



Các Vấn Đề về Đầu Gối

NHỮNG ĐIỀU CƠ
BẢN

Đầu gối là gì?

Đầu gối giúp nâng đỡ cơ thể một cách vững chắc. Chúng cũng cho phép chân gập cong và duỗi thẳng. Cả tính linh hoạt và ổn định đều cần thiết để đứng, đi bộ, chạy, luôn cúi, nhảy và quay. Các bộ phận khác của cơ thể giúp đầu gối thực hiện chức năng của chúng. Đó là:

- Xương
- Sụn
- Cơ
- Dây chằng
- Gân.

Nếu bất kỳ bộ phận nào trong số này bị tổn thương, đầu gối có thể bị đau và không thể thực hiện chức năng.

Ai bị đầu gối?

Nam giới, phụ nữ và trẻ em đều có thể mắc phải các vấn đề về đầu gối. Chúng xảy ra ở mọi người thuộc tất cả các chủng tộc và nguồn gốc dân tộc.

Triệu chứng vấn đề đầu gối

Triệu chứng của vấn đề đầu gối phụ thuộc vào dạng thương tổn hoặc rối loạn.

Viêm Khớp

Loại viêm khớp đầu gối thường gặp nhất là viêm xương khớp. Khi mắc bệnh này, sụn ở đầu gối bị bào mòn dần dần. Các triệu chứng của viêm xương khớp ở đầu gối là:

- Đau.

- Cứng khớp.

Thấp khớp là dạng khác của viêm khớp có ảnh hưởng đến đầu gối. Khi bị thấp khớp, đầu gối bị viêm và sụn có thể bị hủy hoại. Các triệu chứng của thấp khớp và bệnh gút ở đầu gối có thể bao gồm:

- Đau.
- Cứng khớp.
- Sung.
- Tấy đỏ.
- Nóng khi chạm vào.

Thương Tổn và Rối Loạn Sụn

Nhuễn sụn

Nhuễn sụn xảy ra khi sụn của xương bánh chè ở đầu gối bị mềm đi. Tình trạng này có thể do

- Thương tổn.
- Vận động quá mức.
- Yếu cơ.
- Khớp đầu gối bị lệch.
- Thương tổn cho xương bánh chè ở đầu gối khiến một phần sụn bị rách ra hay mảnh sụn bị mảnh xương gấn.

Triệu chứng thường gặp nhất của chứng nhuyễn sụn là đau âm ỉ quanh hoặc dưới xương bánh chè ở đầu gối và càng nặng hơn khi đi bộ xuống cầu thang hoặc ngọn đồi. Một người cũng có thể cảm thấy đau khi trèo cầu thang hoặc khi đầu gối chịu trọng lượng nặng khi duỗi thẳng đầu gối.

Rối loạn này phổ biến ở người chạy bộ và cũng được thấy ở những người trượt tuyết, người đi xe đạp và cầu thủ bóng đá.

Thương Tổn Sụn Chêm

Sụn chêm là mảnh sụn có hình chữ C hoạt động như miếng đệm giữa xương đùi và xương chày (xương ống chân). Sụn có thể dễ bị thương tổn nếu đầu gối bị vận động trong khi chịu trọng lượng nặng. Có thể bị rách một phần hoặc toàn bộ. Nếu là rách nhỏ, sụn chêm vẫn nối với mặt trước và mặt sau của đầu gối. Nếu đứt lớn, sụn chêm có thể bị treo lơ lửng bằng chuỗi sụn. Mức độ nghiêm trọng của thương tổn tùy thuộc

vào vị trí và kích cỡ vết rách.

Các triệu chứng của thương tổn sụn chêm bao gồm:

- Đau, đặc biệt khi duỗi thẳng đầu gối.
- Sung.
- Tiếng lách cách ở đầu gối.
- Kẹt khớp đầu gối.
- Yếu.

Đôi khi nếu đầu gối bị tổn thương, nhưng không được điều trị, triệu chứng có thể phát triển vài tháng hoặc nhiều năm sau. Mặc dù các triệu chứng thương tổn sụn chêm có thể tự biến mất, nhưng chúng thường kéo dài dai dẳng hoặc tái phát và cần được điều trị.

Thương Tổn Dây Chằng

Hai dây chằng thường bị thương tổn ở đầu gối là

- Dây chằng hình chữ thập trước (ACL).
- Dây chằng hình chữ thập sau (PCL).

