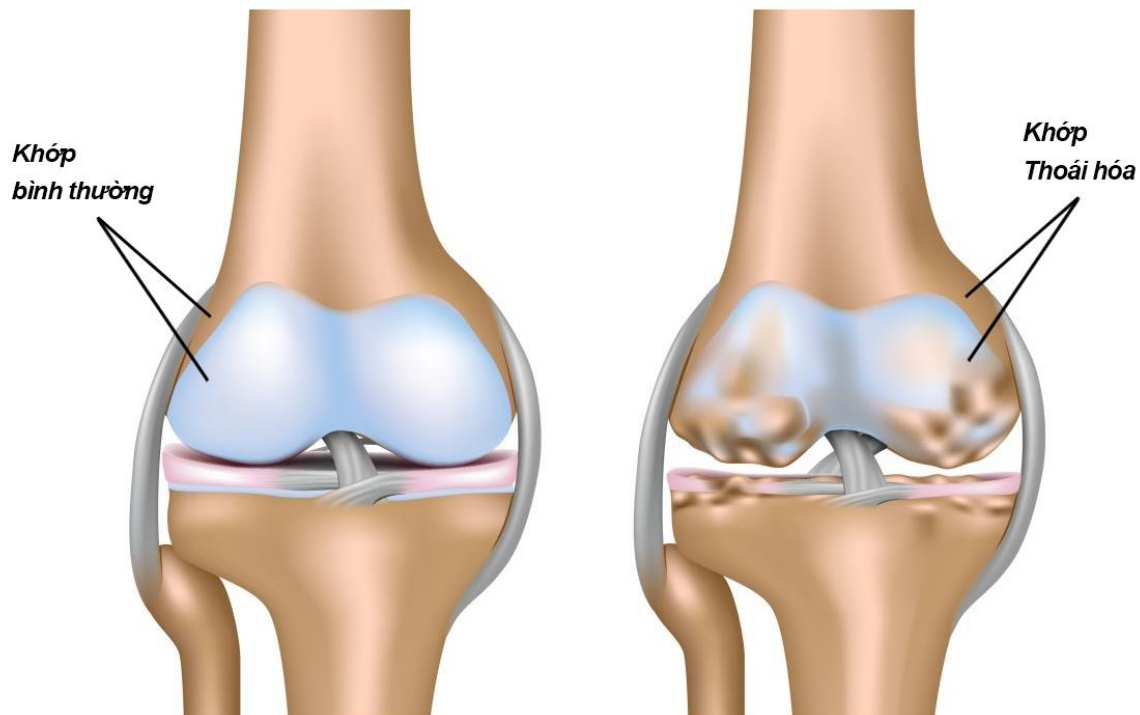
Điều trị thoái hóa khớp gối thế nào?

Thoái hóa khớp gối là một tình trạng bệnh về khớp rất dễ gặp ở người cao tuổi. Tuy nhiên, bệnh lý này đang có dấu hiệu trẻ hóa bởi không phải ai cũng biết rõ về dấu hiệu, nguyên nhân cũng như cách chữa trị thoái hóa ở phần khớp quan trọng này. Cùng tìm hiểu về thoái hóa khớp gối trong bài viết sau nhé!

1. Thoái hóa khớp gối là bệnh gì?

Căn bệnh thoái hóa khớp gối là khi lớp đệm giữa các khớp - phần hỗ trợ quá trình hoạt động, co gập của xương khớp gối bị mài mòn dần theo thời gian. Tuy nhiên, bạn lại thường không bổ sung thêm “chất bôi trơn” cho phần đệm này. Điều đó dẫn đến việc các khớp này sẽ mất đi sự mượt mà khi vận động. Từ đó, hai khớp xương tác động trực tiếp vào nhau gây ra hiện tượng cứng, đau và sưng nếu bạn tiếp tục hoạt động vùng này liên tục.

Bệnh thoái hóa khớp gối là căn bệnh thường thấy ở người cao tuổi. Lúc này, phần mô mềm đã vận động trong thời gian dài, dẫn đến bị mài mòn nhiều nên không thể hoạt động tốt như trước được nữa. Tuy nhiên, theo khảo sát của các bác sĩ chuyên khoa, căn bệnh này ngày càng có xu hướng trẻ hóa và diễn ra ngay trên các khớp gối của nhiều bạn trẻ trong thời đại này. Hơn thế nữa, người béo phì hay người lao động chân tay với tần suất cao và khuôn vác nặng có nguy cơ cao mắc bệnh thoái hóa sớm.



