

Duy trì Hoạt Động Thể Chất Để Bảo Vệ Sức Khỏe Khớp

Vận động thường xuyên giúp duy trì sức khỏe cho khớp, gân và cơ, đồng thời hỗ trợ quá trình hồi phục — vận động chính là liều thuốc.

Kieran Hirpara © ⓘ ⓘ 4.0



Trang này được dịch bằng máy và chưa được bác sĩ kiểm tra. **Bản tiếng Anh** là bản chính thức.

Những gì bạn đang cảm thấy

Bạn có thể nhận thấy khớp của mình bị cứng hoặc đau nhức sau khi vận động. Sự khó chịu này thường bùng phát vào ban đêm hoặc khi bạn vừa thức dậy vào buổi sáng. Các hoạt động đơn giản trong sinh hoạt hàng ngày có thể trở nên khó khăn. Bạn có thể gặp khó khăn khi vớ tay ra sau lưng để cài móc áo bra. Việc nhét áo vào quần cũng có thể cảm thấy bất tiện hoặc gây đau.

Tập thể dục có thể giúp kiểm soát các triệu chứng này. Nếu bạn bắt đầu một chương trình tập thể dục trong vòng 12 tuần sau khi phẫu thuật thay khớp gối toàn phần, bạn sẽ có khả năng cải thiện đáng kể khả năng vận động của mình. Những nỗ lực ban đầu này tập trung vào hiệu suất chức năng. Nếu bạn tiếp tục tập thể dục trong hơn 12 tuần, bạn sẽ đạt được sức mạnh cơ bắp lớn hơn và độ linh hoạt khớp tốt hơn.

Đối với những người bị viêm xương khớp do hao mòn ở khớp gối, bài tập aerobic có thể cải thiện sức khỏe tim mạch và hô hấp. Tập thể dục cũng có thể giúp giảm đau và cải thiện chức năng, mặc dù mức độ lợi ích có thể khác nhau. Điều quan trọng cần biết là việc tự theo dõi hoạt động của bạn bằng các thiết bị đeo không làm thay đổi cách bạn cảm nhận về chức năng khớp hoặc sức khỏe tổng thể của mình.

Trong một số trường hợp, chẳng hạn như viêm gân ngón tay co rút (trigger finger), việc sử dụng nẹp và tập thể dục có thể mang lại sự giảm đau tạm thời. Đối với viêm xương khớp cổ tay, các chương trình tập thể dục có thể giúp kiểm soát triệu chứng theo thời gian, và rất ít người cần phẫu thuật trong vòng hai năm. Mặc dù các bài tập này có ích, nhưng hầu hết các khác biệt về kết quả điều trị đối với các rối loạn ở tay hoặc khuỷu tay có thể không đạt đến mức thay đổi mà bạn cảm thấy có ý nghĩa lâm sàng.

Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ hướng dẫn bạn về loại hình và lượng hoạt động phù hợp. Mục tiêu là giúp bạn duy trì vận động an toàn trong khi tôn trọng các giới hạn của cơ thể bạn. Hãy lắng nghe khớp của bạn. Nếu một hoạt động gây ra cơn đau nhói, hãy dừng lại và nghỉ ngơi. Vận động nhẹ nhàng, đều đặn thường tốt hơn là cố gắng chịu đựng sự khó chịu.

Những gì thực sự đang xảy ra

Các khớp của bạn được thiết kế để vận động trơn tru. Sụn khớp đóng vai trò như một bộ giảm xóc hoặc một lớp phủ trơn láng ở đầu xương. Khi mô này bị mòn đi, như trong bệnh viêm xương khớp, khớp sẽ trở nên cứng và gây đau. Quá trình hao mòn này làm giảm khả năng vận động tự do của bạn.

Tập thể dục giúp quản lý những thay đổi này. Đối với người bị viêm xương khớp gối, bài tập aerobic cải thiện thể lực tim phổi. Điều này có nghĩa là tim và phổi của bạn hoạt động hiệu quả hơn trong khi vận động. Hoạt động thể chất thường xuyên cũng có thể giúp giảm đau và cải thiện chức năng, mặc dù mức độ cải thiện khác nhau tùy trường hợp.

Sau phẫu thuật thay khớp, thời điểm tập luyện rất quan trọng. Nếu bắt đầu các can thiệp tập thể dục trong vòng 12 tuần sau phẫu thuật thay khớp gối toàn phần, bạn chủ yếu thấy cải thiện về hiệu suất chức năng. Điều này giúp bạn quay trở lại các hoạt động hàng ngày. Nếu các can thiệp tập thể dục kéo dài hơn 12 tuần sau phẫu thuật thay khớp gối toàn phần, bạn sẽ đạt được những tiến bộ lớn hơn về sức mạnh cơ bắp và độ linh hoạt của khớp. Cơ bắp khỏe mạnh hỗ trợ khớp tốt hơn, làm giảm căng thẳng lên sụn khớp bị mòn.