Thương tổn ở các dây chằng này đôi khi được gọi là "bong gân." ACL thường xuyên bị kéo căng hoặc bị đứt ra nhất (hoặc cả hai) do cử động vặn đột ngột. PCL thường bị thương do tác động trực tiếp, chẳng hạn như tai nạn ô tô hoặc chặn bóng trong bóng bầu dục. Các triệu chứng có thể bao gồm:

- Nghe thấy tiếng kêu "rắc".
- Oằn chân khi cố gắng đứng lên.

Các dây chằng khớp gối giữa và bên thường bị thương do cú va đập vào bên ngoài đầu gối. Điều này có thể kéo căng dây chằng và gây đứt. Những cú va đập này thường xuyên xảy ra trong các môn thể thao như bóng bầu dục hoặc khúc côn cầu. Các triệu chứng có thể bao gồm:

- Cảm thấy có tiếng kêu "rắc" và đầu gối có thể bị oằn sang một bên.
- Đau.
- Sung.

Thương Tổn và Rối Loạn Gân

Có ba dạng thương tổn và rối loạn gân chính.

Viêm Gân và Đứt Gân

Thương tổn gân nằm trong khoảng từ viêm gân (gân bị viêm) đến đứt (rách) gân.

Đứt gân thường xuyên xảy ra nhất do:

- Gân hoạt động quá mức (đặc biệt trong một số môn thể thao). Gân kéo căng giống như dây cao su bị giãn ra và trở nên bị viêm.
- Cố gắng đỡ cho khỏi bị ngã. Nếu cơ đùi bị co rút, gân có thể bị đứt. Tình trạng này có nhiều khả năng xảy ra nhất ở người cao tuổi có gân yếu.

Một dạng viêm gân đầu gối được gọi là đầu gối của vận động viên nhảy xa. Trong các môn thể thao đòi hỏi phải nhảy như bóng rổ, gân có thể bị viêm hoặc đứt.

Các triệu chứng của viêm gân bao gồm:

- Đau nhức và thấy đau khi chạm vào.
- Đau nhức khi chạy, bước nhanh, đi bộ, hoặc nhảy.

Các triệu chứng của đứt gân bao gồm:

- Đau.
- Khó gập hoặc duỗi chân.
- Khó nâng chân khi bị đè bởi trọng lượng nặng.

Bệnh Osgood-Schlatter

Bệnh Osgood-Schlatter do đè nén hoặc kéo căng một phần của vùng phát triển xương ống chân trên gây ra. Bệnh có thể xảy ra nếu gân của quý vị bị đứt ra khỏi xương, mang theo một mảnh xương. Những người trẻ tuổi chạy nhảy trong khi chơi thể thao có thể mắc phải dạng thương tổn này. Các triệu chứng thường là:

- Đau phía dưới đầu gối và thường đau nặng hơn khi hoạt động và đau ít hơn khi nghỉ ngơi.
- Một vết sưng ở xương bên dưới xương bánh chè ở đầu gối gây đau khi bị ấn.

Hội Chứng Dải Chậu Chày

Hội chứng dải chậu chày xảy ra khi gân cọ xát vào xương phía ngoài của đầu gối và gây sưng. Hội chứng này sẽ xảy ra nếu đầu gối vận động quá mức trong một thời gian dài. Điều này đôi khi xảy ra trong khi huấn luyện thể thao. Các triệu chứng có thể bao gồm:

- Đau ở một bên đầu gối, có thể di chuyển lên một bên đùi.

- Cảm thấy có tiếng lách cách khi gập rồi duỗi thẳng chân.
- Đau hoặc cảm giác nóng rát ở một bên đầu gối khi hoạt động.

Các Thương Tổn hoặc Rối Loạn Đầu Gối Khác

Viêm xương sụn bóc tách

Viêm xương sụn bóc tách xảy ra khi không đủ máu lưu thông đến phần xương dưới bề mặt khớp. Xương và sụn dần dần lỏng ra và một số sụn có thể rách ra. Người gặp tình trạng này có thể phát triển thành viêm xương khớp. Các triệu chứng có thể bao gồm:

- Đau, có thể đau dữ dội nếu sụn bị rách ra.
- Yếu.
- Kẹt khớp đầu gối.

