

QUẢN LÝ CHỦ ĐỘNG

THOÁI HÓA KHỚP GỐI

Một số bài tập giúp giảm đau, tăng sức mạnh cơ và cải thiện khả năng vận động

Tổng quan

Thoái hóa khớp gối là một bệnh lý rất thường gặp, gây ảnh hưởng không nhỏ đối với vận động và sinh hoạt của người bệnh. Đây là tình trạng mất cân bằng sinh học và cơ học dẫn tới tổn thương tiến triển các cấu trúc của khớp, làm khớp gối dần mất đi khả năng chịu lực, gây đau, cứng khớp và hạn chế vận động.

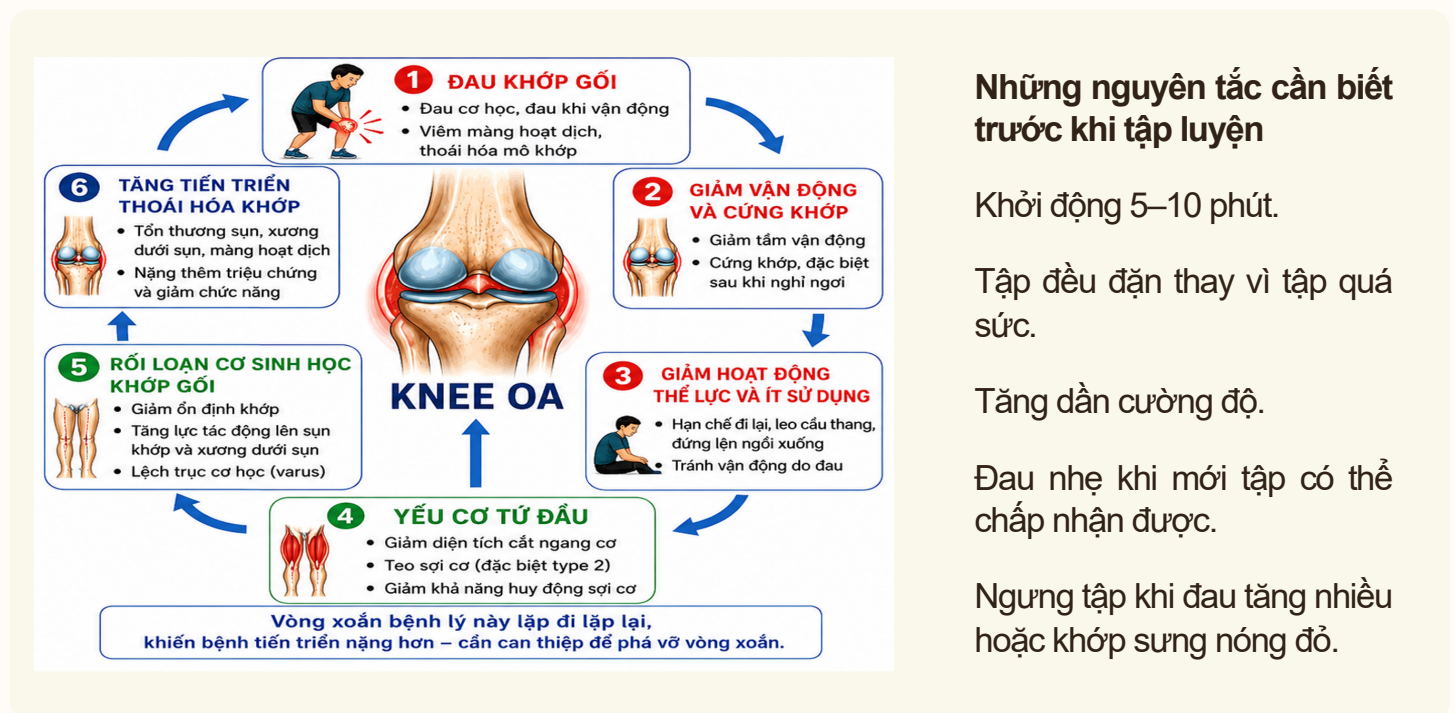
Trước đây, thoái hóa khớp gối thường gặp ở người cao tuổi. Tuy nhiên, hiện nay bệnh đang có xu hướng trẻ hóa do nhiều yếu tố như thừa cân, béo phì, ít vận động, chấn thương khớp, tính chất công việc và lối sống thiếu lành mạnh. Nhiều người lo ngại rằng vận động sẽ làm khớp bị thoái hóa nhanh hơn nên hạn chế tập luyện. Thực tế, các khuyến cáo điều trị hiện nay đều xem tập luyện là một trong những biện pháp điều trị cốt lõi đối với người bệnh thoái hóa khớp gối, giúp giảm đau, tăng sức mạnh cơ và cải thiện khả năng vận động.



