

VIÊM KHỚP DẠNG THẤP

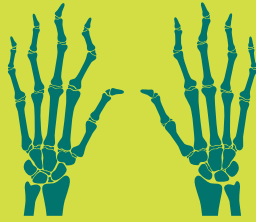
Viêm khớp dạng thấp (VKDT) là một loại **viêm khớp** và là một trong những loại phổ biến nhất. Đây là một **bệnh tự miễn** thường ảnh hưởng nhất đến các khớp ở bàn tay, cổ tay, vai, khuỷu tay, đầu gối, cổ chân và bàn chân.

Bệnh ảnh hưởng đến người trưởng thành ở mọi lứa tuổi, nhưng thường bắt đầu ở những người trong độ tuổi từ 40 đến 60. Bệnh phổ biến ở phụ nữ hơn nam giới.

Các triệu chứng của VKDT

Có một số triệu chứng có thể gợi ý VKDT, những triệu chứng này khác nhau ở mỗi người. Phổ biến nhất bao gồm:

- **sưng và đau khớp** hơn 6 tuần
- **sưng và cứng khớp** vào buổi sáng (kéo dài hơn 30 phút)
- **mệt mỏi** trầm trọng (kiệt quệ)
- Nhìn chung **cảm thấy không khỏe** và có thể sụt cân
- **mất sức bền**
- **mất khối cơ**
- **giảm khả năng** thực hiện các hoạt động hàng ngày, ví dụ như tại nơi làm việc, ở nhà và giải trí
- **da nổi cục** (nốt sần), **khô** hoặc **đỏ mắt**



Bệnh tim mạch và VKDT

Những người bị VKDT và các chứng rối loạn viêm khớp khác có **nguy cơ mắc bệnh tim mạch (BTM) cao hơn**.

Những người bị VKDT có nguy cơ mắc bệnh động mạch vành cao gấp 1,5 đến 2 lần và nguy cơ mắc bệnh suy tim cao gấp đôi so với dân số chung.



Lựa chọn lối sống lành mạnh, bao gồm hoạt động thể chất thường xuyên, rất quan trọng trong việc quản lý VKDT để giảm nguy cơ mắc BTM.



Hoạt động thể chất và tập thể dục

Không hoạt động thể chất và thói quen ít vận động xảy ra thường xuyên hơn ở những người bị VKDT. Ít hơn 14% người bị VKDT thực hiện hoạt động thể chất ở mức khuyến cáo. Tuy nhiên, hoạt động thể chất cải thiện tổng trạng sức khỏe và được khuyến cáo cho những người bị VKDT.

Hoạt động thể chất và tập thể dục có thể giúp:

- **rèn luyện** thể chất – gia tăng sức khỏe tim và phổi của bạn
- **sức mạnh** và **sức bền** cơ bắp
- **tính dẻo dai** và tầm vận động của khớp
- **thăng bằng**
- **đau nhức** và **mệt mỏi**
- **trầm cảm**
- ngăn ngừa giảm **mật độ xương**



Các dạng bài tập

Hoạt động thể chất và tập thể dục rất quan trọng để giữ cho các khớp linh hoạt nhất có thể và cơ bắp khỏe mạnh. Nó cũng có thể làm giảm nguy cơ phát triển các bệnh khác như BTM, huyết áp cao, loãng xương và tiểu đường.

Có nhiều loại bài tập khác nhau mà bạn có thể thực hiện phù hợp với những người bị VKDT. Bạn nên đặt mục tiêu thực hiện phối hợp những điều sau đây:

- bài tập **vận động**
- bài tập **tập mạnh** cơ bắp
- bài tập **hiếu khí** (bài tập khiến bạn hồng hển)
- bài tập **thăng bằng**

Cho dù bạn đâu bạn chỉ có thể thực hiện được 10 phút một lần, nhưng điều quan trọng là phải bắt đầu. Mục tiêu là để giảm thiểu việc không hoạt động thể chất và giảm thời gian ngồi, và đồng thời tăng dần thời gian hoạt động chủ động.

Chuyên viên vật lý trị liệu của bạn có thể hướng dẫn bạn một chương trình hoạt động phù hợp với bạn..

Bùng phát

Các triệu chứng của VKDT có thể thay đổi từ ngày này sang ngày khác. Chúng có thể làm bạn cảm giác một hôm thấy khớp của mình khá tốt, đến cảm giác vô cùng đau đớn vào ngày hôm sau, thường đi kèm với cảm giác mệt mỏi đáng kể. Trải qua các triệu chứng cấp tính tăng dần được gọi là bùng phát.

Nỗi sợ gây ra từ một đợt bùng phát, hoặc nếu bạn đang trong đợt bùng phát, có thể ngăn cản hoạt động thể chất và tập thể dục. Chuyên viên vật lý trị liệu sẽ cung cấp cho bạn các bài tập khác nhau mà bạn có thể thích nghi, tùy thuộc vào các triệu chứng mà bạn đang gặp phải.

Tập thể dục là một chiến lược quản lý quan trọng để giảm khuyết tật và cải thiện sức khỏe tổng thể ở những người bị VKDT. Chuyên viên vật lý trị liệu sẽ có thể đánh giá tình trạng của bạn, hướng dẫn bạn cách quản lý các triệu chứng và các bài tập phù hợp với bạn cũng như cách bắt đầu tăng cường hoạt động thể chất một cách an toàn.



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday



**World
PT Day
2023**

NGÀY 8 THÁNG 9