

Khái niệm chung

Đau đầu gối là cảm giác đau quý vị có thể cảm thấy ở khớp gối hoặc xung quanh đầu gối. Đau đầu gối có thể là do chấn thương hoặc tình trạng bệnh lý. Các nguyên nhân thường gặp bao gồm:

- Đứt dây chằng
- Rách sụn
- Viêm khớp
- Bệnh gout
- Nhiễm trùng

Phương pháp điều trị của quý vị sẽ phụ thuộc vào nguyên nhân gây đau. Một số loại đau đầu gối có thể được điều trị tại nhà bằng các bài tập. Thuốc giảm đau cũng có thể hữu ích. Đau đầu gối là tình trạng thường gặp và hiếm khi cần phẫu thuật.

Bác sĩ đa khoa của tôi sẽ làm gì vào lúc này?

Bác sĩ đa khoa có thể nói chuyện với quý vị về lối sống, hoạt động và chấn thương của quý vị để tìm ra nguyên nhân gây ra cơn đau. Bác sĩ đa khoa của quý vị cũng có thể kiểm tra phạm vi chuyển động của quý vị và đề nghị quý vị gặp bác sĩ vật lý trị liệu.

Nếu cơn đau là do vấn đề sức khỏe, bác sĩ đa khoa của quý vị sẽ hướng đến việc điều trị nguyên nhân. Các loại thuốc có thể giúp giảm đau để quý vị có thể tiếp tục các hoạt động bình thường.

Bác sĩ đa khoa cũng có thể trao đổi với quý vị về những điều quý vị cần tránh cho đến khi tìm ra nguyên nhân gây đau.

Bác sĩ đa khoa của tôi sẽ làm gì sau đó?

Bác sĩ đa khoa có thể khám lại đầu gối của quý vị trong tháng sau lần khám đầu tiên. Nếu quý vị vẫn bị đau đầu gối, bác sĩ đa khoa có thể đề nghị quý vị thực hiện một số xét nghiệm. Nếu cơn đau đầu gối của quý vị đang đỡ dần, bác sĩ đa khoa có thể thảo luận về cách từ từ quay trở lại các hoạt động và tập thể dục để phòng tránh bị đau thêm. Bác sĩ đa khoa của quý vị có thể chuyển quý vị đến một chuyên viên vật lý trị liệu nếu quý vị cần được hỗ trợ.

Tôi có thể hỏi bác sĩ của mình những câu hỏi nào?

- Cảm giác đau ở đầu gối của tôi sẽ mất bao lâu mới khỏi?
- Tôi có thể dùng loại thuốc giảm đau nào?
- Tôi nên tránh những hoạt động nào?



Tôi có thể làm gì?

Làm theo lời khuyên của bác sĩ đa khoa về cách điều trị và nghỉ ngơi. Đôi khi, việc băng đầu gối có thể giúp đỡ đầu gối trong thời gian đầu gối lành lại.

Hãy hỏi bác sĩ đa khoa về các bài tập thể lực mà có thể hỗ trợ đầu gối của quý vị, khi nào quý vị có thể trở lại chơi thể thao và liệu quý vị có cần tránh bất kỳ hoạt động nào không.

Hãy theo dõi các triệu chứng của quý vị. Hãy đến gặp bác sĩ đa khoa nếu tình trạng đau đầu gối không thuyên giảm.

Nếu quý vị thừa cân hoặc béo phì, hãy cân nhắc việc tham gia một chương trình giảm cân để giảm áp lực lên đầu gối.

Có những sự hỗ trợ nào?

Nếu cảm giác đau đầu gối của quý vị không thuyên giảm, bác sĩ đa khoa có thể chuyển quý vị đến bác sĩ vật lý trị liệu hoặc bác sĩ chuyên khoa tư. Hãy hỏi bác sĩ đa khoa của quý vị về các lựa chọn.

Tôi có thể tìm hiểu thêm ở đâu?

- **Patient.info** – Đau đầu gối và xương bánh chè: patient.info
- **OrthoInfo** – Hội chứng Đau Xương bánh chè: orthoinfo.aaos.org