Vai trò của tập luyện trong thoái hóa khớp gối là gì?

Nhiều người cho rằng khi bị đau khớp gối nên hạn chế vận động hoặc nghỉ ngơi càng nhiều càng tốt. Tuy nhiên, việc ít vận động kéo dài có thể khiến các cơ quanh khớp gối suy yếu, làm giảm độ vững của khớp và ảnh hưởng đến khả năng vận động. Ngược lại, tập luyện đúng cách và phù hợp với tình trạng bệnh không chỉ giúp giảm đau mà còn tăng sức mạnh cơ, duy trì sự linh hoạt của khớp và cải thiện khả năng thực hiện các hoạt động hằng ngày. Vì vậy, tập luyện được xem là một trong những biện pháp điều trị quan trọng đối với người bệnh thoái hóa khớp gối, mang lại nhiều lợi ích như sau:

- Giảm đau và cải thiện chức năng khớp gối.
- Tăng sức mạnh cơ quanh khớp, giúp giảm áp lực lên khớp khi vận động.
- Duy trì tầm vận động và hạn chế tình trạng cứng khớp.
- Cải thiện khả năng thăng bằng, giảm nguy cơ té ngã.
- Nâng cao khả năng thực hiện các hoạt động sinh hoạt hằng ngày và chất lượng cuộc sống.



Các bài tập phù hợp cho người bệnh thoái hóa khớp gối

Bài tập Gồng cơ tứ đầu đùi tĩnh (Quad set)

Đây là bài tập cơ bản nhất, có thể tập trong giai đoạn đau nhiều hoặc mới bắt đầu hồi phục, giúp tăng sức mạnh cơ đùi trước, hỗ trợ khớp gối vững chắc hơn và giảm áp lực lên khớp khi đi lại. Cách thực hiện:

- Nằm ngửa hoặc ngồi duỗi thẳng chân trên mặt phẳng.
- Giữ gối thẳng, siết chặt cơ mặt trước đùi để ép mặt sau gối sát xuống giường hoặc mặt ghế.
- Giữ tư thế trong khoảng 5–10 giây.
- Thả lỏng và nghỉ vài giây trước khi lặp lại động tác.

Tần suất thực hiện 10-15 lần mỗi hiệp, ngày tập 2-3 hiệp mỗi ngày.

BƯỚC 1

Nằm ngửa, duỗi thẳng chân.
Đặt khăn cuộn nhỏ dưới khoeo gối.

BƯỚC 2

Siết chặt cơ đùi trước, ép mặt sau gối xuống khăn.
Giữ 5–10 giây rồi thả lỏng.

Bài tập Nâng chân thẳng (Straight leg raise - SLR)

Cách thực hiện:

- Nằm ngửa trên mặt phẳng chắc chắn.
- Co một chân, bàn chân đặt trên mặt giường, chân còn lại duỗi thẳng, siết nhẹ cơ đùi trước.
- Từ từ nâng chân duỗi lên cao khoảng 30–45 cm so với mặt giường.
- Giữ tư thế trong khoảng 3–5 giây.
- Hạ chân xuống từ từ về vị trí ban đầu.



Lưu ý

Giữ gối của chân tập luôn ở tư thế duỗi thẳng trong suốt quá trình thực hiện động tác.

Nâng chân lên từ từ và hạ xuống chậm rãi, tránh giật hoặc đá chân lên nhanh.

Duy trì nhịp thở đều, tránh nín thở khi tập.

Nếu xuất hiện đau tăng nhiều hoặc khó chịu kéo dài sau tập, nên giảm số lần tập hoặc tham khảo ý kiến nhân viên y tế.

Bài tập Duỗi gối cuối tầm (Terminal Knee Extension - TKE)

Đây là bài tập giúp tăng cường sức mạnh cơ đùi trước, đặc biệt ở giai đoạn duỗi gối cuối cùng; cải thiện độ vững của khớp gối khi đứng, đi bộ và leo cầu thang.

