



ỦY BAN NHÂN DÂN THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
TRƯỜNG ĐẠI HỌC Y KHOA PHẠM NGỌC THẠCH
PHÒNG KHÁM ĐA KHOA

THƯ MỜI

Chương Trình Tư Vấn Sức Khỏe và Tầm Soát

**Tập luyện thể thao dành cho
bệnh lý Cơ Xương Khớp**

16 / 11 / 2019

Thành Phố Hồ Chí Minh

PHÒNG KHÁM ĐA KHOA

TRƯỜNG ĐẠI HỌC Y KHOA PHẠM NGỌC THẠCH

Chăm Sóc Sức Khỏe Mọi Gia Đình

Toàn Diện - Chuyên Sâu - Tân Tâm

📍 461 Sư Vạn Hạnh, Phường 12, Quận 10, thành phố Hồ Chí Minh

☎ 028 38 620 120

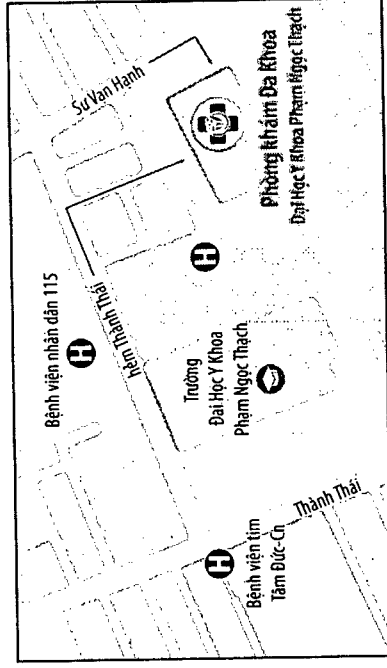
📠 028 38 620 150

📞 0912.620.120

✉ phongkham@pnt.edu.vn

🌐 www.phongkhamdaihocypnt.edu.vn

📘 <https://www.facebook.com/PhongkhamDhycPNT>



**PHÒNG KHÁM ĐA KHOA
TRƯỜNG ĐẠI HỌC Y KHOA PHẠM NGỌC THẠCH**

Trân trọng kính mời

đến dự chương trình tư vấn sức khỏe và tầm soát
chủ đề

**Tập luyện thể thao dành cho
bệnh lý Cơ Xương Khớp**

thời gian

Từ 7h30 – 10h30, thứ Bảy, ngày 16 tháng 11 năm 2019

địa điểm

Hội Trường Truyền Thông
Phòng Khám Đa Khoa Trường Đại Học Y Khoa Phạm Ngọc Thạch
461 Sư Vạn Hạnh, Phường 12, Quận 10, Tp.HCM

Rất mong sự hiện diện của quý đại biểu.

Ngày 04 tháng 11 năm 2019

TRƯỞNG PHÒNG KHÁM

(đã ký)

PGS.TS.BS. NGUYỄN THANH HIỆP

CHƯƠNG TRÌNH

Thứ Bảy, ngày 16 tháng 11 năm 2019

07h30: Đón khách, giới thiệu Phòng Khám Đa Khoa Trường Đại Học Y Khoa
Phạm Ngọc Thạch

07h45: Tiệc trà, cà phê, bánh ngọt

08h00: Phát biểu khai mạc Hội thảo

PGS.TS.BS Nguyễn Thanh Hiệp
Phó hiệu trưởng – Trưởng Phòng khám đa khoa
Trường Đại Học Y Khoa Phạm Ngọc Thạch.

08h05: Bệnh lý cơ xương khớp – Tập luyện thể thao an toàn và hiệu quả

BS. CK1 .Nguyễn Văn Hoàng Tâm
Giảng viên Bộ môn Y Học Thể Thao
Trường Đại Học Y Khoa Phạm Ngọc Thạch

08h50: Giải đáp thắc mắc

09h10: Bệnh lý cơ xương khớp – Những điều cần lưu ý khi tập luyện thể thao

BS. CK1. Phan Vương Huy Đồng
Giảng viên Bộ môn Y Học Thể Thao
Trường Đại Học Y Khoa Phạm Ngọc Thạch
Phó Chủ tịch Hội Y Học Thể Thao TPHCM