Thoái hóa khớp gối phổ biến ở người lớn tuổi nhưng đang có xu hướng trẻ hóa

2. Đặc điểm của thoái hóa khớp gối

Bệnh lý thoái hóa khớp gối phát triển theo 4 giai đoạn chính, mỗi giai đoạn sẽ bao gồm những dấu hiệu khác nhau:

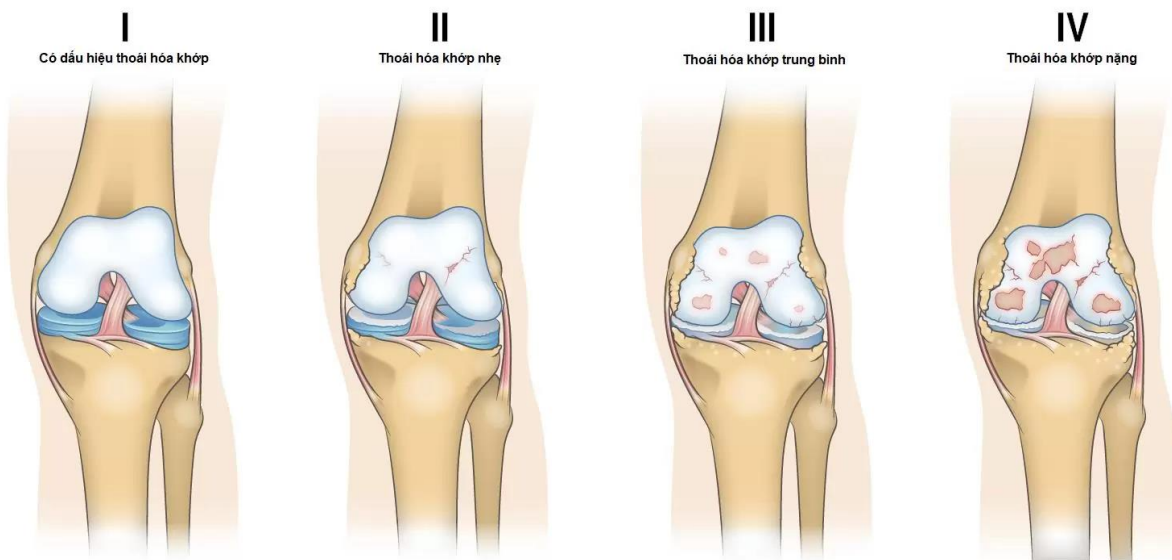
- **Giai đoạn 1:** Ở giai đoạn này, sự suy yếu chức năng của sụn thường chưa có đặc điểm rõ ràng nên bạn chưa nhận biết được. Bởi nó thường không có cảm giác đau, nhức khi di chuyển, đôi khi cảm thấy đau mỏi cơ mà thôi.

Xem thêm thông tin: [cách giúp giảm đau mỏi cơ hiệu quả](#)

- **Giai đoạn 2:** Đây được gọi là giai đoạn khởi phát của bệnh. Lúc này, xương vẫn chưa có dấu hiệu cọ xát với nhau khi đi lại và vẫn còn đủ dịch khớp để có thể vận động bình thường.
- **Giai đoạn 3:** Đây là giai đoạn thứ 2 của quá trình thoái hóa khớp. Sụn bắt đầu cho thấy mức độ tổn thương nhất định. Khoảng cách giữa hai khớp xương thu hẹp rõ

ràng. Người bệnh khi hoạt động nhiều về chân như đi, chạy, nhảy, quỳ... Khi đó, họ sẽ cảm thấy đau ngay lập tức. Đặc điểm rõ nhất là sau khi ngồi trong thời gian dài không đổi tư thế hoặc thức dậy vào buổi sáng. Hơn nữa, bạn có thể nhìn thấy khớp bị sưng nếu cử động liên tục.

- **Giai đoạn 4:** Đây là giai đoạn tình trạng thoái hóa khớp đã chuyển biến xấu, là giai đoạn nghiêm trọng nhất. Lúc này, người bệnh sẽ cảm thấy đau, nhức bất kỳ lúc nào họ hoạt động.



Thoái hóa khớp gối thường trải qua 4 giai đoạn và có dấu hiệu rõ rệt ở giai đoạn III trở đi

3. Lý do gây ra thoái hóa khớp gối

Dưới đây là một số nguồn gốc cơ bản khiến khớp gối bị thoái hóa theo thời gian:

- **Do tuổi tác:** Đối với người già, các khớp bị già hóa. Phần dịch giữa hai khớp không có khả năng tự sản sinh được nữa dẫn đến tình trạng thiếu hụt. Lâu dần, sụn bị bào mòn khiến cho hai phần khớp ma sát mạnh vào nhau khi vận động.
- **Do lao động quá sức:** Đối với người lao động nặng, lao động chân tay và phải mang vác nhiều thì phần dịch sụn không đủ thời gian để tái tạo và bổ sung cho lượng dịch đã dùng, gây ra tình trạng đau nhức. Đối với người béo phì, điều này cũng tương tự.

