

PHỤC HỒI CHỨC NĂNG BỆNH CƠ XƯƠNG KHỚP

BS. Hồ Quang Hưng

Khoa Phục Hồi Chức Năng, Bệnh Viện Chợ Rẫy

13/05/2023

Hội thảo tại Phòng khám Phục hồi chức năng Minh Hải, TP. Cà Mau

Nội dung

- Tổng quan về bệnh cơ xương khớp
- Điều trị Phục hồi chức năng bệnh lý cơ xương khớp

Danh sách các bệnh cơ xương khớp

1. Các rối loạn cột sống:
 - Đau lưng, đau cổ
 - Biến dạng cột sống: vẹo, còng, trượt, thoái hóa, hẹp ống sống, nhiễm trùng cột sống
2. Viêm khớp và các tình trạng thấp khớp khác:
 - Thoái hóa khớp: đa khớp, háng, gối, thang-bàn
 - Các bệnh lý viêm đa khớp
 - Bệnh gút và bệnh lý khớp tinh thể
 - Đau khớp, tràn dịch khớp và các RL khớp không chuyên biệt khác
 - Bệnh lý khớp cột sống: viêm cột sống dính khớp...
 - Bệnh đau xơ cơ
 - Bệnh lý mô liên kết hệ thống: lupus...
 - Hội chứng ống cổ tay
 - Bệnh lý mô mềm (không bao gồm lưng): viêm chu vai, viêm gân cốt hóa, viêm cân gan chân, viêm mủm trên lõi cầu ngoài, viêm túi hoạt dịch máu chuyển lớn, viêm cân gan chân...
 - Những tình trạng thấp khớp chuyên biệt khác: viêm khớp do lậu, bệnh lý đám rối cánh tay...
3. Loãng xương
4. Chấn thương: tai nạn, té ngã, chấn thương thể thao...
5. U tân sinh và Bệnh lý thần kinh cơ: bệnh Charcot Marie Tooth, bệnh đa dây thần kinh do tiểu đường...

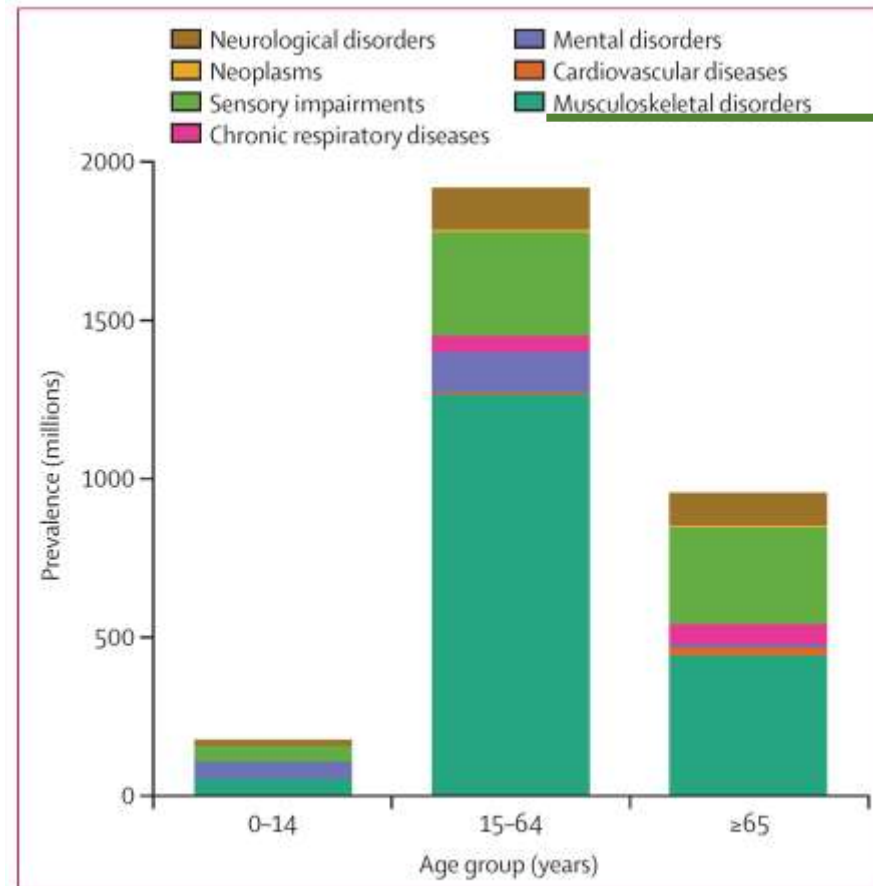
Sự phổ biến của bệnh cơ xương khớp

10 bệnh dẫn đầu toàn cầu năm 2019 tính theo DALYs (Disability-adjusted life-years)