Cách thực hiện:

- Buộc một dây đàn hồi vào điểm cố định phía sau gối.
- Luồn dây qua phía sau khoeo chân.
- Đứng thẳng, gối hơi gập nhẹ.
- Từ từ duỗi thẳng gối bằng cách siết cơ đùi trước và đẩy gối ra sau.
- Giữ tư thế khoảng 3–5 giây.
- Từ từ trở về vị trí ban đầu.

Tần suất thực hiện 10-15 lần mỗi hiệp, ngày tập 2-3 hiệp mỗi ngày hoặc theo hướng dẫn của nhân viên y tế.



Lưu ý

Tránh “giật” hoặc khóa gối đột ngột ở cuối tầm vì có thể tăng áp lực lên khớp.

Bài tập Nửa ngồi xổm (Mini squat)

Cách thực hiện: Đứng hai chân rộng bằng vai, gập gối khoảng 30–45°, giữ lưng thẳng rồi đứng lên chậm. Một số vấn đề cần lưu ý:

- Hai bàn chân rộng bằng vai, mũi chân hướng thẳng hoặc hơi chéch ra ngoài.
- Giữ lưng thẳng trong suốt quá trình tập.
- Khi hạ người xuống, đẩy hông ra sau như động tác ngồi ghế.
- Gối và bàn chân cùng hướng, tránh để gối đổ vào trong.
- Chuyển trọng lượng đều lên hai chân.
- Thực hiện chậm rãi, có kiểm soát.

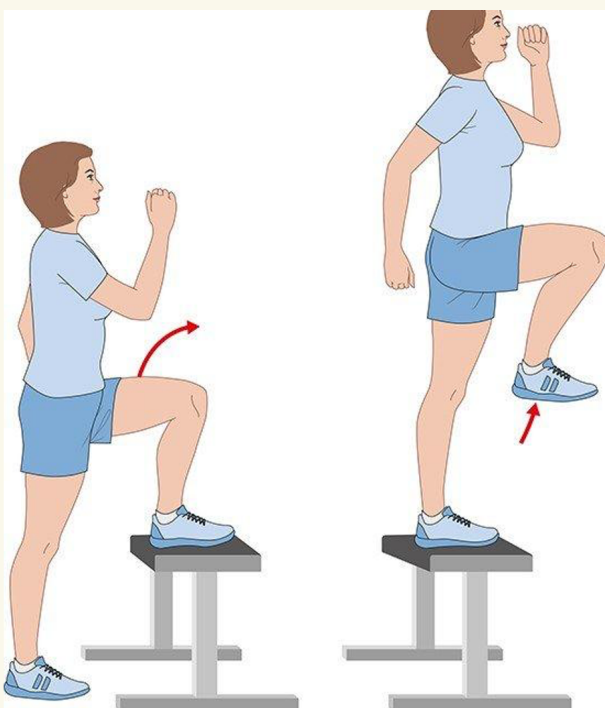


Bài tập Bước bậc (Step - up exercise)

Đây là bài tập mô phỏng động tác leo cầu thang. Cách thực hiện:

- Đứng trước một bậc hoặc bậc thềm thấp, cao khoảng 10–15 cm.
- Bước một chân lên bậc, đồng thời dùng lực của chân này để nâng cơ thể lên.
- Đưa chân còn lại lên bậc.
- Sau đó bước chân xuống bậc từng chân một và trở về vị trí ban đầu.
- Thực hiện luân phiên hai chân.

Tần suất thực hiện 10–15 lần mỗi chân. Tập 2–3 hiệp mỗi ngày hoặc theo hướng dẫn của nhân viên y tế.



Lưu ý

Giữ thân người thẳng, mắt nhìn về phía trước.

Bước lên và bước xuống chậm rãi, có kiểm soát.

Dồn lực chủ yếu vào chân đang đặt trên bậc, hạn chế dùng lực đẩy từ chân dưới đất.

Gối và bàn chân luôn cùng hướng, tránh để gối đổ vào trong.

Có thể bám nhẹ vào tay vịn hoặc thành ghế khi mới bắt đầu tập hoặc khi cảm thấy chưa vững.

