

# TRÀN DỊCH KHỚP GỐI: ĐỪNG ĐỂ “NƯỚC TRONG GỐI” DẬP TẮT ĐAM MÊ

Cẩm nang bảo dưỡng chiến lược cho nam giới 35-55 tuổi chơi thể thao.

**PATELLA**  
(Tấm chắn lực cơ học)

**KHÔNG GIAN KHỚP**  
(Vùng cảnh báo tràn dịch)

## DÀNH CHO ANH EM:

- ⚙️ - Bóng đá
- ⚙️ - Chạy bộ
- ⚙️ - Gym
- ⚙️ - Tennis

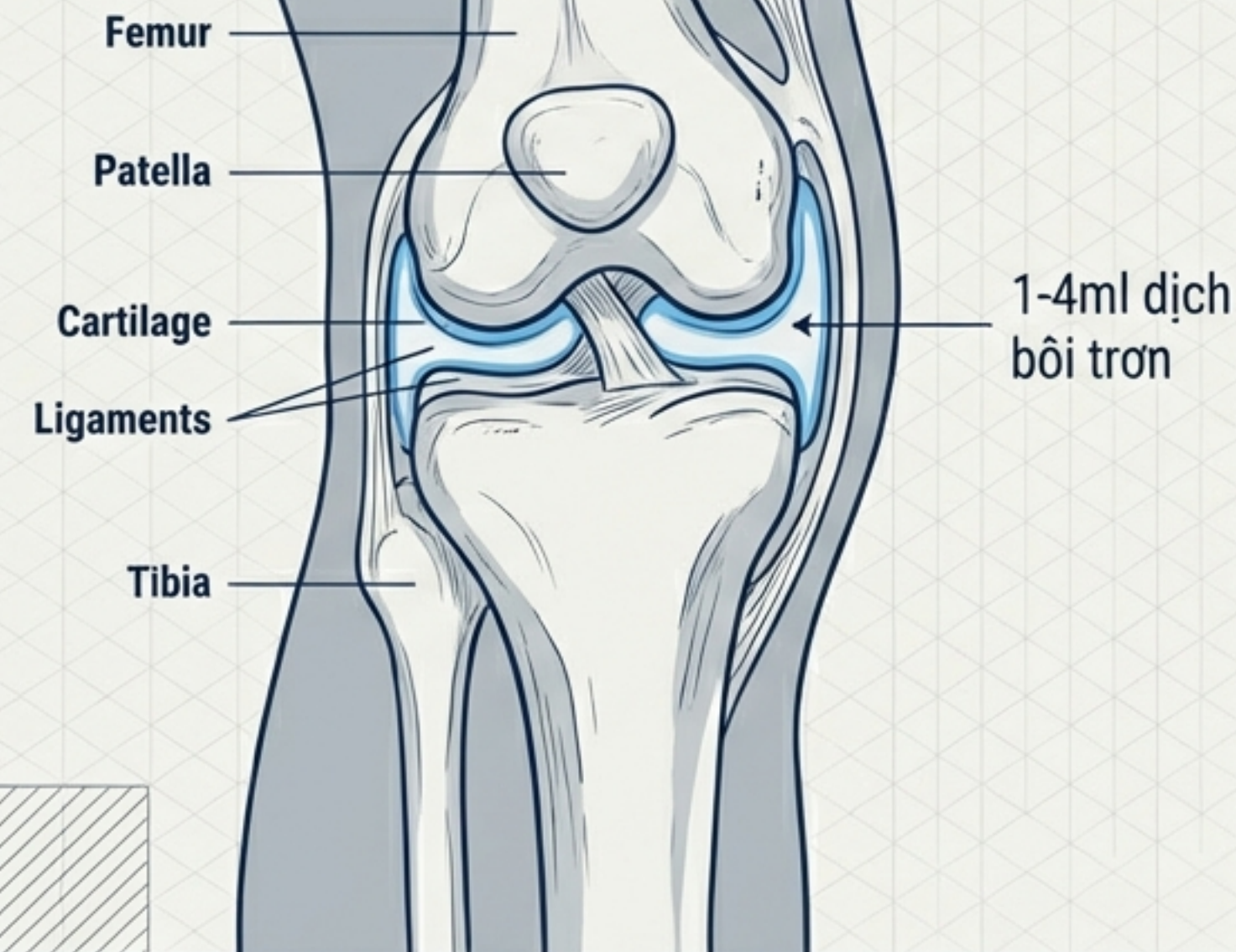