Các khớp xương nói chung và khớp gối nói riêng phải làm việc quá sức trong lúc hoạt động. Việc đứng trên hai chân sẽ để lại một lực rất lớn tác động vào khớp gối khiến phần khớp này thoái hóa sớm.

- **Do chấn thương:** Sau khi bị chấn thương như đứt dây chằng, nứt hoặc vỡ xương đùi, xương bánh chè... thì khả năng vận động của khớp gối cũng bị ảnh hưởng và giảm năng suất hoạt động đáng kể. Đa phần các xương trên cơ thể không thể hồi phục 100% sau khi bị chấn thương.

Đọc thêm: [Chấn thương thể thao hay gặp: Phương pháp điều trị và phòng ngừa](#)

- **Do viêm nhiễm:** Vi khuẩn trực tiếp xâm nhập vào khớp gối thông qua vết xước, vết rách trên da có thể gây ra việc vùng gối sưng tấy, đau đớn.

4. Phương pháp chữa trị thoái hóa khớp gối

Để chữa thoái hóa khớp gối, bạn có thể áp dụng những cách sau:

4.1. Bổ sung thực phẩm chức năng

Có thể dùng các loại thuốc giảm đau không cần kê đơn như acetaminophen, ibuprofen, naproxen natri... Lưu ý, nếu sau 10 ngày mà cơn đau không giảm bớt, các bạn nên đi khám tại cơ sở y tế hoặc phòng khám tư nhân uy tín để được kê thuốc phù hợp. Bên cạnh đó, nên sớm dùng các loại thực phẩm chức năng giúp hoạt động của khớp gối, cải thiện sức khỏe cho phần khớp này như Glucosamine, Move Free, Jex, Blackmores...

Tham khảo: [Tổng hợp những tác dụng phụ nghiêm trọng của thuốc điều trị đau xương khớp](#)

4.2. Thay đổi chế độ vận động

Đối với các bạn thừa cân, điều quan trọng cần làm là xây dựng chương trình giảm cân kết hợp với chế độ ăn uống lành mạnh để giảm lực cho khớp gối. Thường xuyên luyện tập các bài tập thoái hóa khớp gối sẽ hỗ trợ tăng cường sự linh hoạt cho các nhóm cơ xung quanh đầu gối.

Một số bài tập gợi ý như:

- **Giãn cơ:** Dùng dây vòng qua bàn chân, kéo dẫn chân đến khi có cảm giác căng ở phần mặt sau đầu gối, giữ nguyên động tác trong 30 giây.
- **Tập cơ mông:** Nằm sấp, siết chặt cơ mông, hai chân nâng nhẹ lên trên, giữ khoảng 3 - 5 giây.
- **Tập cơ bắp chân:** Chống hai tay vào tường. Một chân bước lên trước, chân còn lại duỗi ra sau. Hạ thấp cơ thể đến khi thấy căng cơ bắp chân sau. Giữ trong 30 giây và đổi chân.

4.3. Phương pháp vật lý trị liệu

Phương pháp Trị Liệu Cột Sống Chiropractic là giải pháp trị liệu vật lý hiệu quả và an toàn. Sử dụng những phương pháp nắn khớp chuyên sâu, các đốt sống sẽ được đưa về đúng vị trí cố định để tăng cường chất lượng hoạt động của bệnh nhân. Cách thức hoạt động của phương pháp này dựa trên sự am hiểu về vị trí và cấu tạo toàn bộ hệ thống xương khớp trên cơ thể, kéo dài từ đốt sống xương cổ đến phần xương cụt cuối cùng. Chiropractic là phương pháp chữa trị tất cả các bệnh xương khớp phù hợp với tất cả độ tuổi. Nếu có biểu hiện đau nhức xương khớp dù già hay trẻ thì đều có thể sử dụng phương pháp này để điều trị.

Đọc thêm về: [Chiropractor là ai và họ đóng vai trò thế nào trong quá trình điều trị Chiropractic](#)



Bác sĩ thăm khám và nắn chỉnh đầu gối cho bệnh nhân

4.4. Xây dựng chế độ ăn uống

Chế độ ăn uống là một trong những nhân tố hỗ trợ hiệu quả trong quá trình chữa trị căn bệnh viêm khớp, già hóa khớp. Tăng cường bổ sung các loại thực phẩm giàu vitamin C, K, D để tăng cường quá trình hấp thụ canxi dễ dàng hơn.