Thứ tự giảm dần	25-49 tuổi	50-75 tuổi	75 tuổi và già hơn
1	Chấn thương TNGT	Bệnh tim thiếu máu	Bệnh tim thiếu máu
2	HIV/AIDS	Đột quỵ	Đột quỵ
3	Bệnh tim thiếu máu	Tiểu đường	COPD
4	Đau thắt lưng	COPD	Bệnh Alzheimer
5	Đau đầu	Ung thư phổi	Tiểu đường
6	Trầm cảm	Đau thắt lưng	Nhiễm trùng hô hấp dưới
7	Bệnh lý phụ khoa	Xơ gan	Ung thư phổi
8	Bệnh cơ xương khớp khác	Bệnh thận mạn	Té ngã
9	Đột quỵ	Giảm sức nghe do già	Bệnh thận mạn
10	Lao	Bệnh cơ xương khớp khác	Giảm sức nghe do già

Abbatati, C., ... (2020). Global burden of 369 diseases and injuries in 204 countries and territories, 1990–2019: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. *The Lancet*, 396(10258), 1204-1222.

Nhu cầu phục hồi chức năng của các bệnh



Bệnh cơ xương khớp

Figure 2: Disease categories of prevalent conditions that would benefit from rehabilitation globally, by three age groups, 2019

Cieza, A., ... (2020). Global estimates of the need for rehabilitation based on the Global Burden of Disease study 2019: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. *The Lancet*, 396(10267), 2006-2017.

Hậu quả của bệnh cơ xương khớp

- Đau
- Biến dạng khớp
- Vận động khó khăn
- Ảnh hưởng các bệnh lý đồng mắc khác
- Giảm chất lượng cuộc sống, gồm cả vấn đề kinh tế

Bevan, S. (2015). Economic impact of musculoskeletal disorders (MSDs) on work in Europe. *Best Practice & Research Clinical Rheumatology*, 29(3), 356-373.

Roux, C. H., ... (2005). Impact of musculoskeletal disorders on quality of life: an inception cohort study. *Annals of the rheumatic diseases*, 64(4), 606-611.

Điều trị bệnh cơ xương khớp

- Điều trị nội khoa:
 - Thuốc điều trị triệu chứng: giảm đau, kháng viêm, tiêm chất nhờn, tiêm corticoid...
 - Thuốc thay đổi diễn tiến bệnh
- Điều trị ngoại khoa: mổ thay khớp, mổ cắt lọc...
- Điều trị phục hồi chức năng

Yếu tố nguy cơ liên quan lao động

- Thừa cân, có bệnh khác kèm theo
- Công việc thể chất nặng
- Yêu cầu tâm lý xã hội công việc cao
- Yếu tố cơ sinh học: công việc lặp đi lặp lại quá mức, tư thế xấu, nâng vật nặng

Da Costa, B. R., & Vieira, E. R. (2010). Risk factors for work-related musculoskeletal disorders: a systematic review of recent longitudinal studies. *American journal of industrial medicine*, 53(3), 285-323.

- Khảo sát 1179 điều dưỡng tại 15 bệnh viện quận ở Hải Phòng, 74.7% điều dưỡng có triệu chứng CXK trong 1 năm nay, vị trí lưng 44.4%, cổ 44.1%.

Luan, H. D., Hai, N. T., Xanh, P. T., Giang, H. T., Van Thuc, P., Hong, N. M., & Khue, P. M. (2018). Musculoskeletal disorders: prevalence and associated factors among district hospital nurses in Haiphong, Vietnam. *BioMed research international*, 2018.