Đối với các khớp khác, bằng chứng còn mâu thuẫn. Việc tự theo dõi hoạt động thể chất bằng thiết bị đeo theo dõi hoạt động không có tác động nào đến chức năng khớp cảm nhận được hoặc chất lượng cuộc sống liên quan đến sức khỏe ở những người bị viêm xương khớp háng và gối. Tương tự, hầu hết các khác biệt về kết quả chức năng từ các chương trình tập luyện xương bả vai cho các rối loạn bàn tay, cổ tay hoặc khuỷu tay đều không đạt ngưỡng tối thiểu để được coi là quan trọng về mặt lâm sàng.

Trong một số trường hợp, như ngón tay cái bập, nẹp khớp liên đốt gần và bài tập trị liệu cho thấy tính khả thi và cải thiện lâm sàng ngắn hạn. Tuy nhiên, điều này không thể thiết lập tính ưu việt so với các phương pháp điều trị bảo tồn khác do thiếu nhóm chứng. Đối với viêm xương khớp cổ tay, rất ít người tham gia ở cả hai nhóm cần phẫu thuật sau 24 tháng trong một thử nghiệm ngẫu nhiên có kiểm soát về liệu pháp tập luyện thần kinh cơ. Điều này cho thấy các chương trình tập thể dục có thể góp phần quản lý triệu chứng theo thời gian.

Bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể không ưu tiên các kết quả của phẫu thuật thay khớp háng toàn phần chỉ dành cho những bệnh nhân có triệu chứng viêm xương khớp háng nghiêm trọng, mặc dù điều này cần được xác nhận trong một thử nghiệm lâm sàng. Mục tiêu là giữ cho bạn năng động và quản lý triệu chứng thông qua vận động, được cá nhân hóa dựa trên khớp và tình trạng cụ thể của bạn.

Những điều cần biết

Hành trình của bạn hướng tới sức khỏe khớp tốt hơn phụ thuộc rất nhiều vào cách thức và thời điểm bạn bắt đầu vận động. Nếu bạn đã được thay khớp gối toàn phần, việc bắt đầu tập thể dục trong vòng 12 tuần giúp bạn khôi phục chức năng hàng ngày. Nếu bạn tiếp tục các bài tập này trong hơn 12 tuần, bạn sẽ đạt được những cải thiện đáng kể về sức mạnh cơ bắp và độ linh hoạt của khớp. Cách tiếp cận ôn định này xây dựng sự hỗ trợ cần thiết cho khớp mới của bạn để duy trì bền lâu.

Đối với những người đang quản lý viêm xương khớp do hao mòn ở khớp gối, việc tập thể dục aerobic thường xuyên cải thiện sức khỏe tim mạch và hô hấp. Bạn cũng có thể nhận thấy giảm đau và khả năng vận động tốt hơn. Tuy nhiên, bằng chứng hiện có chưa đủ mạnh để đảm bảo rằng những thay đổi này sẽ mang lại cảm giác cải thiện cuộc sống đáng kể cho tất cả mọi người. Đây là một công cụ hữu ích, nhưng kết quả có thể khác nhau.

Nếu bạn đang cân nhắc phẫu thuật thay khớp háng toàn phần, đừng đợi cho đến khi các triệu chứng trở nên nghiêm trọng. Mặc dù dữ liệu hiện tại ủng hộ quan điểm này, nhưng nó cần được xác nhận thêm trong các thử nghiệm lâm sàng. Hành động sớm thường dẫn đến kết quả suôn sẻ hơn.

Bạn có thể tự hỏi liệu việc theo dõi số bước đi có thay đổi góc nhìn của bạn hay không. Việc sử dụng thiết bị đeo theo dõi hoạt động để giám sát chuyển động không cải thiện cảm nhận của bạn về chức năng khớp hoặc chất lượng cuộc sống tổng thể. Dữ liệu cho thấy không có lợi ích đáng kể nào từ việc tự theo dõi này đối với viêm khớp háng và gối.

Đối với các khớp khác, chẳng hạn như bàn tay, cổ tay hoặc khuỷu tay, các chương trình tập thể dục cho kết quả không đồng nhất. Hầu hết các cải thiện về chức năng hàng ngày từ các bài tập cơ bả vai (scapular) đều không đạt ngưỡng được coi là quan trọng về mặt lâm sàng. Tương tự, mặc dù nẹp chỉnh hình và tập thể dục có thể hỗ trợ ngón tay cái cái (trigger finger) trong ngắn hạn, nhưng chúng chưa được chứng minh là vượt trội so với các phương pháp điều trị bảo tồn khác.

Trong các trường hợp viêm xương khớp cổ tay, rất ít người cần phẫu thuật sau 24 tháng khi tuân thủ chương trình tập neuromuscular. Điều này cho thấy rằng việc tập thể dục nhất quán có thể giúp kiểm soát các triệu chứng theo thời gian và có thể làm chậm hoặc tránh nhu cầu can thiệp phẫu thuật. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ giúp bạn lựa chọn phương án phù hợp dựa trên khớp cụ thể và các triệu chứng của bạn.