

# PHÁC ĐỒ ĐIỀU TRỊ THOÁI HÓA KHỚP

## 1. GIÁO DỤC NGƯỜI BỆNH:

- Thoái hóa khớp là gì?
- Sự khác nhau giữa khớp bình thường và thoái hóa
- Mức độ hoạt động, tập thể dục
- bảo vệ khớp (đi bộ phải có gậy, giảm cân ở các bệnh nhân béo phì...)

## 2. VẬT LÝ TRỊ LIỆU: đặc biệt quan trọng trong thoái hóa khớp vừa và nặng ở các khớp lớn (háng, gối)

- Chỉ định:
  - mất vận động khớp nhưng chưa khớp chưa bị hủy hoại nặng
  - yếu cơ và mất vững khớp
  - khớp không thẳng trục
- Chống chỉ định: đau khớp trầm trọng khi vận động và hủy hoại khớp tiến triển nhanh.

## 3. HOẠT ĐỘNG TRỊ LIỆU (Occupational therapy)

- Chỉ định: bất kỳ thương tật hoặc trở ngại (handicap) rõ rệt nào do thoái hóa (ví dụ: khớp không vững, hủy hoại ở một bệnh nhân không thích hợp cho cuộc phẫu thuật)
- nẹp, orthoses và trợ cụ giúp đi bộ.

## 4. THUỐC:

- Giảm đau đơn giản: paracetamol (acetaminophen), codein, dextropropoxyphene, salicylates.
- Giảm đau kháng viêm không steroid (NSAIDs)
- Corticosteroids (toàn thân, tại chỗ)

## 5. PHẪU THUẬT:

- Chỉ định chủ yếu là đau
- Các phương pháp phẫu thuật sử dụng trong thoái hóa khớp:

Phương pháp	Chỉ định
Nội soi súc rửa khớp	- Các triệu chứng vừa đến nặng nhưng X quang không có sự thay

	đổi nhiều - Chủ yếu để chẩn đoán
Cắt lọc khớp	Các triệu chứng vừa đến nặng nhưng không mất sụn khớp nặng
Đục xương sụn trục	Giảm đau và chĩnh trục ở các khớp có triệu chứng nặng, mất sụn khớp một phần
Thay khớp	Triệu chứng trầm trọng với tổn thương khớp nặng

BV CHẨN THƯƠNG CHÍNH HÌNH