



佛教慈濟醫療財團法人台北慈濟醫院

Chăm sóc bệnh thoái hóa khớp gối

Viêm khớp gối là gì?

- Viêm khớp gối là sự thoái hóa và mỏng dần sụn khớp gối, dẫn đến hình thành gai xương, bề mặt khớp không đều và áp lực từ đầu xương khi vận động, gây đau, cứng khớp mãn tính và biến dạng.

Tại sao viêm khớp gối lại xảy ra?

- Thoái hóa do tuổi tác, chấn thương khớp trước đó.
- Thừa cân hoặc lạm dụng vận động kéo dài.
- Bệnh tự miễn dịch, chẳng hạn như viêm khớp dạng thấp.
- Bệnh chuyển hóa, chẳng hạn như bệnh gút.

Các triệu chứng của viêm khớp gối là gì?

- Các triệu chứng ban đầu bao gồm đau và cứng khớp, đau khi ngồi xổm, khó chịu khi lên xuống cầu thang, đôi khi giảm nhẹ khi tập thể dục nhẹ.
- Các triệu chứng giai đoạn muộn bao gồm đau tăng lên, đau hoặc nhức mỏi không giảm khi nghỉ ngơi hoặc ngủ vào ban đêm, cứng khớp, đi khập khiễng, yếu cơ, không thể đi lại, co thắt cơ và hạn chế vận động khớp.

Các lựa chọn điều trị cho bệnh thoái hóa khớp gối là gì?

- Khi khớp bị viêm, hãy nghỉ ngơi hợp lý để tránh chịu trọng lượng liên tục. Có thể sử dụng phục hồi chức năng, thuốc chống viêm không steroid (NSAID) hoặc tiêm nội khớp nếu cần.
- Nếu cơn đau kéo dài và khớp bị thoái hóa và biến dạng nghiêm trọng, và điều trị bảo tồn không làm giảm triệu chứng, cần xem xét phẫu thuật.
- Khi viêm khớp (thoái hóa) nghiêm trọng và biến dạng, hoặc khi điều trị thông thường không hiệu quả, phẫu thuật có thể cần thiết để thay thế khớp gối bằng khớp nhân tạo, giúp tái tạo khớp và giảm đau.
- Chườm đá vào vùng phẫu thuật theo chỉ dẫn của bác sĩ, mỗi lần 15-20 phút, cách nhau ít nhất 30 phút, để giảm sưng và đau, đồng thời giữ cho vết thương khô ráo.
- Nếu vết thương bị đau, hãy sử dụng thuốc giảm đau theo chỉ dẫn của bác sĩ.

- Sau phẫu thuật, nếu bệnh nhân cảm thấy không khỏe, họ có thể ra khỏi giường và đi lại với sự trợ giúp của y tá và người thân, nhưng cần đặc biệt chú ý đến sự an toàn.

- Thay băng theo chỉ dẫn của bác sĩ sau phẫu thuật. Thông thường, cần phải tháo chỉ khâu. Khử trùng vết thương hàng ngày bằng dung dịch iốt và băng lại bằng gạc để giữ khô ráo.

Không được tự ý tháo chỉ khâu.

- Sau phẫu thuật, một ống dẫn lưu sẽ được đặt vào vết thương ở đầu gối. Không được kéo ống dẫn lưu. Ống dẫn lưu sẽ được tháo ra khoảng 3 ngày sau khi máu ngừng chảy và bác sĩ đánh giá tình hình.

- Bài tập phục hồi chức năng: Các bài tập phục hồi chức năng có thể bắt đầu vào ngày sau phẫu thuật. Nội dung được nêu chi tiết trong tài liệu hướng dẫn của khoa phục hồi chức năng, nhằm mục đích thúc đẩy sự phục hồi chức năng bình thường của khớp gối sau phẫu thuật.

Hậu quả của việc không điều trị thoái hóa khớp gối là gì?

Đau, cứng khớp, hạn chế vận động khớp, thường xuyên có tiếng lách cách hoặc tiếng kêu khi cử động khớp, biến dạng khớp, viêm và sưng khớp.

Cần lưu ý những gì khi bị thoái hóa khớp gối?

- Nghỉ ngơi đầy đủ: Bạn có thể dùng gậy để di chuyển, nhưng tránh nghỉ ngơi quá mức hoặc không hoạt động, vì điều này sẽ làm trầm trọng thêm tình trạng cứng khớp.

- Giảm cân: Giảm gánh nặng lên các khớp chi dưới.

- Tập thể dục phù hợp: Ví dụ, bơi lội giúp duy trì sự linh hoạt của khớp.

- Thuốc: Uống thuốc giảm đau theo chỉ dẫn của bác sĩ trong những đợt cấp tính.

- Điều trị phục hồi chức năng: Liệu pháp lạnh, liệu pháp nóng, thủy trị liệu.

Khi nào cần đến gặp bác sĩ ngay lập tức?

- Nếu bạn nhận thấy đau tăng lên ở vùng bị ảnh hưởng, đỏ bất thường, sưng, nóng, đau, hoặc thậm chí có dịch mủ từ vết thương, sốt cao (nhiệt độ cơ thể $> 38^{\circ}\text{C}$), hoặc tê hoặc yếu bất thường ở chi bị ảnh hưởng, vui lòng đến bệnh viện ngay lập tức để được chăm sóc y tế.

Chúc bạn sức khỏe tốt, bình an và may mắn.

Đường dây nóng tư vấn 02-66289779 轉 (2851)