

Đi u tr và d phòng viêm quanh kh p vai

Vi t b i Biên t p viên

Th năm, 25 Tháng 10 2012 09:28 - L n c p nh t cu i Th năm, 25 Tháng 10 2012 09:44

Viêm quanh kh p vai bao g m các tr ng h p đau và h n ch v n đ ng c a kh p vai do t n th ng ph n m m quanh kh p vai nh gân c , dây ch ng, bao kh p. Trong 10 tr ng h p đau vùng kh p vai thì có t i 9 tr ng h p do viêm quanh kh p vai, t c là không ph i đau ở kh p vai mà là đau xung quanh kh p vai. Nguyên nhân c a b nh r t phong phú, ch y u là do ch n th ng, do th i ti t l nh và m, các b nh vùng c , ng c, b nh lý th n kinh.



- H u qu c a đi u tr không đúng ho c không đ c đi u tr

B nh viêm quanh kh p vai n u đi u tr không đúng thì s ti n tri n n ng d n, d n đ n các bi n ch ng đ t gân, khi n kh năng ph c h i r t khó khăn. B nh nhân b đau đ n, h n ch v n đ ng kéo dài s b tr m c m, lo l ng, nh h ng l n đ n kh năng làm vi c, sinh ho t và gi c ng . Kh p vai có th b đông c ng, gi li t, gây tàn ph cho b nh nhân. Ngoài ra b nh nhân có th ph i gánh ch u các tai bi n do dùng thu c hay th thu t nh b nhi m khu n kh p vai hay áp-xe c vùng vai, d ng thu c, có th d n đ n t vong. Đ tránh các h u qu c a viêm quanh kh p vai khi b đau vai, b nh nhân c n đ n b nh vi n khám ngay đ đ c ch n đoán đúng và đi u tr b nh k p th i.

- Các ph ng pháp đi u tr b nh viêm quanh kh p vai

Đi u tr viêm quanh kh p vai bao g m đi u tr đ t c p và đi u tr duy trì. Đi u tr đ t đau c p làm gi m nhanh chóng các tri u ch ng đau vai, góp ph n s m ph c h i đ c ch c năng v n đ ng c a kh p. Đi u tr duy trì có m c tiêu ph c h i các mô b t n th ng, tăng c ng s c m nh c a kh p vai và tránh tái phát b nh. B nh nhân c n xác đ nh thái đ kiên trì và h p tác v i bác sĩ, tránh nôn nóng, ch y ch a h t n i này đ n n i khác... Đi u tr viêm quanh kh p vai ph i k t h p nhi u bi n pháp khác nhau nh n i khoa, ngo i khoa, v t lý tr li u, ph c h i ch c năng và c Đông y. B nh vi n bác sĩ có th kê đ n thu c gi m đau, ch ng viêm (celebrex, mobic), giãn c (myonal), an th n hay tiêm thu c ch ng viêm corticoid t i ch vào vùng bao gân c b t n th ng. Có th áp d ng các bi n pháp v t lý tr li u nh ch m l nh, hay dùng đèn h ng ngo i, laser, sóng ng n, vi sóng, đi n t tr ng. Có th ch m l nh b ng cách l y n c đá viên cho vào túi ni lông r i ch m l nh vùng vai đau trong 5-10 phút. Khi vai đ đau thì m i đ c v n đ ng nh nhàng. Cũng có th xoa bóp, b m huy t, châm c u. Khi c n cũng có th dùng c n thu c đ p trên vùng kh p vai b đau. Cánh tay đ c ngh ng i s h i ph c đ n đ n mà không c n ph i ph u thu t. Đa s b nh nhân viêm quanh kh p vai có th kh i b nh sau 6 tháng đ n 3 năm. Ch có các v n đ ng viên th thao tr , sau khi đ c đi u tr b ng nhi u ph ng pháp khác nhau mà không kh i m i có th tính đ n ph u thu t. Ngoài ra trong tr ng

Đi u tr và đ phòng viêm quanh khớp vai

Viết bởi Biên tập viên

Thứ năm, 25 Tháng 10 2012 09:28 - Lần cập nhật cuối Thứ năm, 25 Tháng 10 2012 09:44

hợp bộ đốt gân cơ quanh vai có thể chữa nh phụ u thụ t n i gân.

- Chữa sinh hoạt, vận động thế nào khi bị viêm quanh khớp vai?

Trong giai đoạn đau vai cấp tính cần phải nghỉ cho vai được nghỉ ngơi. Khi bị đau vai ít thì chỉ cần tránh không cử động tay bên vai bị đau. Khi đau vai nhiều thì cần cử động cánh tay bên vai đau bằng một cái khăn đeo vào cổ để cho cổ vai được nghỉ ngơi và động tác nhẹ nhàng. Sau khi đi u tr có hiệu quả thì bắt đầu tập luyện để phục hồi chức năng khớp vai. Tuy nhiên các bài tập luyện bao giờ cũng phải dần dần, từ nhẹ đến nặng, từ dễ đến khó, không được quá sức. Cần phải luyện tập thường xuyên vùng khớp vai trong 1-2 năm. Có thể tập thái cực quyền. Để phòng tránh bệnh nên kiên trì tập luyện sức khỏe ngay từ khi còn trẻ để phòng tránh quá trình thoái hóa vai khi đến tuổi trung niên. Mùa hè tránh để gió thổi vào gối quá lâu. Khi bị mưa ẩm ướt cần phải tắm bằng nước nóng ngay. Tăng cường uống giấm vào mùa đông, ban đêm ngủ nên tránh để vai ra ngoài. Tránh lao động quá mức trong thời gian dài. Tăng cường dinh dưỡng, nâng cao sức đề kháng của cơ thể. Bệnh nhân cũng cần được an ủi và hỗ trợ tâm lý, tránh những biến chứng lo âu, căng thẳng, lo lắng vì bệnh tật. Cũng cần chăm sóc bệnh nhân trong sinh hoạt hàng ngày.

KHOA PHCN (Nguồn thuoctructuyen.com)