

# 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.

## Định nghĩa

Việc duy trì vận động để bảo vệ sức khỏe khớp nghĩa là sử dụng các chuyên động cụ thể nhằm duy trì chức năng tốt của khớp. Phương pháp này không chỉ dành cho những người bị viêm xương khớp do hao mòn nghiêm trọng. Nó bao gồm các bài tập aerobic, rèn luyện sức mạnh và các thói quen tăng tính linh hoạt. Bác sĩ của bạn có thể khuyên bạn thực hiện các hoạt động này để giúp kiểm soát cơn đau và cải thiện khả năng vận động.

Bạn có thể bắt đầu các bài tập này sớm sau khi phẫu thuật thay khớp. Nếu bạn bắt đầu trong vòng 12 tuần sau khi thay khớp gối toàn phần, bạn sẽ có khả năng thấy chức năng hàng ngày được cải thiện rõ rệt. Nếu bạn tiếp tục tập luyện trong hơn 12 tuần, bạn sẽ đạt được sức mạnh cơ bắp và độ linh hoạt của khớp tốt hơn. Những nỗ lực dài hạn này giúp cơ thể bạn phục hồi và duy trì sự vững chắc.

Tập thể dục hoạt động bằng cách cải thiện sức khỏe tim mạch và hô hấp. Nó cũng giúp não bộ hiểu rõ hơn các tín hiệu đau. Giáo dục về cơ chế đau này hiệu quả nhất khi được kết hợp với vận động thể chất, thay vì chỉ áp dụng đơn lẻ. Trong khi các thiết bị đeo theo dõi không làm thay đổi cách bạn cảm nhận về sức khỏe khớp, thì chính chuyên động mới tạo ra sự khác biệt. Đối với các tình trạng như ngón tay cò súng hoặc viêm khớp cổ tay, tập thể dục có thể làm giảm các triệu chứng và có thể giúp bạn tránh được phẫu thuật theo thời gian.

## Liệu nó có hiệu quả?

---

Tập thể dục là một phần quan trọng trong quá trình phục hồi và sức khỏe khớp lâu dài của bạn. Nếu bạn đã trải qua phẫu thuật thay khớp gối toàn phần, việc bắt đầu tập thể dục trong vòng 12 tuần giúp bạn vận động tốt hơn. Chờ đợi lâu hơn 12 tuần để bắt đầu vẫn có thể mang lại lợi ích, nhưng có thể cần nhiều thời gian hơn để xây dựng sức mạnh cơ bắp và độ linh hoạt.

Đối với viêm xương khớp gối (viêm xương khớp do hao mòn), tập thể dục có thể giảm đau và cải thiện chức năng. Tuy nhiên, bằng chứng hiện có chưa đủ mạnh để khẳng định chính xác mức độ cải thiện cảm giác của bạn. Tập thể dục aerobic cải thiện sức khỏe tim mạch và hô hấp. Các bài tập mind-body như Pilates và Thái Cực Quyền có thể mang lại sự giảm đau và cải thiện chức năng hàng ngày tốt nhất. Thái Cực Quyền cũng có thể cải thiện chất lượng cuộc sống tổng thể của bạn.

Việc bổ sung rung toàn thân vào chế độ tập thể dục có thể tăng cường kết quả đối với viêm khớp gối nặng. Đối với các vấn đề ở ngón tay cái, việc sử dụng trò chơi điện tử di động cho các bài tập tại nhà có thể giúp bạn tuân thủ chế độ tập tốt hơn so với hướng dẫn tiêu chuẩn. Các bài tập bơm mắt cá chân rất quan trọng sau phẫu thuật chi dưới để ngăn ngừa huyết khối.

Kết quả thay đổi tùy theo tình trạng bệnh. Đối với các vấn đề ở tay, cổ tay hoặc khuỷu tay, các bài tập cơ bả vai (scapular) thường không dẫn đến những thay đổi đáng kể về chức năng. Các thiết bị đeo theo dõi hoạt động dường như không cải thiện cảm giác của bạn hoặc sức khỏe khớp. Đối với ngón tay kích, việc sử dụng nẹp và tập thể dục giúp ích trong ngắn hạn, nhưng chúng tôi không thể chứng minh rằng chúng hiệu quả hơn các phương pháp điều trị bảo tồn khác.

