

# Thực phẩm bổ sung dinh dưỡng cho sức khỏe cơ xương khớp



Một số thực phẩm bổ sung hỗ trợ sức khỏe xương và khớp, trong khi nhiều loại bị quảng cáo quá mức — việc biết loại nào có bằng chứng sẽ giúp ích.

Kieran Hirpara © 2024

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

## Định nghĩa

Thực phẩm bổ sung dinh dưỡng là các vitamin, khoáng chất hoặc các chất khác mà bạn sử dụng để hỗ trợ xương, khớp và cơ bắp. Hãy coi chúng như những khối xây dựng bổ sung cho cơ thể bạn. Chúng không phải là phương thuốc chữa bách bệnh, nhưng có thể giúp cơ thể bạn lành thương và duy trì sức mạnh. Bác sĩ của bạn có thể đề xuất những chất bổ sung này nếu bạn đang trong quá trình hồi phục sau phẫu thuật hoặc đang quản lý tình trạng đau khớp.

Nhiều nhóm bệnh nhân khác nhau sử dụng các loại thực phẩm bổ sung này. Người cao tuổi không thể tập thể dục nhiều có thể được hưởng lợi từ các chất dinh dưỡng cụ thể như Vitamin D và protein whey. Bệnh nhân phẫu thuật thay khớp toàn phần có thể được truyền protein qua đường tĩnh mạch để hỗ trợ cơ bắp phục hồi. Nếu bạn bị viêm xương khớp do hao mòn ở đầu gối hoặc bàn tay, glucosamine và chondroitin sulfate là những lựa chọn phổ biến. Chúng có hồ sơ an toàn rất tốt và có thể giúp giảm đau và cải thiện khả năng vận động của bạn.

Một số loại thực phẩm bổ sung hoạt động bằng cách hỗ trợ các quá trình sửa chữa tự nhiên của cơ thể. Ví dụ, collagen và axit hyaluronic có thể giúp rút ngắn thời gian cần thiết để quay lại các hoạt động bình thường sau phẫu thuật dây chằng đầu gối. Axit béo Omega-3 (axit béo không no chuỗi dài n-3) có thể giúp giảm đau và cải thiện chức năng khớp trong bệnh viêm khớp. Các axit amin có thể bảo vệ cơ bắp khỏi tình trạng teo tóp sau phẫu thuật gãy xương. Mặc dù các biện pháp này có thể giảm chi phí bệnh viện bằng cách ngăn ngừa biến

chứng, chúng ta vẫn cần thêm nhiều nghiên cứu để xác định liều lượng tối ưu cho việc sử dụng dài hạn ở tất cả mọi người.

## Liệu nó có hiệu quả?

---

Câu trả lời phụ thuộc vào tình trạng cụ thể và mục tiêu của bạn. Đối với người cao tuổi, đặc biệt là những người đang phục hồi sau gãy xương hông, dinh dưỡng nhằm mục tiêu có thể tạo ra sự khác biệt thực sự. Hỗ trợ dinh dưỡng qua đường uống và sự hỗ trợ của chuyên gia dinh dưỡng là những bước ít rủi ro, có thể cải thiện kết quả phục hồi. Đối với những bệnh nhân không thể tập thể dục, các loại thực phẩm bổ sung chứa vitamin D và whey protein giàu leucine có thể giúp duy trì khối lượng cơ. Dinh dưỡng cân bằng toàn diện có liên quan đến tỷ lệ biến chứng và tử vong thấp hơn ở ngày thứ 120 sau phẫu thuật đối với bệnh nhân gãy xương hông.

Nếu bạn đang thực hiện phẫu thuật thay khớp hoặc dây chằng, các loại thực phẩm bổ sung protein và axit amin có thể hỗ trợ quá trình lành vết thương của bạn. Những thực phẩm bổ sung này giúp ngăn ngừa mất cơ sau các thủ thuật như thay khớp háng hoặc khớp gối toàn phần. Chúng cũng có thể cải thiện sức mạnh cơ bắp, giúp giảm nguy cơ té ngã sau này. Việc bổ sung các chất dinh dưỡng này vào quá trình chuẩn bị trước phẫu thuật có thể giúp bạn phục hồi chức năng nhanh hơn. Một số bằng chứng cho thấy việc bổ sung axit amin có thể giảm chi phí bệnh viện bằng cách giảm nhiễm trùng và nhu cầu chăm sóc đặc biệt. Tuy nhiên, tác động đối với sức mạnh cơ bắp và chức năng thực tế sau khi thay khớp toàn phần vẫn còn nhiều tranh cãi.

