

PHỤC HỒI CHỨC NĂNG THOÁI HÓA KHỚP GỐI

I. Tổng quan

Thoái hoá khớp gối là hậu quả của quá trình cơ học và sinh học làm mất cân bằng giữa tổng hợp và huỷ hoại của sụn và xương dưới sụn. Sự mất cân bằng này có thể được bắt đầu bởi nhiều yếu tố: di truyền, phát triển, chuyển hoá và chấn thương, biểu hiện cuối cùng của thoái hóa khớp là các thay đổi hình thái, sinh hoá, phân tử và cơ sinh học của tế bào và chất cơ bản của sụn dẫn đến nhuyễn hoá, nứt loét và mất sụn khớp, xơ hoá xương dưới sụn, tạo gai xương và hốc xương dưới sụn.

Bệnh thường gặp ở nữ giới, chiếm 80% các trường hợp thoái hóa khớp gối.

II. Các bước cần chuẩn bị

1. Sinh viên đọc các thuật ngữ ở mục 4 và đảm bảo là quen với các thuật ngữ này sau phần chuẩn bị cho bài học
2. Sau đó, đọc các câu hỏi cần chuẩn bị ở mục 5. Ghi lại những câu hỏi có thể trả lời được bằng kiến thức của các bài trước đó. Cần đảm bảo là, tất cả các câu hỏi cần chuẩn bị này cần được trả lời sau khi hoàn thành hướng dẫn học tập này.
3. Nghiên cứu các tài liệu cần xem ở mục 4 và dùng các thông tin thu được để trả lời các câu hỏi chuẩn bị bài ở mục 5.
4. Tiếp theo, trả lời các câu hỏi chuẩn bị bài (mục 5). Ghi lại những điểm còn chưa hiểu, còn thắc mắc hoặc câu hỏi chưa trả lời được.
5. Xem các tình huống lâm sàng và chuẩn bị để thảo luận các tình huống này ở mục 6. Nghiên cứu các hình vẽ/slide được đưa vào mục 6, ghi nhớ những giải thích của giảng viên cho những điểm quan trọng.

III. Tài liệu học tập

- Sinh lý bệnh quá trình thoái hóa khớp gối
- Tài liệu của bài này:
 - o Tài liệu phát tay “Phục hồi chức năng thoái hóa khớp gối”
 - o Bài giảng/slide “Phục hồi chức năng thoái hóa khớp gối”
 - o BMJ
 - o Hướng dẫn chẩn đoán và điều trị các bệnh cơ xương khớp – Nhà xuất bản y học Hà Nội - 2016 .

IV. Các thuật ngữ cần nắm

- Thoái hóa khớp gối, thoái hóa khớp gối nguyên phát, thoái hóa khớp gối thứ phát
- PRICE, HARM
- Tập vận động trong các giai đoạn của thoái hóa khớp gối.

V. Câu hỏi tự lượng giá

1. Trình bày định nghĩa thoái hóa khớp gối?
2. Chẩn đoán bệnh nhân thoái hóa khớp gối?
Các câu hỏi chuẩn bị cho mục tiêu này sẽ là:
 - 2.1. Khai thác bệnh sử?
 - 2.2. Khám phát hiện triệu chứng
 - 2.3. Phân tích kết quả xét nghiệm đã yêu cầu
3. Các chẩn đoán phân biệt cần đặt ra ở bệnh nhân này?
4. Tiếp cận điều trị của bạn với bệnh nhân này
Các câu hỏi chuẩn bị cho mục tiêu này sẽ là
 - 4.1. Điều trị nội khoa
 - 4.2. Điều trị phục hồi chức năng các giai đoạn
 - 4.3. Theo dõi, phòng biến chứng
5. Tư vấn phòng bệnh

VI. Bài tập/tình huống cần chuẩn bị

CASE LÂM SÀNG

Họ tên: Phạm Thị Như; Giới tính: nữ; Tuổi : 50 tuổi

Địa chỉ: Đằng Lâm, Hải An, Hải Phòng

Nghề nghiệp: Bán hàng tạp hóa

Đến khám vì đau khớp gối trái khi đi lại

Bệnh sử:

Người phụ nữ 50 tuổi khoảng 3 tháng nay xuất hiện đau âm ỉ khớp gối trái, đau thường xuyên, đau tăng lên về chiều, ngồi xổm hoặc đi bộ, leo cầu thang sẽ đau tăng, sáng ngủ dậy gập duỗi gối khó tầm dưới 30 phút. Khớp gối T sưng nhẹ, không đỏ. Sờ khớp gối ấn đau tại vị trí khe khớp. Bào gổ dương tính. Bập bênh xương bánh chè âm tính. Gập gối 100 độ, duỗi gối 20 độ. Cơ lực nhóm cơ gập duỗi gối bậc IV. Cơ đùi, cẳng chân không teo.

Đau gối trái ảnh hưởng đến chức năng di chuyển, sinh hoạt hàng ngày của bệnh nhân

Các cơ quan khác chưa phát hiện bất thường

Tiền sử bệnh: tăng huyết áp điều trị thường xuyên

1. Chẩn đoán sơ bộ của bệnh nhân này là gì?
2. Xét nghiệm cần làm để khẳng định chẩn đoán?
3. Kế hoạch điều trị cho bệnh nhân?
4. Kế hoạch theo dõi và quản lý bệnh nhân?