

PHỤC HỒI CHỨC NĂNG GÃY THÂN XƯƠNG CẰNG CHÂN

I/ ĐỊNH NGHĨA :

Gãy thân xương cẳng chân là gãy xương chày từ dưới 2 lồi cầu đến trên mắt cá trong, có hoặc không kèm gãy xương mác .

II/ PHỤC HỒI CHỨC NĂNG :

1/ Mục đích :

- Gia tăng tuần hoàn và giảm sưng .
- Giảm đau và giảm co cơ .
- Gia tăng tầm vận động khớp gối và khớp cổ chân .
- Gia tăng sức mạnh các cơ ở vùng gối, cổ chân và bàn chân .
- Dạy dáng đi đúng .

2/ Phương pháp :

A/ Trong bột :

Chương trình tập tại nhà cho bệnh nhân .

- ❖ Cử động các ngón chân để gia tăng tuần hoàn và dạy cho bệnh nhân khi nằm nâng cao chân để giảm sưng .
- ❖ Gồng cơ 4 đầu, cơ ụ ngồi .
- ❖ Tập chủ động có trợ giúp hay tự do các cử động gập duỗi ,dang áp khớp hông .
- ❖ Dạy bệnh nhân đi nạng với dáng đi đúng ,không chịu sức nặng hay chịu sức nặng 1 phần tùy thuộc đường gãy và theo chỉ thị của bác sĩ

B/ Ngoài bột :

- ❖ Áp dụng bồn nước xối, túi nóng (thử cảm giác)
- ❖ Xoa bóp trong tư thế nâng cao chân để giảm sưng
- ❖ Tập chủ động tự do tại khớp gối. Nếu khớp gối bị giới hạn tầm vận động áp dụng kỹ thuật dây treo và ròng rọc .
- ❖ Tập có lực kháng bằng tay của KTV hay bằng trọng lượng cho các cơ ở cẳng chân, đùi và bàn chân .
- ❖ Tập điều hợp :-nhặt vật bằng ngón chân - thăng bằng trên miếng gỗ- đi trên đường thẳng - đi trên đầu ngón chân .
- ❖ Dạy bệnh nhân đi với dáng đi đúng .
- ❖ Hoạt động trị liệu được áp dụng :chơi những trò chơi nào sử dụng bằng hai chân .

Trong thời gian sau khi cất bột ,bệnh nhân được hướng dẫn băng bằng thun từ ngón chân đến đầu gối, băng 1 tuần hay hơn nữa cho đến khi chân hết sưng ,nhất là trong lúc bệnh nhân đứng và đi .