Chăm sóc bảo vệ khớp

- Tôn trọng đau
- Phân bổ tải lên các khớp khỏe hơn và/hoặc diện tích lớn hơn
- Tránh duy trì một tư thế khớp trong thời gian kéo dài
- Giảm cân nặng thừa
- Tư thế tốt
- Sử dụng lực tối thiểu để hoàn thành công việc
- Đơn giản hóa công việc: lên kế hoạch, tổ chức và cân bằng công việc và nghỉ ngơi
- Duy trì sự năng động để bảo tồn và tăng sức mạnh, tầm vận động

Tôn trọng đau

Cần hiểu:

- Đau là phản ứng sinh lý báo hiệu một “sự cố” trong cơ thể
- Đau cấp thường liên quan đến một sang thương mới
- Đau mạn thường liên quan đến một sang thương kéo dài và sự “cảm nhận bản thân” đã thay đổi, ví dụ thảm hại hóa đau (catastrophizing)

Hướng đối phó: Thay đổi hoạt động gây đau, ví dụ nguyên tắc đau 2 giờ

Điều trị đau bằng các tác nhân vật lý



Đắp sáp



Hồng ngoại



Siêu âm



Sóng ngắn

Điều trị đau bằng các tác nhân vật lý



Điện xung



Nén ép chi dưới



Laser công suất cao xuyên thấu hơn và có tác dụng nhiệt

Kéo cột sống

- Chỉ định trong đau cổ kèm đau tay hay đau lưng kèm đau chân
- Tác dụng ngắn hạn lên đau và chức năng
- Không có bằng chứng làm giảm kích thước thoát vị đĩa đệm



Cheng, Y. H.,...(2020). The effect of mechanical traction on low back pain in patients with herniated intervertebral disks: a systemic review and meta-analysis. *Clinical rehabilitation*, 34(1), 13-22.

Kjaer, P., ...(2017). National clinical guidelines for non-surgical treatment of patients with recent onset neck pain or cervical radiculopathy. *European Spine Journal*, 26, 2242-2257.

Vai trò châm cứu trong giảm đau CXK

Bằng chứng thấp cho thấy hiệu quả giảm đau trung bình (giảm khoảng 12 điểm trên thang 100 điểm VAS)



Yuan, Q. L., ... (2016). Acupuncture for musculoskeletal pain: a meta-analysis and meta-regression of sham-controlled randomized clinical trials. *Scientific Reports*, 6(1), 30675.

Điều trị bằng tay

- Mát-xa
- Kéo dẫn
- Di động khớp



Bằng chứng trung bình cho thấy điều trị bằng tay làm tăng ngưỡng đau cơ xương khớp, ngay sau can thiệp. Ích lợi lâm sàng của điều này thì còn chưa rõ.

Vận động trị liệu



1 kèm 1



Bài tập tại nhà



Tập nhóm

Đi bộ ở người thoái hóa khớp gối

- WHO năm 2020 khuyến cáo ít nhất 150 phút vận động thể chất mức trung bình (bao gồm đi bộ) hay 75 phút vận động mạnh mỗi tuần và tập mạnh cơ ít nhất 2 lần mỗi tuần đối với người trưởng thành
- Bệnh nhân với thoái hóa khớp gối nặng sử dụng chương trình đi bộ 70 phút mỗi tuần, trong 12 tuần đem lại lợi ích tim mạch mà không giảm đau gối



Bull, F. C., ... (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behavior. *British journal of sports medicine*, 54(24), 1451-1462.

Wallis, J. A., ... (2017). A walking program for people with severe knee osteoarthritis did not reduce pain but may have benefits for cardiovascular health: a phase II randomised controlled trial. *Osteoarthritis and cartilage*, 25(12), 1969-1979.

Nẹp, dụng cụ chỉnh hình cho bệnh nhân thoái hóa gối

Nẹp mềm có tác dụng giảm đau trung bình và tác dụng nhẹ -trung bình lên chức năng khớp gối cảm nhận bởi bệnh nhân



Nẹp gối giảm tải có thể hiệu quả cho một số bệnh nhân thoái hóa khớp gối, giúp giảm đau và cải thiện mức độ hoạt động, nhưng mức độ tuân thủ sử dụng vừa phải



Cudejko, T., ... (2018). Effect of soft braces on pain and physical function in patients with knee osteoarthritis: systematic review with meta-analyses. *Archives of physical medicine and rehabilitation*, 99(1), 153-163.

