



佛 · 教 · 慈 · 濟 · 綜 · 合 · 醫 · 院

Luyện tập vận động chống thoái hóa viêm khớp gối tại nhà 退化性膝關節炎 的居家運動

Chúc bạn

sức khỏe dồi dào
Bình an cát tường.

祝福您

身體健康 平安吉祥

BỆNH VIỆN ĐA KHOA PHẬT GIÁO Tzu Chi
佛 教 慈 濟 綜 合 醫 院

BỆNH VIỆN ĐA KHOA PHẬT GIÁO TZU CHI
各院區健康諮詢專線：

Tổng Viện Từ Tế Hoa Liên (Hualien) 花蓮慈濟醫院：(03)8562016

BNH Viện Từ Tế NGOC LÝ (YULI) 玉里慈濟醫院：(03)8882718-710

BNH Viện Từ Tế QUAN SON (KUANSHAN) 關山慈濟醫院：(089)8148000-128

Phân Viện Từ Tế Đài Bắc (Taipei) 台北慈濟醫院：(02)66289779-2236

Phân Viện Từ Tế Đài Trung (Taichung) 台中慈濟醫院：(04)25368069

Phân Viện Từ Tế Đại Lâm (Dalin) 大林慈濟醫院：(05)2648333

PHÒNG KHÍM TẠI ĐẦU LỤC (TOULIU) CỦA BNH Viện Từ Tế ĐẠI LÂM (DALIN)

大林慈濟醫院附設斗六門診部：(05)5372000-127

Website của 網址：http://www.tzuchi.com.tw

大林慈院98年3月制定

E8R2876724-01

中越文

Khớp gối là một khớp khá quan trọng của cơ thể con người, nó không những giữ chức năng truyền lực, mà còn giúp con người thực hiện những vận động có kỹ năng phức tạp. Trong mỗi bước đi của con người, khớp gối phải chịu đựng một trọng lượng gần gấp 2,5 lần trọng lượng cơ thể, nếu như bạn không sớm chăm sóc tốt khớp gối, thì sau này sẽ không tránh khỏi cái khổ bị viêm khớp! Phần giới thiệu dưới đây là những phương pháp vận động tại nhà có thể đề phòng hoặc giảm bớt những triệu chứng sản sinh từ bệnh thoái hóa viêm khớp. Nhưng xin các bạn lưu ý trong lần tập đầu tiên, nên hỏi qua ý kiến của bác sĩ hoặc nhân viên vật lý trị liệu, sau khi lựa chọn cho mình những bài vận động phù hợp, thì mới bắt đầu thực hiện tập luyện.

膝關節是人體相當重要的關節，不但負有傳達力量的功能，且提供人們所需複雜的運動技巧。人類每走一步，膝關節須承受約體重2.5倍之重

量，如果不及早保養您的膝關節，最後就難逃膝關節炎之苦了！以下所介紹的居家運動有助於預防或減輕退化性關節炎所產生的症狀。不過，請您於初次參與運動前，應先請教醫師或物理治療師意見，選擇適合自身之運動選項後，再從事這類的運動。

Mục đích của việc tập luyện 運動的目的

1. Tránh trường hợp không vận động hoặc chỉ những hoạt động không  ng m  dẫn đến những chuyển biến xấu của thoái hóa viêm khớp.

避免不運動或不當的活動導致退化性關節炎惡化。

2. Giảm sự đơ cứng của khớp, duy trì hoặc tăng khả năng hoạt động của khớp.

降低關節僵硬，維持或增加關節的活動度。

3. Tăng cường sức lực cho cơ bắp, tránh bị teo cơ.

增加肌肉力量、避免肌肉萎縮。

Những điều cần chú ý
khi tập luyện

運動時的注意事項

1. Chọn môi trường tập luyện an toàn.

選擇安全的環境。

2. Cởi bớt những trang phục gây hạn chế đến động tác của khớp.

除去會限制關節動作的衣物。

3. Trước khi tập, động tác khởi động là rất quan trọng, có thể chườm nóng, tắm nước nóng hoặc thực hiện những động tác nhẹ sau đó mới bắt đầu tập luyện.
運動前的熱身很重要，可用熱敷、洗熱水澡或先輕度活動後再開始運動。

4. Trong lúc tập, nếu cảm thấy càng lúc càng đau thì nên lập tức ngừng lại.
活動進行中，若有愈來愈痛的情形，應立即停止。

5. Luyện tập cơ bắp nếu bị đau nhức, đề nghị nên giảm mức độ luyện tập, sau khi thích ứng mới từ từ tăng mức độ lên (tăng trọng lượng bao cát).
肌力訓練如有嚴重痠痛建議先減量運動，適應後再慢慢增加運動強度(增加沙包重量)。

Các bài luyện tập 運動項目

1. Luyện tập theo cách kéo giãn

Khi tập luyện bằng cách kéo giãn, tốc độ phải chậm rãi, khi cảm thấy hơi đau đến mức cao nhất thì dừng lại khoảng 30 giây, mỗi động tác làm 5 lần, mỗi ngày tập 3 phần.

牽拉運動：進行牽拉運動時，速度要緩慢，在達到些微疼痛的最大角度時，停留30秒，每個動作每次做5下，每天3回。

■ Luyện tập kéo giãn đùi trước

Tay vịn vào lưng ghế với tư thế đứng (như hình 1), tay còn lại nắm lấy bàn chân và gập sát gót chân vào mông (như hình 2).

大腿前側肌群牽拉運動：手扶椅子站立（如圖一），一手握

住腳踝並儘可能往臀部壓（如圖二）。



■ Luyện tập kéo giãn đùi sau

Một chân duỗi thẳng đặt trên giường, nhưng gối phải áp sát mặt giường (như hình 3), đồng thời lưng gập theo tay khi vươn thẳng về phía trước (như hình 4).

大腿後側肌群牽拉運動：一腳伸直跨坐於床上，膝蓋平貼床面（如圖三），身體彎腰手向前伸（如圖四）。



■ Luyện tập kéo giãn bắp
chuí chân sau

Đứng đối mặt vào tường,
đặt chân trước chân sau
(như hình 5), chân sau
duỗi thẳng đầu gối, gót
chân phải áp sát mặt
đất, lưng hướng thẳng
về trước (như hình 6).

小腿後側肌肉牽拉運動：面對
牆一腳前一腳後站立（如圖五
），後側腳將膝關節伸直且腳
跟下壓貼緊地面，腰椎挺直前
移（如圖六）。



2. Luyện tập sức lực cơ bắp

Trong lúc tập luyện sức cơ bắp, khi đạt đến mức độ gây đau nhất, phải ngừng lại ở đó 5 giây, mỗi động tác làm 30 lần, mỗi ngày tập 3 phĩn.

肌力訓練：進行肌力訓練時，在達到最大角度時，停留5秒，每個動作每次做30下，每天3回。

■ Luyện tập sức cơ đùi trước

Ngồi trên giường để chân thả xuống, cột bao cát vừa lượng ở chỗ gót chân (như hình 7), nâng gót chân lên, luyện tập khớp gối duỗi thẳng (như hình 8).

大腿前側肌群肌力訓練：坐於床邊讓腳懸垂，腳踝處綁上適量沙包（如圖七），練習膝關節伸直（如圖八）。