**CẢNH BÁO: TRÀN DỊCH  
CẤP ĐỘ CHIẾN THUẬT**



# “TRÀN DỊCH” LÀ GÌ?

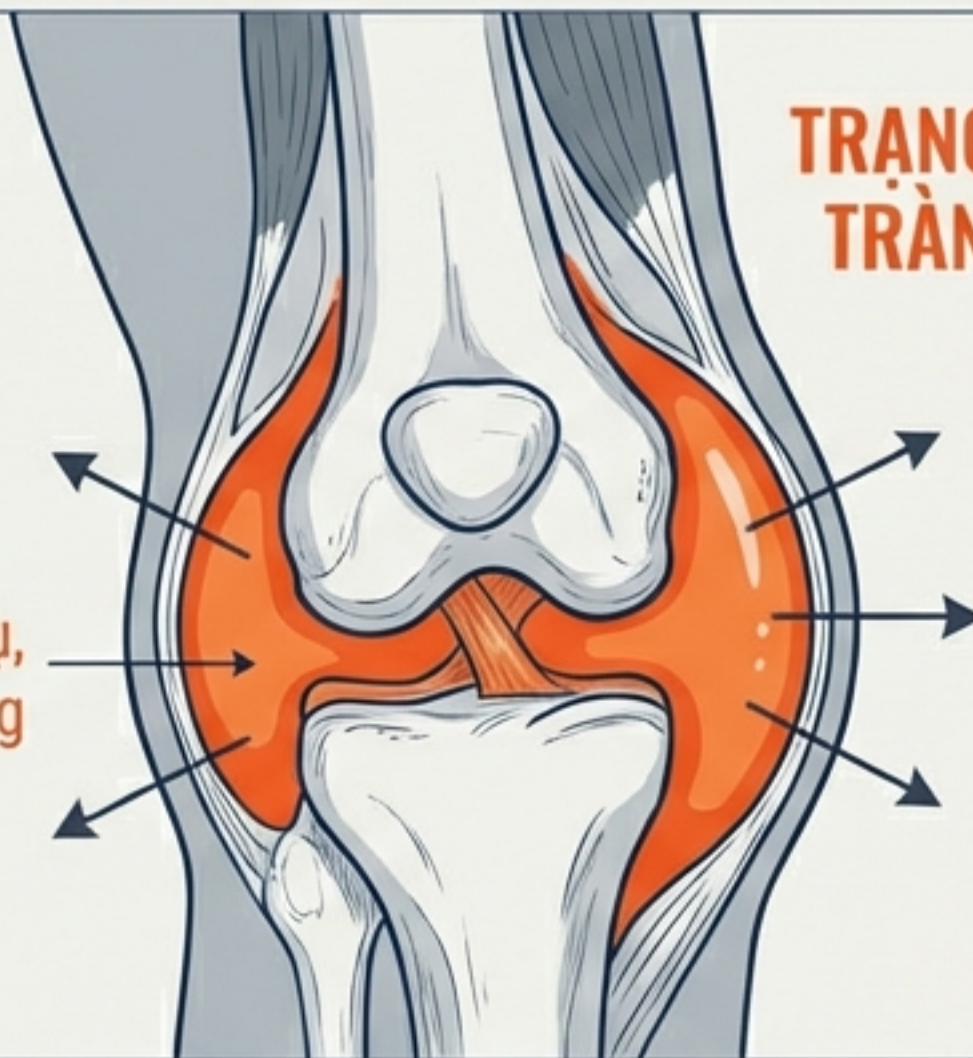
## TRẠNG THÁI BÌNH THƯỜNG



## CƠ CHẾ THỦY LỰC KHỚP GỐI

## TRẠNG THÁI TRÀN DỊCH

Dịch tích tụ, sưng căng



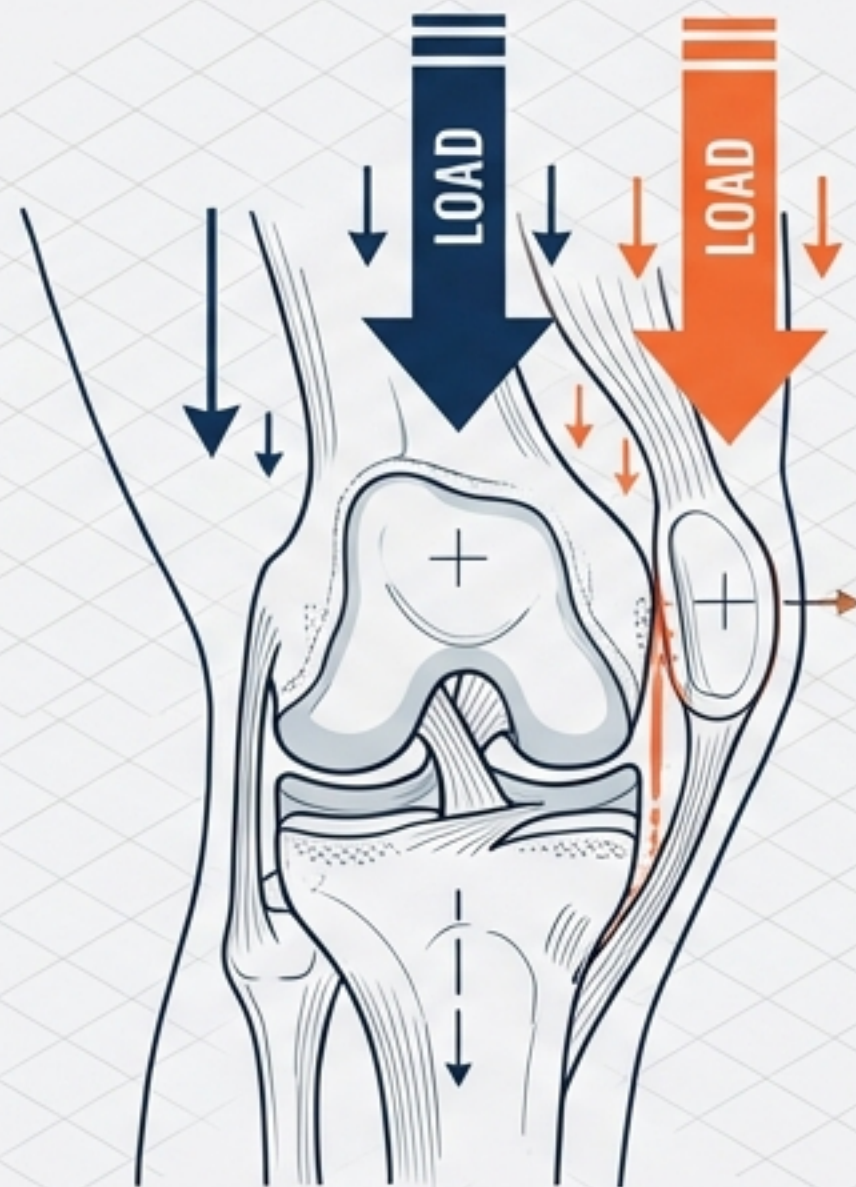
Hãy tưởng tượng động cơ xe bị ngập quá nhiều dầu. Thay vì bôi trơn, áp suất tăng lên gây rò rỉ và hạn chế chuyển động. Đây không phải là bệnh, mà là tín hiệu cầu cứu của khớp.

# TẠI SAO HỆ THỐNG GẶP SỰ CỐ?



## NHÓM A: CHẤN THƯƠNG THỂ THAO

- Rách dây chằng (ACL, dây chằng bên).
- Tổn thương sụn chêm (Sụn má phanh).
- Sai kỹ thuật hoặc thiếu khởi động.



