

Bài tập cho bệnh nhân THOÁI HÓA KHỚP GỐI



BV CHẤN THƯƠNG CHÍNH HÌNH TP. HCM

929 Trần Hưng Đạo, P. 1, Q. 5, TP. Hồ Chí Minh

ĐT: 028.39235791 - 39235821 - 39237007 - Fax: 028.39235791

Email: bvctch@bvctch.vn - Website: www.bvctch.vn

Bài tập 1

Lợi ích: Tăng cường sức mạnh của cơ tứ đầu & sự cân bằng của 2 chân.

Các bước thực hiện:

- Ngồi trên ghế, chân để thoải mái.
- Đặt mắt cá chân này lên chân kia.
- Nâng lên & hạ xuống cả hai chân (Nâng lên dùng lực chân dưới, hạ xuống dùng lực chân trên).
- Bạn có thể nâng & giữ trong vài giây (6-10 giây).
- Nghỉ thư giãn khớp sau mỗi 5 lần lên xuống & đổi chân.

Lưu ý: Dừng tập khi đau.

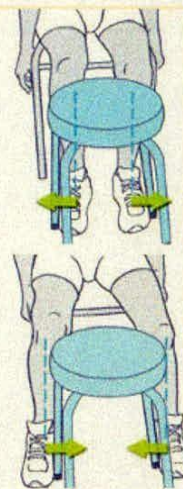


Bài tập 2

Lợi ích: Tăng cường sức mạnh của cơ rộng ngoài & cơ rộng trong.

Các bước thực hiện:

- Ngồi trên ghế & 1 chiếc ghế khác đặt trước mặt.
- Đặt 2 bàn chân vào phía trong chân ghế, dùng lực đẩy ra ngoài.
- Sau đó đặt 2 bàn chân vào phía ngoài chân ghế, dùng lực đẩy vào trong.



Lưu ý: Khi thực hiện không di chuyển khớp gối.

Bài tập 3

Lợi ích: Tăng cường sức mạnh của cơ thẳng đùi.

Các bước thực hiện:

- Quỳ xuống sàn/thảm tập, dùng tay di chuyển chân về phía mông.

Lưu ý: Cột sống & xương đùi trên 1 đường thẳng, nếu tay không vói tới chân, có thể sử dụng thêm 1 sợi dây.

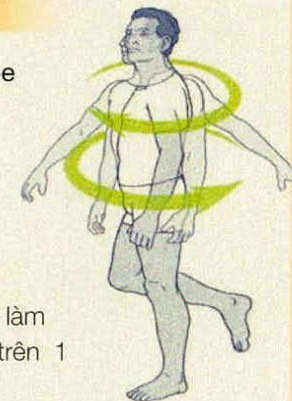


Bài tập 4

Lợi ích: Tăng độ chắc khỏe cho khớp gối.

Các bước thực hiện:

- Đứng trên một chân, chân mở rộng, xoay tay theo mọi hướng.
- Cong đầu gối < 30° & làm tương tự, có thể đứng trên 1 tấm đệm để tăng độ khó.



Để giảm đau & cải thiện chức năng vận động bạn nên:

- Tập luyện thường xuyên & kiên nhẫn theo khả năng của bạn.
- Hít thở đều trong suốt quá trình tập luyện.
- Không quá gắng sức.
- Tăng số lần & thời gian tập luyện theo thời gian.