

Đi u tr và d phòng viêm quanh khớp vai

Vi t b i Biên t p viên

Th năm, 25 Tháng 10 2012 09:28 - L n c p nh t cu i Th năm, 25 Tháng 10 2012 09:44

Viêm quanh khớp vai bao g m các tr ng h p đau và h n ch v n đ ng c a khớp vai do t n th ng ph n m m quanh khớp vai nh gân c , dây ch ng, bao khớp. Trong 10 tr ng h p đau vùng khớp vai thì có t i 9 tr ng h p do viêm quanh khớp vai, t c là không ph i đau ở khớp vai mà là đau xung quanh khớp vai. Nguyên nhân c a b nh r t phong phú, ch y u là do ch n th ng, do th i ti t l nh và m , các b nh vùng c , ng c, b nh lý th n kinh.



- H u qu c a đi u tr không đúng ho c không đ c đi u tr

B nh viêm quanh kh p vai n u đi u tr không đúng thì s ti n tri n n ng d n, d n đ n các bi n ch ng đ t gân, khi n kh năng ph c h i r t khó khăn. B nh nhân b đau đ n, h n ch v n đ ng kéo dài s b tr m c m, lo l ng, nh h ng l n đ n kh năng làm vi c, sinh ho t và gi c ng . Kh p vai có th b đông c ng, gi li t, gây tàn ph cho b nh nhân. Ngoài ra b nh nhân có th ph i gánh ch u các tai bi n do dùng thu c hay th thu t nh b nhi m khu n kh p vai hay áp-xe c vùng vai, d ng thu c, có th d n đ n t vong. Đ tránh các h u qu c a viêm quanh kh p vai khi b đau vai, b nh nhân c n đ n b nh vi n khám ngay đ đ c ch n đoán đúng và đi u tr b nh k p th i.

- Các ph ng pháp đi u tr b nh viêm quanh kh p vai

Đi u tr viêm quanh kh p vai bao g m đi u tr đ t c p và đi u tr duy trì. Đi u tr đ t đau c p làm gi m nhanh chóng các tri u ch ng đau vai, góp ph n s m ph c h i đ c ch c năng v n đ ng c a kh p. Đi u tr duy trì có m c tiêu ph c h i các mô b t n th ng, tăng c ng s c m nh c a kh p vai và tránh tái phát b nh. B nh nhân c n xác đ nh thái đ kiên trì và h p tác v i bác sĩ, tránh nôn nóng, ch y ch a h t n i này đ n n i khác... Đi u tr viêm quanh kh p vai ph i k t h p nhi u bi n pháp khác nhau nh n i khoa, ngo i khoa, v t lý tr li u, ph c h i ch c năng và c Đông y. B nh vi n bác sĩ có th kê đ n thu c gi m đau, ch ng viêm (celebrex, mobic), giãn c (myonal), an th n hay tiêm thu c ch ng viêm corticoid t i ch vào vùng bao gân c b t n th ng. Có th áp d ng các bi n pháp v t lý tr li u nh ch m l nh, hay dùng đèn h ng ngo i, laser, sóng ng n, vi sóng, đi n t tr ng. Có th ch m l nh b ng cách l y n c đá viên cho vào túi ni lông r i ch m l nh vùng vai đau trong 5-10 phút. Khi vai đ đau thì m i đ c v n đ ng nh nhàng. Cũng có th xoa bóp, b m huy t, châm c u. Khi c n cũng có th dùng c n thu c đ p trên vùng kh p vai b đau. Cánh tay đ c ngh ng i s h i ph c đ n đ n mà không c n ph i ph u thu t. Đa s b nh nhân viêm quanh kh p vai có th kh i b nh sau 6 tháng đ n 3 năm. Ch có các v n đ ng viên th thao tr , sau khi đ c đi u tr b ng nhi u ph ng pháp khác nhau mà không kh i m i có th tính đ n ph u thu t. Ngoài ra trong tr ng

Đi u tr và đ phòng viêm quanh kh p vai

Vi t b i Biên t p viên

Th năm, 25 Tháng 10 2012 09:28 - L n c p nh t cu i Th năm, 25 Tháng 10 2012 09:44

h p b đ t gân c quanh vai có th ch đ nh ph u thu t n i gân.

- Ch đ sinh ho t, v n đ ng th nào khi b viêm quanh kh p vai?

Trong giai đo n đau vai c p tính c n ph i đ cho vai đ c ngh ng i. Khi b đau vai ít thì ch c n tránh không c đ ng tay bên vai b đau. Khi đau vai nhi u thì c n c đ nh cánh tay bên vai đau b ng m t cái khăn đeo vào c đ cho c vai đ c ngh ng i đ ng th ng. Sau khi đi u tr có hi u qu thì b t đ u t p luy n đ ph c h i ch c năng kh p vai. Tuy nhiên các bài t p luy n bao gi cũng ph i đ n đ n, t nh đ n n ng, t đ đ n khó, không đ c quá s c. C n ph i luy n t p th ng xuyên vùng kh p vai trong 1-2 năm. Có th t p thái c c quy n. Đ phòng tránh b nh nên kiên trì t p luy n s c kh e ngay t khi còn tr đ phòng tránh quá trình thoái hóa vai khi đ n tu i trung niên. Mùa hè tránh đ gió th i vào ng i quá lâu. Khi b m a t c n ph i t m b ng n c nóng ngay. Tăng c ng gi m vào mùa đông, ban đêm ng nên tránh đ l vai ra ngoài. Tránh lao đ ng quá m c trong th i gian dài. Tăng c ng dinh d ng, nâng cao s c đ kháng c a c th . B nh nhân cũng c n đ c an i v m t tâm lý, tránh nh ng bi u hi n lo âu, căng th ng, lo l ng vì b nh t t. Cũng c n chăm sóc b nh nhân trong sinh ho t h ng ngày.

KHOA PHCN (Ngu n thuoctructuyen.com)