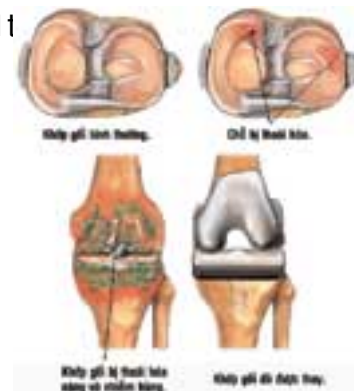


10 cách ngăn ngừa thoái hóa khớp

Tác Giả: BS. Hußnh Bá Lænh (BV. Chßn thßng Chßn hænh)
Thứ Ba, 16 Tháng 2 Năm 2010 20:28

Thoái hóa khớp là nguyên nhân hàng đầu gây ra chứng đau khớp ßngßng trßng thành.

Tßchuyßn mßn gßi là viêm xßng khớp (osteoarthritis). Trßc đây ngßng ta xem nó là căn bßnh cßa ngßng cao tußi. Tuy nhiên nhißu nghißn cßu gßn đây cho thßy có rßt



nhißu ngßng dßng 40 tußi cũng bß thoái hóa khớp. Thßng gßp nhßt là do chßn thßng và khớp làm vißc quá tßi. Ngoài ra còn mßt nguyên nhân trßc đây ít gßp nhßng nay khá phß bißn là bßnh béo phì. Hißm gßp hßn là các nguyên nhân vß di truyßn (gen) hay khißm khußng tß bßm sinh vß xßng khớp.

Đißm lßi các nguyên nhân thßng gßp, chúng ta thßy rõ thoái hóa khớp là bßnh có thßng ngăn ngßa đßc. Sau đây là 10 bißn pháp đßc các nhà chuyên mßn đßng :

1. Duy trì trßng lßng cß thßng mßc đß thích hßp

Khi bßn càng béo, sßc nßng đè lên khớp càng lßn, nhßt là vùng lßng, khớp háng, khớp gối và bàn chân.

2. Sißng vßn đßng

Luyßn tßp thß đßc, thß thao vßa sßc sß giúp cß bßp khße mßnh, máu huyßt lßu thông đß dàng. Đó là yßu tß giúp tăng cßng dinh dßng cho lßp sßn khớp. Cß bßp khße mßnh sß giúp gißm lßc đè ép lên khớp xßng trong vßn đßng.

10 cách ngăn ngừa thoái hóa khớp

Tác Giả: BS. Huỳnh Bá Linh (BV. Chäng Chänh hình)
Thứ Ba, 16 Tháng 2 Năm 2010 20:28

3. Giữ tư thế cổ thẳng luôn thẳng

Tư thế tốt sẽ giúp bạn tránh các khớp tránh sự đè ép không cân đối. Tư thế thẳng lưng sinh lý, di chuyển tích cực giúp hai mặt khớp đỡ mất cân bằng, vì thế lực đè ép sẽ đều hơn. Hơn nữa, khi đó sẽ có sự cân bằng lực giữa các dây chằng và cơ bắp quanh khớp, giúp giảm bớt nhũn nhũn của các khớp lên hai mặt khớp.

4. Sử dụng các khớp trong mang vác nặng

Khi nâng hay xách đồ nặng, bạn cần chú ý sử dụng lực của các khớp như tay là khớp vai, khớp khuỷu; chân là khớp háng, khớp gối. Khéo léo sử dụng nguyên tắc đòn bẩy như khớp gối để tránh làm tổn thương các khớp như cổ tay, cổ chân, bàn tay, bàn chân.

5. Giữ nhịp sống thoải mái

Bạn nên sắp xếp công việc hợp lý, hài hòa giữa nghỉ ngơi và lao động. Nên nhớ rằng các cơ quan trong cơ thể đều cần có sự nghỉ ngơi để tái tạo lại năng lượng. Không nên đi bộ liên tục công việc hay tập thể dục làm việc kéo dài quá sức cho dù có cơ thể. Lực tác động không liên tục như đi bộ liên tục trong thời gian quá dài sẽ làm tổn thương khớp.

6. Phớt lờ "lời nguyền" cơ thể

Cơ thể chúng ta có cơ chế báo động rất tuyệt vời. Khi có vấn đề nó sẽ báo động ngay cho bạn. Trong đó đau là dấu hiệu báo động chính yếu. Phớt lờ ngay lập tức các vấn đề như nhũn nhũn gây đau.

7. Thay đổi tư thế thường xuyên

10 cách ngăn ngừa thoái hóa khớp

Tác Giả: BS. Huỳnh Bá Linh (BV. Chäng Chäng hình)
Thứ Ba, 16 Tháng 2 Năm 2010 20:28

Nên thay đổi các thói quen sinh hoạt. Tránh nằm lâu, ngồi lâu, đứng lâu một chỗ vì sẽ làm tổn thương hoàn toàn và gây cứng khớp. Có thể đây là yếu tố chính gây ra thoái hóa khớp do nghề nghiệp, nhất là những nghề lao động trí óc.

8. Sử dụng tập "nhóm một chiến binh" sẽ làm hài lòng

Khi khớp gối có vấn đề, tôi khuyên nên vận động của bác sĩ có thể được bệnh hằng hái theo hi vọng một cách quá mức. Nguyên nhân thực sự là nỗi lo sợ thủng kín báo hiệu tuổi già của những người thành đạt trong cuộc sống, là sự âu lo nếu bệnh là trở ngại của gia đình. Nhưng lý do này khiến bệnh vội vã lao vào tập luyện như những người lính cứu hỏa dập tắt đám cháy. Tuy nhiên điều này không thể áp dụng cho tất cả những người khớp. Do sự khớp phải trải qua một thời gian dài tác động mới bị biến hình (thoái hóa), vì vậy khi bệnh cảm thấy đau nghĩa là nó đã khá nặng. Nên nghỉ ngơi sẽ làm nặng gia tăng mức độ tổn thương. Còn sự vận động sẽ giúp nó phục hồi những phần bị tăng dần của người đi. Nếu bệnh quá nặng sẽ hay nóng nảy trong luyện tập để đạt được, thì vô tình sẽ làm chết tập sẽ còn non yếu do các lực tác động quá mức của chính mình. Nên bắt đầu bằng những động tác nhẹ nhàng và chậm rãi, sau đó mới tăng dần lên tùy vào sự phục hồi của cơ thể.

9. Bỏ vào các thói quen của những bệnh tật trong sinh hoạt

Khi ra khỏi nhà, bệnh nên cầm theo chiếc ghế nhựa để ngồi chờ bệnh vận chuyển và khớp gối, nhất là phòng ngừa tình huống bệnh có thể làm bệnh bị chấn thương.

10. Động viên người khác khi có yêu cầu trợ giúp

Bệnh không nên cố gắng làm một việc gì đó quá sức của mình. Nếu cảm thấy khó khăn, nên nhờ người khác trợ giúp. Mang vác hay xách một vật nặng có thể làm bệnh đau nhức kéo dài nhiều ngày. Tình trạng đau nhức này thể hiện sự tổn thương của cơ thể. Những người khác có thể phát triển thành những sang trọng hơn trên một số khớp.