## NHÓM B: YẾU TỔ HỆ THỐNG

- Tuổi tác: Thoái hóa khớp bắt đầu từ 40.
- Cân nặng: 1kg thừa cân = 4kg áp lực lên gối.
- Tái phát: Chấn thương cũ chưa phục hồi hoàn toàn.

# BẢNG KIỂM TRA TRIỆU CHỨNG

## SŨNG (SWELLING)

Mất đường nét xương bánh chè. Trông như quả bóng nước.



## DẤU HIỆU BALLOTTEMENT

Ấn vào xương bánh chè thấy lún xuống và nảy lên như đang nổi trên nước.



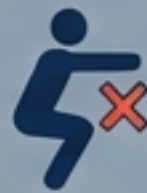
## NHIỆT (HEAT)

Da vùng gối ấm hơn so với chân còn lại. Có thể đỏ nhẹ.



## HẠN CHẾ VẬN ĐỘNG

Không thể duỗi thẳng chân hoặc ngồi xổm hết mức.



## CẢM GIÁC



Cứng khớp buổi sáng hoặc sau khi ngồi lâu.



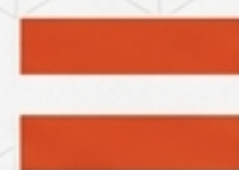
# BÁO ĐỘNG ĐỎ: KHI NÀO CẦN ĐI CẤP CỨU?



Sốt cao



Sưng nóng dữ dội



**NGUY CƠ NHIỄM  
TRÙNG KHỚP**

**HÀNH ĐỘNG: ĐẾN BỆNH VIỆN NGAY LẬP TỨC.  
KHÔNG ĐƯỢC CHỦ QUAN.**

# CÁI GIÁ CỦA VIỆC CHỦ QUAN



**Bỏ qua dấu hiệu hôm nay = Treo giày vĩnh viễn ngày mai.**

# PHẢN ỨNG CHIẾN THUẬT: GIAI ĐOẠN CẤP TÍNH (R.I.C.E)

## R - REST (Nghỉ Ngơi)



Ngưng ngay các hoạt động mạnh. Để khớp được thở.

## I - ICE (Chườm Đá)



15-20 phút/lần.  
3-4 lần/ngày.  
Giảm viêm và đau.

## C - COMPRESSION (Băng Ép)



Băng chun nhẹ nhàng để kiểm soát sưng. Không bó quá chặt.

## E - ELEVATION (Kê Cao)



Kê chân cao hơn tim khi nằm để dịch hồi lưu về thân mình.

# CAN THIỆP Y TẾ (PHASE 2)

Khi các biện pháp tại nhà không đủ (Sau 3-5 ngày)

## THUỐC (MEDICATION)



**NSAIDs** (Ibuprofen, Diclofenac). Giảm đau và kháng viêm theo chỉ định bác sĩ.

## THỦ THUẬT XÂM LẤN TỐI THIỂU



- **Chọc hút dịch:** Rút bớt áp lực chất lỏng.
- **Tiêm:** Corticoid hoặc HA (Hyaluronic Acid) để bôi trơn.