Hội Chứng Nếp Gấp Bao Hoạt Dịch

Hội chứng nếp gấp bao hoạt dịch xảy ra khi các dải mô ở đầu gối được gọi là nếp gấp sung lên do vận động quá mức hoặc thương tổn. Các triệu chứng có thể bao gồm:

- Đau.
- Sung.
- Cảm giác có tiếng lục cục ở đầu gối
- Yếu.
- Kẹt khớp đầu gối.

Nguyên nhân vấn Đề Đầu Gối?

Các vấn đề cơ học về đầu gối có thể bị gây ra do:

- Cú đánh trực tiếp hoặc cử động đột ngột làm căng đầu gối
- Viêm xương khớp ở đầu gối do bào mòn các bộ phận của đầu gối.

Các vấn đề về viêm đầu gối có thể do một số bệnh thấp khớp như là viêm khớp dạng thấp, lupus ban đỏ toàn thân (lupus). Các bệnh này gây sung, có thể tổn hại đầu gối vĩnh viễn.

Cách Chẩn Đoán

Bác sĩ chẩn đoán các vấn đề về đầu gối theo:

- Bệnh sử

- Khám sức khỏe
- Xét nghiệm chẩn đoán (như là chụp x-quang, chụp xương, chụp cắt lớp CAT, MRI, nội soi khớp và sinh thiết).

Cách Điều trị

Viêm Khớp ở Đầu Gối

Loại viêm khớp đầu gối thường gặp nhất là viêm xương khớp. Trong bệnh này, sụn ở đầu gối bị bào mòn dần dần. Phương pháp điều trị viêm xương khớp là:

- Thuốc giảm đau chẳng hạn như aspirin và acetaminophen
- Thuốc giảm sưng và viêm chẳng hạn như ibuprofen và thuốc kháng viêm không steroid (NSAID)
- Tập thể dục để cải thiện vận động và sức mạnh
- Giảm cân.

Thấp khớp là dạng khác của viêm khớp có ảnh hưởng đến đầu gối. Khi bị thấp khớp, đầu gối bị viêm và sụn có thể bị hủy hoại. Phương pháp điều trị bao gồm:

- Liệu pháp vật lý
- Dược phẩm
- Phẫu thuật thay thế đầu gối (với đầu gối bị tổn hại nghiêm trọng).

Thương Tổn và Rối Loạn Sụn

Nhuễn sụn (Chondromalacia, phát âm là KON-dro-muh-lay-she-uh) xảy ra khi sụn ở xương bánh chè bị mềm đi. Có thể xảy ra điều này do thương tổn, vận động quá mức hoặc yếu cơ hoặc nếu các bộ phận của đầu gối bị lệch. Nhuễn sụn có thể phát triển nếu cú đánh mạnh vào xương bánh chè đánh bật mảnh sụn hay miếng sụn có chứa mảnh xương ra.

Vấn Đề về Đầu Gối

Sụn chêm (meniscus, phát âm là meh-NISS-kus) là mảnh sụn có hình chữ C hoạt động như miếng đệm giữa xương đùi và xương chày (xương ống chân). Sụn có thể dễ bị thương tổn nếu đầu gối bị vặn trong khi chịu trọng lượng nặng. Có thể bị đứt một phần hoặc toàn bộ. Nếu đứt nhỏ, sụn chêm vẫn nối với mặt trước và mặt sau của đầu gối. Nếu đứt lớn, sụn chêm có thể bị treo lơ lửng bằng chuỗi sụn. Mức độ nghiêm trọng của thương tổn tùy thuộc vào vị trí và kích cỡ vết đứt.

Phương pháp điều trị thương tổn sụn bao gồm:

- Các bài thể dục tăng cường cơ bắp

- Kích điện để tăng cường cơ bắp
- Phẫu thuật các thương tổn nặng.

Thương Tổn Dây Chằng

Hai dây chằng thường bị thương tổn ở đầu gối là dây chằng hình chữ thập trước (ACL) và dây chằng hình chữ thập sau (PCL). Thương tổn ở các dây chằng này đôi khi được gọi là "bong gân." ACL thường xuyên bị kéo căng hoặc bị đứt ra nhất (hoặc cả hai) do cử động vặn đột ngột. PCL thường bị thương do tác động trực tiếp chằng hạn như tai nạn ô tô hoặc chặn bóng (trong bóng bầu dục).