Đối với viêm xương khớp, hay còn gọi là viêm xương khớp do hao mòn, các loại thực phẩm bổ sung như glucosamine và chondroitin nhìn chung là an toàn. Chúng có thể giảm đau và cải thiện tình trạng cứng khớp. Glucosamine sulfate cho thấy nhiều triển vọng đối với viêm xương khớp gối, mặc dù vẫn còn những thắc mắc về tác dụng lâu dài. Axit béo omega-3 cũng có thể giúp giảm đau và cải thiện chức năng khớp. Sau khi phẫu thuật tái tạo dây chằng chéo trước, các loại thực phẩm bổ sung dựa trên collagen có thể giúp bạn sớm trở lại hoạt động và sử dụng ít thuốc giảm đau hơn. Tuy nhiên, việc bổ sung creatine không mang lại lợi ích trong 12 tuần đầu tiên của quá trình phục hồi chức năng sau phẫu thuật này.

Nhìn chung, các loại thực phẩm bổ sung này không phải là phương thuốc thần kỳ. Chúng hoạt động tốt nhất khi là một phần của kế hoạch tổng thể bao gồm vật lý trị liệu và chăm sóc y tế. Bác sĩ của bạn có thể giúp bạn quyết định xem chúng có phù hợp với bạn hay không dựa trên nhu cầu sức khỏe độc đáo của bạn.

## Có phù hợp với bạn không?

---

Các chất bổ sung dinh dưỡng có thể phù hợp với bạn nếu bạn là người lớn tuổi không thể tập thể dục, hoặc nếu bạn đang chuẩn bị cho phẫu thuật thay khớp hoặc phẫu thuật cột sống. Đối với phẫu thuật thay khớp, việc bổ sung protein vào chế độ ăn là một bước chi phí thấp, dễ thực hiện. Nó có thể giúp bảo vệ cơ bắp và giảm nguy cơ té ngã hoặc gãy xương về sau. Một số chất bổ sung, chẳng hạn như những loại có chứa collagen

hoặc axit hyaluronic, có thể giúp bạn trở lại các hoạt động thường ngày nhanh hơn sau phẫu thuật dây chằng đầu gối. Chúng cũng có thể làm giảm lượng thuốc giảm đau bạn cần dùng.

Các chất bổ sung này cũng có thể giảm chi phí bệnh viện bằng cách giảm các biến chứng nghiêm trọng và nhiễm trùng. Đối với bệnh nhân gãy xương hông, dinh dưỡng phù hợp có thể cải thiện tỷ lệ sống sót. Nếu bạn bị viêm xương khớp do hao mòn, glucosamine và chondroitin là những lựa chọn an toàn có thể làm giảm đau và cải thiện khả năng vận động. Chúng thường được sử dụng như một bước đầu tiên trong điều trị. Tuy nhiên, không có bằng chứng mạnh mẽ cho thấy chúng ngăn ngừa tổn thương khớp về lâu dài. Các câu hỏi về liều lượng tối ưu và tác dụng lâu dài vẫn còn tồn tại. Do đó, bác sĩ của bạn có thể không hoàn toàn ủng hộ việc sử dụng chúng cho tất cả mọi người.

Bạn nên thảo luận về các lựa chọn này với bác sĩ. Các rào cản như lời khuyên không nhất quán hoặc khó tuân thủ kế hoạch có thể khiến việc thành công trở nên khó khăn hơn. Các kế hoạch tiêu chuẩn hóa từ một nhóm chuyên gia thường hiệu quả hơn. Nếu chi phí không phải là vấn đề lớn, các chất bổ sung này có thể là một phần hợp lý trong quá trình chăm sóc sức khỏe của bạn. Chúng nói chung là ít rủi ro, nhưng không phải là giải pháp vạn năng. Bác sĩ của bạn sẽ giúp bạn quyết định liệu những lợi ích tiềm năng có vượt trội hơn những bất định đối với tình trạng cụ thể của bạn hay không.

## Kết luận chung

---

Các loại thực phẩm bổ sung dinh dưỡng có thể hỗ trợ quá trình hồi phục và kiểm soát đau khớp, nhưng chúng phát huy hiệu quả tốt nhất khi kết hợp với vật lý trị liệu và chăm sóc y tế. Protein và các axit amin cụ thể giúp tái xây dựng sức mạnh cơ bắp sau phẫu thuật, trong khi glucosamine và chondroitin có thể làm giảm các triệu chứng của thoái hóa khớp với ít tác dụng phụ. Luôn tham khảo ý kiến bác sĩ về các lựa chọn này để đảm bảo chúng phù hợp với nhu cầu sức khỏe cụ thể của bạn.