## PHẪU THUẬT



**Nội soi khớp:** Chỉ định khi có tổn thương cơ học (rách sụn, dây chằng).

# PHỤC HỒI CHỦ ĐỘNG: ĐÈN XANH VS ĐÈN ĐỎ

## ĐƯỢC PHÉP (ĐÈN XANH)

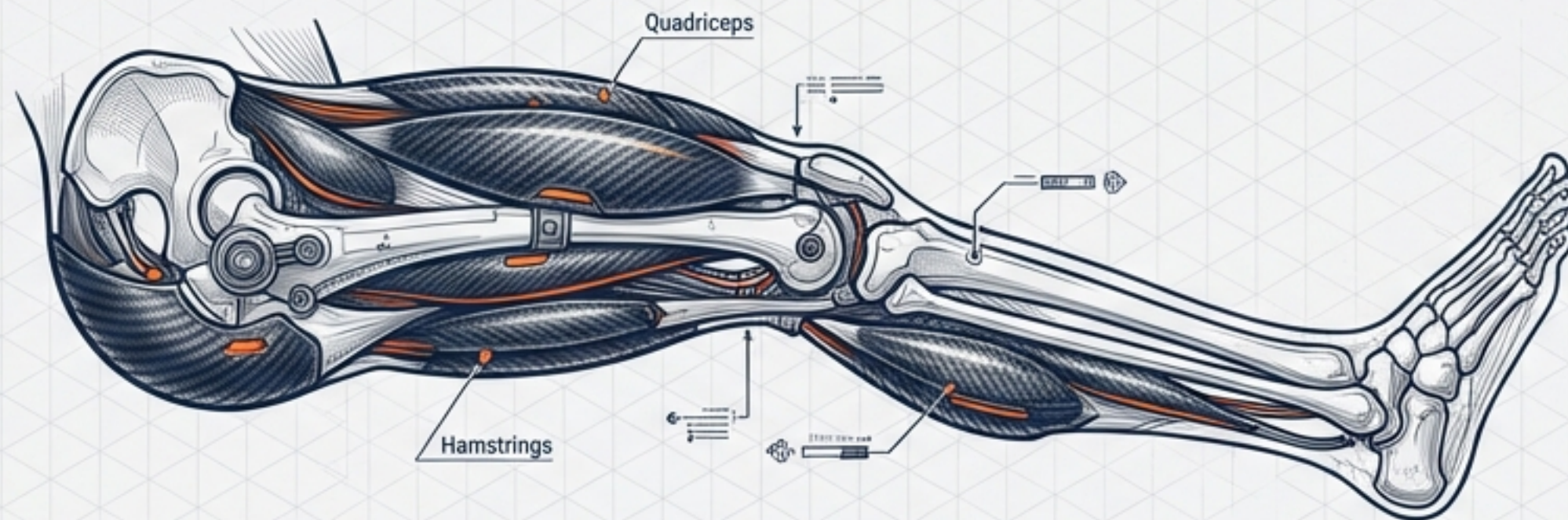
- ✓ **Bơi lội (Swimming):** Không áp lực.
- ✓ **Đạp xe cố định (Stationary Bike):** Chuyển động có kiểm soát.
- ✓ **Đi bộ** nhẹ nhàng.
- ✓ **Vật lý trị liệu** chuyên sâu.

## TRÁNH TUYỆT ĐỐI (ĐÈN ĐỎ)

- ⚠ **Môn thể thao** va chạm mạnh.
- ✗ **Squat nặng / Gánh tạ.**
- ✗ **Động tác xoắn vặn** gối đột ngột.

**Mục tiêu:** Duy trì vận động để tránh cứng khớp, nhưng không gây thêm tải trọng.

# GIA CỔ GIÁP BẢO VỆ: CƠ BẮP



Cơ bắp khỏe mạnh sẽ hấp thụ xung lực thay cho khớp gối.



## STRAIGHT LEG RAISE

Nâng chân thẳng.



## MINI SQUAT

Squat biên độ nhỏ.