Các dây chằng khớp gối giữa và bên thường bị thương do cú đánh vào bên ngoài đầu gối. Điều này có thể kéo căng dây chằng và gây đứt. Những cú đánh này thường xuyên xảy ra trong các môn thể thao như bóng bầu dục hoặc khúc côn cầu.

Thương tổn dây chằng được điều trị bằng:

- Các túi chườm nước đá (ngay sau khi bị thương) để giảm sưng
- Các bài thể dục tăng cường cơ bắp
- Nẹp
- Phẫu thuật (với các thương tổn nặng hơn).

Thương Tổn và Rối Loạn Gân

Ba dạng thương tổn và rối loạn gân chính là:

- Viêm gân (gân bị viêm) và đứt gân
- Bệnh Osgood-Schlatter
- Hội chứng dải xương chày

Thương tổn gân nằm trong khoảng từ viêm gân (gân bị viêm) đến đứt gân (rách). Đứt gân thường xuyên xảy ra nhất do:

- Gân hoạt động quá mức (đặc biệt trong một số môn thể thao). Gân kéo căng giống như dây cao su bị giãn và bị viêm.
- Cố gắng đỡ cho khỏi bị ngã. Nếu cơ đùi bị co rút lại, gân có thể bị đứt. Điều này có nhiều khả năng xảy ra nhất ở người cao tuổi có gân yếu.

Một dạng viêm gân đầu gối được gọi là đầu gối của vận động viên nhảy xa (jumper's knee). Trong các môn thể thao đòi hỏi phải nhảy như bóng rổ, gân có thể bị viêm hoặc đứt.

Bệnh Osgood-Schlatter do đè nén hoặc kéo căng một phần của vùng phát triển

xương ống chân trên gây ra. Bệnh này gây sưng ở đầu gối và phần xương ống chân trên. Bệnh có thể xảy ra nếu gân của người nào đó bị đứt ra khỏi xương, mang theo một mảnh xương. Những người trẻ tuổi chạy nhảy trong khi chơi thể thao có thể mắc phải dạng thương tổn này.

Hội chứng dải xương chày xảy ra khi gân cọ xát vào xương phía ngoài của đầu gối và gây sưng. Hội chứng sẽ xảy ra nếu đầu gối vận động quá mức trong một thời gian dài. Điều này đôi khi xảy ra trong khi huấn luyện thể thao.

Phương pháp điều trị thương tổn và rối loạn gân bao gồm:

- Nghỉ ngơi
- Chườm đá
- Nâng lên
- Dùng phẩm như là aspirin hoặc ibuprofen để giảm đau và sưng
- Hạn chế hoạt động thể thao
- Các bài thể dục kéo căng và tăng cường sức mạnh
- Bó bột, nếu bị đứt một phần
- Phẫu thuật với các chỗ đứt toàn bộ hoặc thương tổn rất nặng.

Các Thương Tổn Đầu Gối Khác

Viêm xương sụn bóc tách (Osteochondritis dissecans, phát âm là OS-tee-oh-kon-DRI-tis DIS-secans) xảy ra khi không đủ máu lưu thông đến phần xương dưới bề mặt khớp. Xương và sụn dần dần lỏng ra và gây đau. Một số sụn có thể vỡ ra và gây đau nhói, yếu và khóa khớp. Người gặp tình trạng này có thể phát triển thành viêm xương khớp. Phẫu thuật là phương pháp điều trị chính.

Nếu mảnh vỡ sụn không bị rút hẳn ra, bác sĩ phẫu thuật có thể chốt hoặc gắn chúng tại chỗ. Điều này có thể kích thích dòng máu mới lưu thông đến sụn.

- Nếu mảnh vỡ bị rút hẳn ra, bác sĩ phẫu thuật có thể tạo phần khoang để đến phần xương mới và thêm mô ghép xương để cố định các mảnh vỡ theo đúng vị trí.
- Thực hiện nghiên cứu nhằm tìm hiểu việc cấy ghép sụn và mô.

Hội chứng nếp gấp bao hoạt dịch (Plica, phát âm là PLI-kah) xảy ra khi các dải mô ở đầu gối được gọi là nếp gấp sưng lên do vận động quá mức hoặc thương tổn.