Bài tập Duỗi gối khi ngồi (Seated Knee Extension)



Đây là bài tập giúp tăng sức mạnh cơ đùi trước, hỗ trợ khớp gối vững chắc hơn, giúp đi lại và sinh hoạt dễ dàng hơn. Cách thực hiện:

- Ngồi trên ghế chắc chắn, lưng thẳng, hai bàn chân đặt thoải mái trên sàn.
- Từ từ duỗi thẳng một chân ra phía trước cho đến khi gối gần như duỗi hoàn toàn.
- Giữ tư thế trong khoảng 3–5 giây.
- Từ từ hạ chân xuống trở về vị trí ban đầu.
- Thực hiện tương tự với chân còn lại.

Tần suất thực hiện 10–15 lần mỗi chân. Tập 2–3 hiệp mỗi ngày hoặc theo hướng dẫn của nhân viên y tế.

Lưu ý:

- Giữ lưng thẳng và vai thả lỏng trong suốt quá trình tập.
- Thực hiện động tác chậm rãi, có kiểm soát.
- Không đá chân lên quá nhanh hoặc hạ chân đột ngột.
- Chỉ duỗi gối đến mức thoải mái, không cố gắng nếu xuất hiện đau nhiều.
- Duy trì nhịp thở đều, tránh nín thở khi tập.

Một số phương pháp phục hồi chức năng tại bệnh viện

Tập với ghế tập mạnh cơ tứ đầu đùi



Hình ảnh người bệnh tập với ghế tập mạnh cơ tứ đầu đùi

Tác dụng: Cơ tứ đầu đùi là cơ quan trọng nhất giúp giữ vững khớp gối. Bài tập giúp tăng sức mạnh cơ, giảm đáng kể cảm giác lỏng lẻo và đau nhức khi đứng lên ngồi xuống.

Lưu ý: Bệnh nhân cần ngồi thẳng lưng, cử động chậm rãi và có kiểm soát. Không nên dùng mức tạ quá nặng trong giai đoạn đầu để tránh làm khớp gối bị quá tải.

Tập với xe đạp tập



Hình ảnh người bệnh tập với xe đạp tập

Tác dụng: Đạp xe là bài tập ít chịu tải lên khớp gối nhưng vẫn giúp khớp vận động liên tục và nhịp nhàng. Quá trình này kích thích màng bao khớp tiết ra nhiều dịch khớp hơn, giúp "bôi trơn" ổ khớp, nuôi dưỡng sụn và giảm tình trạng khô, lục cục khớp gối.

Lưu ý: Việc điều chỉnh chiều cao yên xe là cực kỳ quan trọng. Chiều cao chuẩn là khi bàn chân ở điểm thấp nhất của bàn đạp, đầu gối chỉ hơi gập nhẹ (khoảng 10 - 15 độ).

Máy đạp chân 45 độ

Tác dụng: Do người tập ở tư thế nằm tựa lưng, cột sống và khớp gối được giảm tải tối đa trọng lượng của nửa thân trên. Chuyển động đạp chân giúp phát triển đồng đều cả cơ đùi trước, đùi sau và cơ mông, tạo sự cân bằng cho toàn bộ chi dưới.

Lưu ý khi tập: Khi đẩy bàn đạp ra, người bệnh tuyệt đối **không được khóa khớp gối** (không duỗi thẳng cẳng chân hoàn toàn). Luôn giữ đầu gối hơi cong nhẹ ở điểm xa nhất để bảo vệ dây chằng.



Hình ảnh người bệnh tập với máy đạp chân 45 độ

Cầu thang tập đi



Hình ảnh người bệnh tập với cầu thang tập đi

Tác dụng: Hệ thống cầu thang tập đi trang bị tay vịn chắc chắn giúp người bệnh lấy lại sự tự tin và phục hồi chức năng sinh hoạt hàng ngày. Bài tập mô phỏng lại các hoạt động thường ngày, giúp người bệnh rèn luyện sự thăng bằng, tăng sức mạnh cơ tứ đầu đùi và vượt qua rào cản tâm lý sợ ngã hay sợ đau khi phải đối diện với bậc thềm, cầu thang ở nhà.

Thông điệp dành cho người bệnh

Thoái hóa khớp gối không có nghĩa là phải ngừng vận động. Tập luyện đúng cách và duy trì đều đặn là một trong những biện pháp hiệu quả nhất giúp giảm đau, tăng sức mạnh cơ và cải thiện khả năng vận động.

Bác sĩ Lữ Hiền Lam