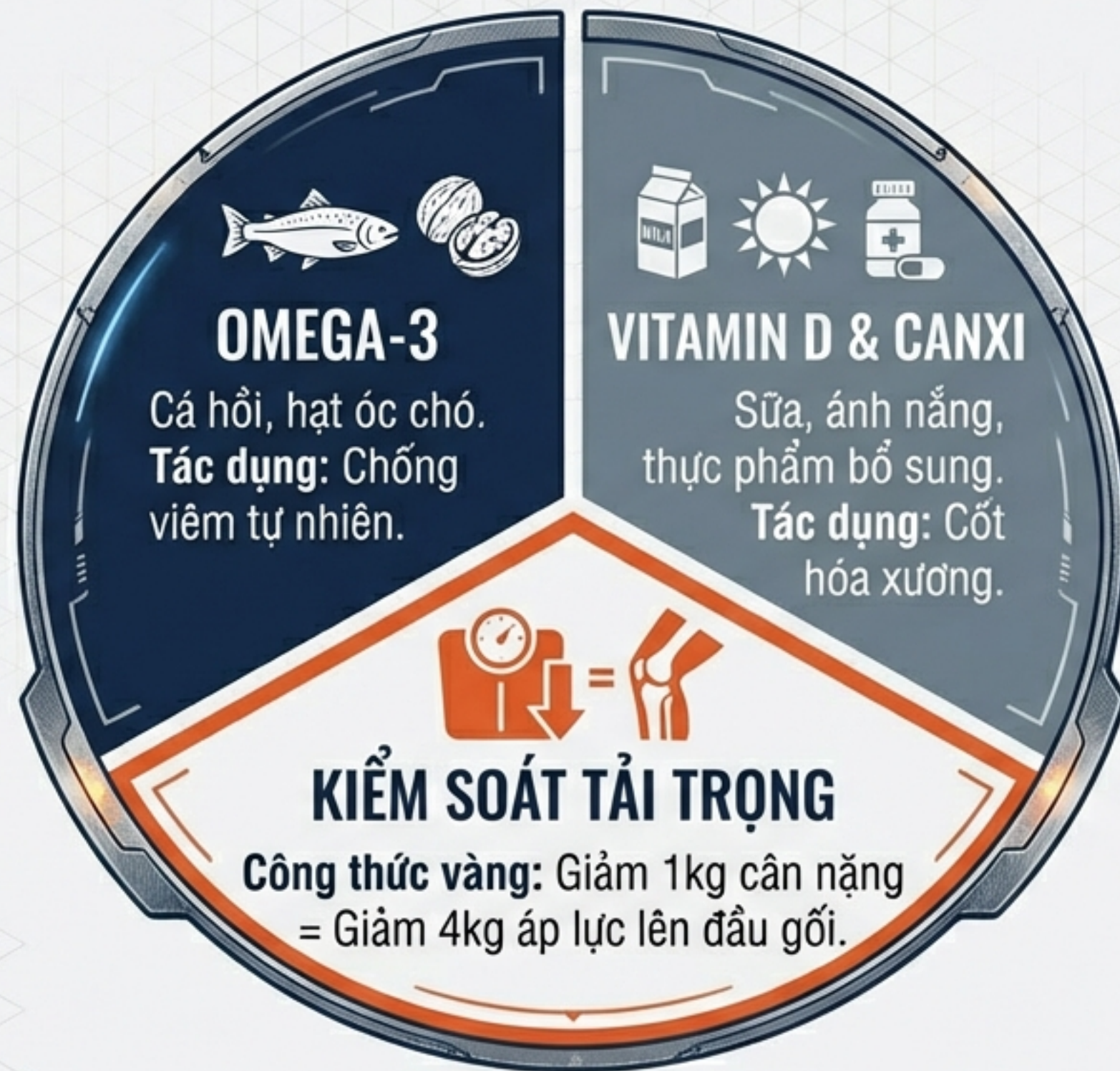


## WALL SIT

Dựa lưng vào tường.

Thực hiện: 2-3 buổi/tuần.

# NHIÊN LIỆU CHO “CỔ MÁY”



**TRÁNH:** Đường tinh luyện, đồ chiên xào (Gây viêm).

# QUY TẮC SÂN CỎ (RULES OF ENGAGEMENT)

## TRANG BỊ (GEAR)

Giày chuẩn form và Băng gối hỗ trợ (Knee Sleeves/Braces).

## LẮNG NGHE CƠ THỂ

Đau là tín hiệu DỪNG. Đừng cố gắng vượt qua cơn đau chấn thương.

## KHỞ ĐỘNG (WARM-UP)

Bắt buộc. Làm nóng kỹ trước khi vào sân. Không ngoại lệ.



Sự bền bỉ quan trọng hơn cường độ nhất thời.

# TỔNG KẾT CHIẾN LƯỢC



## CHƠI THÔNG MINH ĐỂ CHƠI LÂU DÀI.

# MỤC TIÊU: CHƠI THỂ THAO ĐẾN NĂM 70 TUỔI



Tràn dịch khớp gối là đèn cảnh báo, không phải án treo giò vĩnh viễn.

Hãy bảo dưỡng "cỗ máy" của bạn ngay hôm nay để ngày mai vẫn có thể ra sân.

**HÃY CHĂM SÓC ĐẦU GỐI  
NGAY HÔM NAY!**