4.5. Tiêm nội khớp



Tiêm nội khớp là một biện pháp điều trị khớp viêm cần ý kiến của bác sĩ

Tiêm nội khớp là một trong những giải pháp điều trị bệnh lý thoái hóa khớp gối. Người bệnh sẽ được tiến hành tiêm nội khớp khi có chỉ định của bác sĩ. Nguyên lý hoạt động của phương pháp này là chỉ tiếp cận với vùng khớp đang bị tổn thương thay vì toàn bộ cơ thể. Thuốc tiêm đưa trực tiếp vào vị trí khớp gối đang bị thoái hóa. Một số loại thuốc thường được dùng như hyalgan, diprospan, steroid... Tất cả các thuốc này đều phải tiêm với liều lượng chuẩn xác theo quy định của bác sĩ chuyên khoa.

4.6. Phẫu thuật

Có 3 phương pháp phẫu thuật khớp thường thấy:

- **Nội soi khớp:** Phương pháp này được diễn ra bằng cách rạch một vết mổ nhỏ tại vị trí cần điều chỉnh khớp xương. Sau đó, bác sĩ sử dụng máy nội soi và các dụng cụ y khoa để loại bỏ phần sụn hư tổn, điều chỉnh vị trí xương lệch, nối lại dây chằng, làm

sạch bề mặt... Hàng loạt thao tác này sẽ được diễn ra cùng một lúc để giảm bớt thời gian phẫu thuật. Phương pháp này chỉ phù hợp cho người bệnh chưa đến 55 tuổi.

- **Phẫu thuật cắt xương:** Phương pháp này sẽ làm thay đổi hình dạng gốc của xương, loại bỏ phần xương tổn thương nặng, tạo lại liên kết giữa các phần xương do viêm nhiễm, gãy, vỡ nặng. Bên cạnh đó, phương pháp này chỉ mang ý nghĩa tạm thời và không chữa được hoàn toàn căn bệnh thoái hóa.
- **Phẫu thuật thay khớp hoặc tạo hình khớp:** Giống như phẫu thuật cắt xương, đây cũng là một thủ thuật thay đổi, điều chỉnh hình dáng khớp xương để chữa thoái hóa khớp. Có thể thay thế phần khớp cũ bằng khớp nhân tạo. Tùy thuộc vào mức độ chấn thương, có thể thay một hoặc cả hai khớp gối. Giải pháp thay khớp hoặc tạo hình dành cho người trên 50 tuổi và đang gặp tình trạng thoái hóa khớp nặng. Thời gian sử dụng kéo dài trên 20 năm.

5. Giải pháp ngăn ngừa thoái hóa khớp gối

Để ngăn chặn bệnh thoái hóa khớp gối, bạn cần:

- **Hoạt động thể chất thường xuyên:** Giúp kích thích phần dịch sụn hoạt động giúp bôi trơn giữa các khớp gối.
- **Chế độ dinh dưỡng phù hợp:** Tạo điều kiện tái tạo nhanh chóng phần dịch giữa hai khớp, tăng cường sức đề kháng cho cơ thể để ngăn ngừa các tác nhân có hại dẫn đến viêm khớp.
- **Kiểm soát cân nặng (BMI <23):** Nhằm giảm bớt áp lực trọng lượng lên hai khớp gối khiến phần sụn bị mài mòn nhanh.
- Tránh giữ nguyên tư thế quá lâu.
- **Massage khớp gối:** Giúp giảm đau và phục hồi phần gối bị chấn thương sau vận động.
- **Kiểm tra sức khỏe định kỳ:** Để nhận biết kịp thời các triệu chứng bệnh và chữa trị ngay lập tức. Giảm để tình trạng đau, nhức khớp gối kéo dài.

Để hiểu rõ hơn về thoái hóa khớp gối, bạn có thể theo dõi video sau:

<https://www.youtube.com/watch?v=eExXaqUQOIg>

Mong rằng qua bài viết này, các bạn đã hiểu được dấu hiệu, lý do, cách chữa trị cũng như phương pháp ngăn chặn căn bệnh thoái hóa khớp gối. Bạn nên nhận ra và tìm hiểu kịp thời về những đặc điểm của bệnh lý này để có cách phòng ngừa và điều trị kịp thời trước khi nó chuyển biến nặng và ảnh hưởng đến đời sống của bạn.

Thông tin thêm: [XEM TẠI ĐÂY](#)

<https://forums.hostsearch.com/member.php?224607-benhcoxuongkhop>

<https://www.multichain.com/qa/user/suckhoexuongkhop>

<https://app.roll20.net/users/10545111/suckhoexuongkhop>

<https://www.picfair.com/users/suckhoexuongkhop>

<https://www.familytreecircles.com/u/suckhoexuongkhop/about/>