10h00: Giải đáp thắc mắc

10h20: Bốc thăm trúng thưởng, phát quà

10h30: Kết thúc

Thông Tin Đăng Ký

VUI LÒNG ĐĂNG KÝ TRƯỚC ĐỂ ĐƯỢC ĐÓN TIẾP TỐT HƠN

Số điện thoại: 028 38 620 120 - theo giờ hành chính

Email: phongkham@pnt.edu.vn

Phòng Khám Đa Khoa Trường Đại Học Y Khoa Phạm Ngọc Thạch

Bệnh lý cơ xương khớp:

Không tập cũng đau, tập sai càng đau hơn

Tập ở đây là tập thể dục thể thao trị liệu. BS. CK1 Phan Vương Huy Đồng, phụ trách chuyên khoa Cơ xương khớp - y học thể dục thể thao của phòng khám đa khoa Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch cho biết: bệnh nhân mắc bệnh lý cơ xương khớp (CXK) nếu không được tư vấn đúng đắn thì dễ mắc vào một trong hai trạng thái: không dám vận động hoặc vận động thái quá.

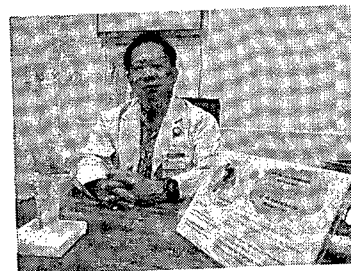
Theo BS Đồng, cả hai trạng thái này đều gây hại cho bệnh nhân. Mắc bệnh lý CXK mà sợ hãi, không dám vận động thì khó có cơ hội để phục hồi chức năng cho các cấu trúc bị đau. Ngược lại, nếu bệnh nhân tự nghĩ rằng tập càng nhiều càng nhanh được phục hồi thì lại có nguy cơ bị đau nặng hơn. Lý do là các cơ quan trong cơ thể sẽ bị quá ngưỡng chịu lực. Chẳng hạn, đau lưng mà tập quá và tập sai thì sẽ dẫn đến đau thần kinh tọa; thoái hóa khớp gối độ 1 mà tập quá và tập sai thì sẽ thành đau cấp 3 - 4.

Có một thực trạng hiện nay là khá nhiều bác sĩ chuyên khoa khi khám cho bệnh nhân thì chỉ nói chung chung về định tính rằng bệnh nhân bị thoái hóa khớp, thoái hóa cột sống... mà ít khi nói cụ thể thêm về định lượng là thoái hóa ở cấp độ nào. Tiếp theo, bác sĩ có thể khuyên bệnh nhân nên siêng năng vận động nhưng lại ít khi nói vận động theo những bài tập cụ thể nào và vận động ở mức độ nào thì có tác dụng trị liệu.

Dẫn lời của Viện sĩ Dương Quang Trung, BS Đồng khẳng định “Bác sĩ không phải chỉ là chữa bệnh mà chữa một con người mang bệnh”. Theo đó thì BS phải xem xét tổng thể cấu trúc cơ quan cơ thể bệnh nhân để đánh giá khả năng mất bù và khả năng còn bù. Dựa vào hiện trạng thực tế bệnh tình của bệnh nhân, BS đưa ra những bài tập phù hợp nhất cho từng cá nhân mang bệnh. Phác đồ điều trị có tính chất cá nhân hóa khá cao.

Tại buổi Tư vấn sức khỏe và tầm soát của phòng khám đa khoa Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch kỳ tháng 11/2019 với chủ đề “Tập luyện thể thao dành cho bệnh lý cơ xương khớp”, BS. CK1 Phan Vương Huy Đồng sẽ trình bày chi tiết chuyên đề “Bệnh lý cơ xương khớp – những điều cần lưu ý khi tập luyện thể thao”. Chuyên đề hướng đến phổ biến kiến thức phổ thông để bệnh nhân CXK có thái độ đúng đắn với việc luyện tập thể thao.

Ngoài ra, cử tọa tham dự buổi tư vấn còn được nghe thêm chuyên đề “Bệnh lý cơ xương khớp – Tập luyện thể thao an toàn và hiệu quả” do BS. CK1 Nguyễn Văn Hoàng



BS. CK1 Phan Vương Huy Đồng, phụ trách chuyên khoa Cơ xương khớp - y học thể dục thể thao của phòng khám đa khoa Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch

Tâm trình bày. Chuyên đề hướng đến phổ biến kiến thức phổ thông để bệnh nhân CXK có phương pháp đúng đắn với việc luyện tập thể thao.

Trân trọng kính báo cùng quý vị quan tâm.