

Bài Truyền Thông

Tuần 5/tháng 12 – Những bài tập thể dục cho người bị thoái hóa khớp gối

Tập thể dục đem lại lợi ích gì cho bệnh nhân thoái hóa khớp gối?

Trước tiên, bệnh nhân cần xác định rõ là không thể điều trị thoái hóa khớp gối bằng các bài tập thể dục. Tuy nhiên, phương pháp này vẫn có thể đem lại những ích lợi như:

- Thuyên giảm triệu chứng khi khớp bị thoái hóa, bao gồm cả những cơn đau dai dẳng khó chịu hay tình trạng sưng, cứng khớp...
- Giảm bớt áp lực tác động lên khớp gối suy yếu bằng cách:
 - Tăng cường sức khỏe cơ bắp xung quanh
 - Giảm cân và duy trì cân nặng khỏe mạnh
- Duy trì tính linh hoạt và phạm vi chuyển động của khớp gối
- Nâng cao sức khỏe tổng thể, đồng thời giảm thiểu nguy cơ phát sinh biến chứng liên quan như các bệnh về tim mạch, tăng huyết áp, đái tháo đường...

Các bài tập thể dục chữa đau khớp gối do thoái hóa thường tập trung vào cơ tứ đầu đùi, cơ gân khoeo và cơ mông nhằm hỗ trợ bảo vệ và duy trì chức năng khớp gối, đồng thời giúp ngăn ngừa chấn thương xảy ra. Những bài tập dành cho khớp gối suy yếu được đánh giá cao có thể kể đến như sau:

1. Tập cơ tứ đầu đùi

Cơ tứ đầu đùi đóng vai trò quan trọng trong việc ổn định đầu gối nên ở những người có khớp gối suy yếu do thoái hóa, rèn luyện cơ tứ đầu đùi là điều cần thiết. Để thực hiện bài tập này, người bệnh cần:

- Nằm ngửa trên sàn
- Duỗi thẳng một chân, đồng thời co chân còn lại để hỗ trợ phần lưng dưới
- Siết chặt cơ tứ đầu đùi ở chân đang duỗi, đồng thời nâng thẳng chân này lên sao cho đầu gối của 2 chân ngang nhau
- Duy trì tư thế trên trong vài giây rồi từ từ hạ chân xuống sàn trong khi vẫn siết chặt cơ đùi
- Lặp lại động tác nâng thẳng chân như trên
- Thực hiện bài tập mỗi ngày 3 đợt, mỗi đợt 10 lần và đổi chân trong lúc tập.

2. Bài tập giãn cơ gân khoeo

Căng cơ gân khoeo là vấn đề thường gặp ở những người bị thoái hóa khớp gối. Bài tập dưới đây không chỉ giúp khắc phục tình trạng này mà còn góp phần cải thiện tính linh hoạt cũng như phạm vi chuyển động của khớp gối.

- Nằm ngửa trên sàn với 2 chân duỗi thẳng
- Dùng dây dài (có thể thay thế bằng khăn dài, hoặc dùng tay) vòng qua một lòng bàn chân
- Sử dụng tay kéo căng dây để nâng cao chân cho đến khi cảm thấy cơ ở mặt sau đầu gối và đùi căng nhẹ
- Duy trì tư thế trên trong 30 giây rồi từ từ hạ chân xuống
- Lặp lại các động tác trên với chân còn lại
- Thực hiện bài tập mỗi ngày 1 đợt, mỗi đợt 3 lần ở cả 2 chân

3. Bài tập cơ mông cho người bị thoái hóa khớp gối

Mục đích của bài tập này là rèn luyện cơ mông nhằm hỗ trợ kiểm soát phần thân, ổn định chân và giữ thẳng lưng khi bệnh nhân đứng hoặc đi bộ. Quy trình tập luyện sẽ gồm:

- Nằm sấp trên bề mặt phẳng với 2 chân duỗi thẳng
- Kê gối bên dưới nhằm hỗ trợ giữ thẳng lưng
- Siết chặt cơ mông và nâng nhẹ một chân lên cao (chân vẫn duỗi thẳng)
- Duy trì tư thế trong vài giây rồi từ từ hạ chân xuống
- Thực hiện bài tập mỗi ngày 3 đợt, mỗi đợt 10 lần với cả 2 chân

4. Giãn cơ bắp chân

Tác dụng của bài tập thoái hóa khớp gối này giúp duy trì tính linh hoạt của cẳng chân và mắt cá, đồng thời cải thiện khả năng giữ thẳng lưng khi đi lại.

Các bước luyện tập gồm có:

- Đứng đối mặt với tường, chống tay lên tường để hỗ trợ giữ thẳng lưng
- Bước một chân lên trước và từ từ khụy gối xuống
- Chân còn lại duỗi thẳng ra sau, lưu ý không nhấc gót chân khỏi mặt sàn
- Tiếp tục khụy gối chân trước và duỗi thẳng chân sau cho đến khi cảm thấy cơ bắp chân sau căng nhẹ
- Duy trì trong 30 giây rồi từ từ trở về tư thế ban đầu
- Lặp lại động tác trên 3 lần rồi đổi chân
- Thực hiện bài tập mỗi ngày 1 lần

Lưu ý: Cường độ tập luyện sẽ phụ thuộc vào tình trạng và *giai đoạn thoái hóa khớp gối*. Thực hiện các bài tập không phù hợp nếu khớp gối đang ở giai đoạn thoái hóa nặng sẽ rất nguy hiểm cho bệnh nhân. Vì vậy, hãy luôn tham vấn ý kiến bác sĩ hoặc chuyên gia trước khi bắt đầu bất kỳ chương trình tập luyện nào.

Mọi chi tiết xin liên hệ:

Khoa YHCT-PHCN – Trung Tâm Y Tế Huyện Bàu Bàng

Địa chỉ: Đường N9, Thị trấn Lai Uyên, Huyện Bàu Bàng, Tỉnh Bình Dương.





Trưởng khoa

BS. Trần Quốc Đạt

Ngày 30 tháng 12 năm 2024

Người viết bài

BS. Nguyễn Thị Ngọc Diễm