Alfatafta, H... (2021). Effect of using knee valgus brace on pain and activity level over different time intervals among patients with medial knee OA: systematic review. *BMC musculoskeletal disorders*, 22(1), 1-9.

Nẹp bất động cho hội chứng ống cổ tay

Bằng chứng mạnh ủng hộ việc sử dụng bất động trong nẹp cải thiện kết quả ghi nhận bởi bệnh nhân.



Một liều tiêm corticoid cho thấy hiệu quả lâm sàng tốt hơn tại thời điểm 6 tuần so với nẹp đêm, ở bệnh nhân nhẹ hay trung bình đến khám tại phòng khám BS gia đình



American Academy of Orthopaedic Surgeons. Management of Carpal Tunnel Syndrome Evidence-Based Clinical Practice Guideline. Published February 29, 2016.

Chesterton, L. S., (2018). The clinical and cost-effectiveness of corticosteroid injection versus night splints for carpal tunnel syndrome (INSTINCTS trial): an open-label, parallel group, randomised controlled trial. *The Lancet*, 392(10156), 1423-1433.

Băng dán Kinesio



Tính chung nhiều vị trí áp dụng: giảm đau đáng kể sau 5 ngày sử dụng (SMD = -0.63, 95%CI: -0.87, -0.39) và sau 4-6 tuần (SMD = -0.76, 95%CI: -1.07, -0.45).

Tran, L., Makram, A. M., Makram, O. M., Elfaituri, M. K., Morsy, S., Ghozy, S., ... & Huy, N. T. (2021). Efficacy of kinesio taping compared to other treatment modalities in musculoskeletal disorders: a systematic review and meta-analysis. *Research in Sports Medicine*, 1-24.

Điều trị tái tạo bằng sóng xung kích



Bằng chứng mạnh ủng hộ chỉ định trong bệnh lý gân cốt hóa và viêm cân gan chân

Moya, D., Ramón, S., Schaden, W., Wang, C. J., Guiloff, L., & Cheng, J. H. (2018). The role of extracorporeal shockwave treatment in musculoskeletal disorders. *JBJS*, 100(3), 251-263.

Công nghệ mới: từ trường siêu dẫn

57 bệnh nhân đau CXX, mức độ đau ban đầu là 4.96 (VAS), 6 lần điều trị, mức độ đau sau điều trị là 3.1, độ giảm đau trung vị là 37.5%.

Šťastný, E., & Prouza, O. (2016). Clinical Study of Applied High-induction Electromagnetic Field on Painful Conditions. *Rehabil. fyz. Lék., roč*, 23, 142-148.



Sử dụng trực tiếp trên cơ bị co cứng do nguyên nhân thần kinh (đột quỵ): có tác dụng ở 80% thử nghiệm lâm sàng nhưng số lượng nghiên cứu còn ít

Vinolo-Gil, ... (2022). Effects of peripheral electromagnetic fields on spasticity: a systematic review. *Journal of Clinical Medicine*, 11(13), 3739.

Công nghệ mới: liệu pháp tần số radio nhắm đích (TR-therapy hãng BTL)

TR-therapy là dòng điện cao tần thấu nhiệt tương tự dòng TECAR (Transferencia Electrica Capacitiva Resistiva)

Liệu pháp TECAR, kết hợp với điều trị bằng tay và Laser công suất cao (HILT) trong điều trị bệnh lý cơ, cho thấy sự phối hợp tối ưu trong tiến trình phục hồi



Điểm quan trọng cần tư vấn bệnh nhân

Ba yếu tố để giúp thay đổi diễn tiến bệnh (ổn định, làm chậm diễn tiến, chữa khỏi):

1. Tư thế tốt
2. Sinh hoạt điều độ
3. Tập thể dục, gồm toàn thân và vùng điều trị

Các biện pháp giảm đau: thuốc giảm đau, mát-xa, châm cứu, chườm nóng, điện xung, kéo cột sống.... => để giúp thực hiện 3 yếu tố trên

Cám ơn sự lắng nghe của quý vị!



Đội ngũ Phòng khám Phục Hồi Chức Năng Minh Hải