

Là căn bệnh mãn tính, đòi hỏi phải điều trị kết hợp lâu dài giữa các phương pháp với nhau. Các bài tập là một trong các cách làm giảm cơn đau nhanh chóng cho bệnh nhân mắc phải thoái hóa khớp gối.

6 bài tập dưới đây, người bệnh nên áp dụng thường xuyên sẽ cho kết quả giảm đau hiệu quả.

1. Động tác co duỗi

Nằm trên mặt sàn, hai chân giữ thẳng. Mỗi lần 15 – 20 nhịp, co chân, đùi vào bụng và duỗi thẳng trở về tư thế ban đầu. Áp dụng ngày từ 1 đến 2 lần, mỗi lần 30 phút.



Động tác co duỗi chân.

2. Động tác đá chân

Tư thế chuẩn bị: ngồi thẳng lưng trên ghế sao cho cẳng chân vuông góc với đùi. Sau đó đá chân lên phía trước một góc 135 độ đồng thời giữ cho người thẳng bằng, không xê dịch. Giữ yên động tác trong vòng vài giây, lặp lại 15-20 lần một ngày.

3. Động tác để thẳng chân

Tư thế chuẩn bị ở động tác này tương tự như tư thế động tác đá chân. Cũng ngồi trên ghế và giữ cho chân vuông góc với đùi.

Sau đó nhấc chân lên sao cho thẳng với mặt ghế, giữ vài giây, lặp lại động tác tương tự trong vòng 10 lần. Động tác này dễ dàng thực hiện ở bất kỳ thời điểm nào trong ngày, tập càng nhiều càng tốt.



Động tác để thẳng chân.

4. Động tác quay tròn gối

Đứng thẳng, lấy chân trái làm trụ, mũi chân phải nhấc lên chạm vào mặt đất, xoay tròn gấu gối chân phải theo chiều kim đồng hồ và ngược lại trong vòng 3 phút.

Đổi chân và lặp lại động tác tương tự với chân trái. Có thể kết hợp với xoay cổ tay khi thực hiện động tác này.

5. Động tác dùng tay xoay gối

Mỗi ngày áp dụng 2 lần, sáng sau khi thức dậy và tối trước khi ngủ, động tác xoay gối sẽ giúp giảm đau nhanh chóng.

Nằm trên giường, co hai chân lên, dùng tay xoay vòng tròn vùng khớp gối theo chiều kim đồng hồ và ngược lại trong vòng 15-20 nhịp.



Động tác dùng tay xoay đầu gối khi nằm.

6. Động tác cúi người quay gối

Trong tư thế hơi cúi, dùng hai tay đặt lên hai đầu gối, sau đó xoay nhẹ nhàng và từ tốn hai gối theo chiều kim đồng hồ và ngược lại trong vòng 1 phút. Lặp lại nhiều lần và kết hợp với các động tác khác sẽ làm giảm đau đầu gối hiệu quả.

6 động tác trên đây cực kỳ hiệu quả cho bệnh nhân mắc căn bệnh thoái hóa khớp, nên áp dụng kết hợp giữa các bài tập với nhau cùng một lúc để cho tác dụng nhanh và hiệu quả hơn.