

Khoa PHCN

Thoái hóa khớp gối là sự thoái biến của sụn khớp và sự mất đi của dịch khớp gối dẫn tới những cơn đau nhức, tê buốt. Khi cơ thể lão hóa, lớp sụn khớp bị mài mòn hoặc phá vỡ làm xương chà xát thẳng vào nhau gây viêm khớp, viêm khớp hoặc biến dạng rất đau đớn. Vì vậy người bị khô khớp khi cơ thể đang còn trẻ tuổi nên lưu ý. Người bị bệnh không thể đứng thẳng hay lên xuống cầu thang vì tê yếu nhức buốt.

1. Đặc điểm của thoái hóa khớp gối

Lớp sụn bao bọc đầu xương bị thoái hóa, bong gập từng mảng, lớp vỏ nứt ra. Lớp sụn này giống như một lớp đệm giữa 2 đầu xương, khi nó bị hỏng thì 2 đầu xương sẽ chà xát nhau khi cử động. Hậu quả là các triệu chứng đau, sưng, hình thành gai xương và hạn chế cử động.



2. Nguyên nhân gây thoái hóa khớp gối

- Quá trình lão hóa: Bắt đầu qua tuổi 40, mức độ hoạt động trong cơ thể trong đó có chức năng khớp bắt đầu suy giảm, tế bào sụn khớp mất đi ít dần sinh ra khiến lớp sụn khớp gối bị thoái hóa mất dần đi.

- Thừa cân: khớp gối là phần chịu lực nhiều nhất của cơ thể do phải đỡ mọi trọng lượng di chuyển và nâng đỡ phần thân, chính vì thế sụn khớp gối là phần dễ bị thoái hóa nhất. Ở những người thừa cân, tình trạng thoái hóa khớp gối diễn ra nhanh hơn do phần khớp phải chịu lực tác động nặng không thể nâng vơi cơ cấu trúc xương. Bên cạnh đó, những người thừa cân thường hay đi bộ tập thể dục để giảm cân, điều này vô tình khiến cho tình trạng sụn khớp bị bào mòn ngày càng nhanh. Vì thế, tình trạng thoái hóa khớp gối thường diễn ra sớm hơn ở những người thừa cân.

- Chấn thương do va đập: Những người trẻ, những chấn thương ngoài ý muốn như ngã hoặc bị vật nặng đè lên có thể gây vỡ sụn khớp gối, tuy nhiên lớp sụn khớp này mau chóng được phục hồi do tế bào sụn khớp liên tục sản sinh để tái tạo lại cấu trúc. Những người lớn tuổi, những chấn thương do va đập rất khó lành do tế bào sụn khớp sản sinh chậm và hầu như rất khó để phục hồi được.

- Sử dụng thuốc giảm đau chứa thành phần corticoid: Corticoid là chất giảm đau kháng viêm được sử dụng nhiều trong y tế, tuy nhiên đây cũng là chất gây ảnh hưởng đến việc sản sinh và tái tạo khớp các mô sụn khớp.

- Chế độ ăn uống không đủ chất, uống nhiều rượu bia khiến cơ thể không đủ chất để tiếp hợp sụn khớp và dịch nhầy khớp gối.

3. Diễn tiến của bệnh thoái hóa khớp gối

Thông thường thoái hóa khớp gối là hiện tượng diễn ra ở hầu hết mọi người khi quá trình lão hóa bắt đầu, hiện tượng thoái khớp gối gây đau nhức, sưng mưng hiện tượng diễn ra chủ yếu ở người già trong độ tuổi từ 55-60 trở đi. Tuy nhiên hiện tượng thoái hóa khớp gối sẽ diễn ra sớm hơn ở những người tiếp theo như sau:

-Người béo phì, người thường xuyên phải đứng quá lâu, ví dụ: giáo viên, thợ mỏ, y tá

Người ngồi xổm quá nhiều

Người hay mang vác vật nặng

Đây sẽ là diễn tiến đầu tiên xuất hiện dấu hiệu thoái hóa khớp gối sớm nhất khi bắt đầu qua tuổi 40.

4. Dấu hiệu thoái hóa khớp gối

Thoái hóa khớp gối

Viết bởi Biên tập viên

Thứ năm, 04 Tháng 6 2015 16:36 - Lần cập nhật cuối Thứ năm, 04 Tháng 6 2015 16:43

- Đau tiên là đau hìu đầu nhc khi vñ ðng ho c khi chuyñ n tñ thñ nhñ tñ ngñ i sang ðng, ngñ i xñ m ho c quñ gñ i. Cñ ðau có thñ thoáng qua rñ i chóng hñ t ho c ðau âm ñ không liên tñ c khiñ n ngñ ñ i bñ nh chñ quan.