Phương pháp điều trị hội chứng này là:

- Dùng phẩm chẳng hạn như aspirin hoặc ibuprofen để giảm sưng
- Nghỉ ngơi
- Chườm đá

- Băng đàn hồi trên đầu gối
- Các bài thể dục tăng cường cơ bắp
- Tiêm cortisone vào nếp gấp đó
- Phẫu thuật để loại bỏ nếp gấp nếu phương pháp điều trị đầu tiên không khắc phục được vấn đề.

Loại Bác Sĩ Nào Điều Trị Các Vấn Đề về Đầu Gối?

Thương tổn và các bệnh về đầu gối thường được bác sĩ chỉnh hình (bác sĩ điều trị các vấn đề về xương, khớp, dây chằng, gân và cơ) điều trị.

Dạng Bài Thể Dục Tốt Nhất

Ba dạng bài thể dục tốt nhất cho những người bị viêm khớp là:

- Bài thể dục trong phạm vi vận động. Những bài tập này giúp duy trì hoặc tăng cường tính linh hoạt. Chúng cũng giúp giảm việc cứng đầu gối.
- Bài thể dục tăng cường. Những bài tập này giúp duy trì hoặc tăng sức mạnh của cơ. Cơ khỏe giúp nâng đỡ và bảo vệ khớp bị viêm.
- Bài thể dục nhịp điệu hoặc sức bền. Những bài tập này cải thiện chức năng tim và tuần hoàn máu. Chúng cũng giúp kiểm soát cân nặng. Một số nghiên cứu cho thấy rằng thể dục nhịp điệu có thể giảm sưng ở một số khớp.

Cách Phòng Tránh Các Vấn Đề về Đầu Gối?

Cách Phòng Tránh Các Vấn Đề về Đầu Gối?

Một số vấn đề về đầu gối (như là những vấn đề do tai nạn gây ra) không thể phòng tránh được. Nhưng nhiều vấn đề về đầu gối có thể phòng tránh được bằng cách thực hiện những điều sau đây:

- Khởi động trước khi chơi thể thao. Đi bộ và kéo căng là những bài tập khởi động tốt. Kéo căng cơ trước và sau đùi là một cách tốt để khởi động đầu gối.
- Làm cho cơ chân khỏe bằng cách tập một số bài thể dục (ví dụ như đi lên cầu thang, đi xe đạp tại chỗ hoặc tập tạ).
- Tránh những thay đổi đột ngột về cường độ tập thể dục.
- Tăng cường sức lực hoặc thời gian hoạt động một cách từ từ.
- Đi giày phù hợp và ở tình trạng tốt.
- Duy trì cân nặng khỏe mạnh. Tăng cân tạo thêm áp lực cho đầu gối.

Thông Tin Bổ Sung

Viện Quốc Gia về Các Bệnh Viêm Khớp, Cơ Xương và Da (NIAMS)
Trung Tâm Thông Tin và Giới Thiệu
Viện Y Tế Quốc Gia
National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases (NIAMS)
Information Clearinghouse
National Institutes of Health
1 AMS Circle
Bethesda, MD 20892-3675
Điện thoại: 301-495-4484
Số miễn phí: 877-22-NIAMS (226-4267)
TTY: 301-565-2966
Fax: 301-718-6366
Email: NIAMSinfo@mail.nih.gov
Trang Web: www.niams.nih.gov

Thông Tin Dành Cho Quý Vị

Ấn phẩm này chứa thông tin về các loại dược phẩm được sử dụng để điều trị tình trạng sức khỏe được thảo luận ở đây. Khi xây dựng ấn phẩm này, chúng tôi đã đưa ra các thông tin (chính xác) cập nhật nhất sẵn có. Thỉnh thoảng, chúng tôi phát hành thông tin mới về dược phẩm.

Để cập nhật thông tin và nếu có bất kỳ thắc mắc nào về bất kỳ loại dược phẩm nào quý vị đang sử dụng, vui lòng liên hệ với Cơ Quan Quản Lý Thực Phẩm và Dược Phẩm Hoa Kỳ (FDA) theo số miễn phí 888-INFO-FDA (888-463-6332) hoặc truy cập trang web của cơ quan này tại www.fda.gov. Để có thêm thông tin về các loại thuốc cụ thể, hãy truy cập Drugs@FDA tại địa chỉ www.accessdata.fda.gov/scripts/cder/drugsatfda. Drugs@FDA là danh mục có thể tìm kiếm các sản phẩm thuốc được FDA phê duyệt.