Chẩn đoán và điều trị trước phẫu thuật (tập thể dục trước phẫu thuật) rất quan trọng. Một chương trình được giám sát và cá nhân hóa trước khi phẫu thuật tái tạo dây chằng chéo trước dẫn đến chức năng khớp gối tốt hơn so với kế hoạch tự hướng dẫn. Sau viêm xương khớp cổ tay, tập thể dục giúp kiểm soát các triệu chứng trong hai năm, với rất ít bệnh nhân cần phẫu thuật.

Một số kết quả nghiên cứu còn mâu thuẫn hoặc hạn chế. Chúng tôi chưa biết liệu phẫu thuật thay khớp háp toàn phần chỉ nên dành cho các trường hợp nặng hay không. Cần thêm các thử nghiệm lâm sàng để xác nhận điều này. Trong khi các nghiên cứu trên động vật cho thấy việc sử dụng máy chạy bộ ở mức độ vừa phải hỗ trợ quá trình lành bệnh sau thời gian nghỉ ngơi, thì việc bất động kéo dài gây hại cho quá trình phục hồi.

Tóm lại, tập thể dục có hiệu quả đối với nhiều tình trạng bệnh, nhưng mức độ lợi ích phụ thuộc vào khớp cụ thể và loại hoạt động. Bác sĩ của bạn sẽ hướng dẫn bạn lựa chọn chương trình phù hợp.

## Phương pháp này có phù hợp với bạn không?

---

Bạn có khả năng được hưởng lợi nếu bạn sẵn sàng bắt đầu vận động sớm sau khi thay khớp. Bắt đầu tập thể dục trong vòng 12 tuần sau khi thay khớp gối giúp bạn khôi phục chức năng. Nếu tiếp tục tập trong hơn 12

tuần, bạn sẽ đạt được những cải thiện đáng kể hơn về sức mạnh cơ bắp và độ linh hoạt của khớp. Điều này áp dụng cho cả thay khớp háng và khớp gối.

Bạn cũng có thể được hưởng lợi nếu bạn bị viêm xương khớp do hao mòn ở khớp gối. Tập thể dục aerobic cải thiện sức khỏe tim mạch và hô hấp. Đối với viêm xương khớp gối giai đoạn cuối, việc bổ sung rung toàn thân vào chế độ tập luyện của bạn có thể tăng cường thêm kết quả. Tập thể dục cũng có thể giúp kiểm soát các triệu chứng của viêm khớp cổ tay, với ít bệnh nhân cần phẫu thuật trong vòng 24 tháng.

Tuy nhiên, phương pháp này không phù hợp với tất cả mọi người. Việc sử dụng thiết bị đeo theo dõi hoạt động để giám sát chuyển động của bạn không cải thiện cảm giác của bạn hay chất lượng cuộc sống. Tập thể dục có thể không mang lại giảm đau có ý nghĩa về mặt lâm sàng cho viêm khớp gối, ngay cả khi nó giúp giảm đau một chút. Tương tự, các bài tập cụ thể cho các vấn đề ở tay, cổ tay hoặc khuỷu tay thường không đạt đến ngưỡng cải thiện có ý nghĩa. Các phương pháp điều trị ngón tay cái búa (trigger finger) cho thấy những cải thiện ngắn hạn nhưng thiếu bằng chứng cho thấy chúng tốt hơn các lựa chọn bảo tồn khác.

Quá trình phục hồi khác biệt rất lớn giữa các bệnh nhân. Đó là lý do tại sao bác sĩ của bạn nên điều chỉnh kế hoạch dựa trên nhu cầu cụ thể của bạn. Đừng giả định rằng các triệu chứng viêm khớp háng nghiêm trọng tự động có nghĩa là bạn cần phẫu thuật ngay lập tức. Hãy thảo luận cởi mở về mục tiêu và hạn chế của bạn. Một quyết định chung đảm bảo kế hoạch phù hợp với cuộc sống và tình trạng sức khỏe của bạn.

## Kết luận

---

Tập thể dục là một cách thực tế để quản lý sức khỏe khớp và cải thiện chức năng. Bạn có thể mong đợi sức mạnh và độ linh hoạt tốt hơn nếu duy trì hoạt động hơn 12 tuần sau khi thay khớp gối. Hoạt động aerobic cũng giúp ích cho tim và phổi. Mặc dù tập thể dục thường làm giảm đau, mức độ lợi ích cụ thể sẽ khác nhau ở mỗi người. Bác sĩ của bạn có thể đề xuất các chương trình cụ thể, như Pilates hoặc Thái Cực Quyền, để giúp bạn cảm thấy tốt nhất.