- Thñ ñ ng xuyên bñ tê cñ ng khñ p khi bñ t ðng trong mñ t thñ i gian ho c ngñ i lâu
- Khñ p phát ra tiñ ng kêu lñ c khñ c khi di chuyñ n ho c co duñ i chân.
- Khñ p gñ i có thñ sñ ng to, tñ y ðñ gây ðau buñ t, ðau nhói.
- Chân bñ ng bñ lñ ch trñ c kiñ u vòng kiñ ng, chñ p Xquang cho thñ y khe khñ p hñ p không ðu ho c mñ c thêm xñ ñ ng gai ñ rìa và mñ t khñ p.

5. Biñ n chñ ng thoái hóa khớp gối

Thoái hóa khớp gối là mñ t quá trình ðiñ n ra trong suñ t mñ t thñ i gian dài, không gây ñ nh hñ ñ ng ðñ n tính mñ ng nhñ ng ðñ lâu rñ t khó chñ a khiñ n ngñ ñ i bñ nh bñ hñ n chñ vñ ðng và ðau ðñ n dai ðng. Quá trình thoái hóa này ðiñ n ra ñ mñ c ðñ tăng ðñ n theo thñ i gian ði kèm vñ i nhñ ng bñ nh nhñ viêm khñ p, sñ ng khñ p, khñ p kêu lñ o xñ o. Thoái hóa khớp gối nñ u không chñ a trñ kñ p thñ i sñ khiñ n lñ p sñ n mòn mñ t ði, ðñ ch khñ p bñ khñ gây cñ ng khñ p thñ m chí là vñ hóa khñ p khiñ n ngñ ñ i bñ nh không thñ co duñ i chân ho c ði lñ i rñ t khó khñ.

6. ðiñ u trñ thoái hóa khớp gối ðúng cách

- Thoái hóa khớp gối không phñ i bñ nh lý do nhiñ m trùng nên không có thuñ c ðñ c trñ . Các biñ n pháp thông thñ ñ ng nhñ uñ ng thuñ c, tiêm giñ m ðau liñ u cao, nñ i soi khñ p, trñ liñ u bñ ng ðñ ng y hay chñ m cñ u chñ mang tính chñ t ðiñ u trñ triñ u chñ ng nhiñ u hñ n chñ không có tác ðñ ng chñ a khñ i ðñ ñ c hoàn toàn tình trñ ng thoái hóa khñ p.

- ðñ chñ a trñ thoái hóa khớp gối hiñ u quñ , giñ m bñ t nhñ ng cñ ðau nhñ c thì ðiñ m mñ u chñ t là phñ i kích thích cñ thñ tñ tái tñ o ðñ ñ c lñ p sñ n khñ p gñ i cũng nhñ kích thích sñ n sinh ðñ ch nhñ y sñ n khñ p, giúp làm giñ m ma sát khi hai ðñ u xñ ñ ng cñ vào nhau trong quá trình vñ ðng. Viñ c bñ sung các thành phñ n thiñ t yñ u này sñ giúp phñ c hñ i cñ u trúc tñ ng thñ sñ n khñ p và ðñ ch khñ p.

7. ðiñ u trñ thoái hóa khớp gối bñ ng vñ t lý trñ liñ u, phñ c hñ i chñ c năng

Thoái hóa khớp gối

Viết bởi Biên tập viên

Thứ năm, 04 Tháng 6 2015 16:36 - Lần cập nhật cuối Thứ năm, 04 Tháng 6 2015 16:43

- Trong giai đoạn không bị sưng nóng đỏ đau điều trị bằng tia hồng ngoại, điện xung, tens... sẽ làm thư giãn khớp và tăng cường sức khỏe mô nh cho gân cơ dây chằng quanh khớp
- Xoa bóp và tập vận động giúp cho khớp gối thư giãn làm cho các dây chằng, mạch máu được giãn nở tốt, giúp cho máu tưới nuôi dưỡng vùng thoái hóa tốt hơn
- Dùng các tập như đá tạ, đạp xe đạp,...

8. Điều trị bằng thuốc: giảm đau, chống viêm, thuốc bổ sung sụn khớp, thuốc tăng cường chất bôi trơn, tiêm corticoid vào khớp. ... Tuy nhiên các thuốc này thường gây tác động phụ nên cần theo hướng dẫn của thầy thuốc.

9. Điều trị ngoại khoa: nội soi khớp, đục xương chèn nhtr, thay khớp. ..