

PHỤC HỒI CHỨC NĂNG GÃY HAI XƯƠNG CẰNG TAY**I/ GIAI ĐOẠN BẮT ĐỘNG :****1/ Mục đích :**

- Giảm sưng .
- Cải thiện tuần hoàn.
- Chống teo cơ .
- Duy trì tầm hoạt động và lực cơ khớp vai và các ngón tay .

2/ Phương pháp :

- Tư thế trị liệu: Nâng cao tay .
- Cử động tập các ngón tay.
- Co cơ tĩnh các cơ cánh tay và cẳng tay trong bột.
- Chủ động tập trợ giúp các cử động khớp vai .

II/ GIAI ĐOẠN SAU BẮT ĐỘNG :**1/Mục đích :**

- Giảm đau .
- Giảm co thắt cơ .
- Gia tăng tầm hoạt động khớp giới hạn .
- Gia tăng sức mạnh cơ .
- PHCN sinh hoạt.

2/Phương pháp :

- Nhiệt: chườm ấm vùng cơ co thắt .
- Điện: dùng điện dòng DF - CP.
- Xoa bóp: vùng bàn tay cẳng tay .
- Áp dụng kỹ thuật giữ - nghỉ hoặc kéo giãn thụ động đối với các khớp bị giới hạn (cử động sắp ngửa cẳng tay phải tập nhẹ nhàng và dựa vào x.quang).
- Chủ động tập trợ giúp tự do, đề kháng tùy theo lực cơ của người bệnh (vùng cánh tay cẳng tay)
- Chương trình tại nhà :tập cài nút áo từ thấp đến cao, quạt tay, vặn nắm cửa, chải đầu...
- Hoạt động trị liệu :ném bóng, bắt bóng...

III/ TRƯỜNG HỢP PHẪU THUẬT:**1/Mục đích :**

- Giảm đau .

Phác đồ điều trị - Phục hồi chức năng

- Giảm sưng.
- Cải thiện tuần hoàn.
- Chống kết dính các cơ vùng cẳng tay .
- Gia tăng tầm hoạt động khớp khuỷu ,khớp cổ tay .
- Duy trì tầm hoạt động khớp vai, ngón tay.
- PHCN sinh hoạt.

2/ Phương pháp :**a/ Tuần đầu :**

- Tư thế trị liệu :
 - Nâng cao chi khi nằm .
 - Băng treo tay ở tư thế chức năng khi đứng .
- Chủ động tập nhanh cử động gập duỗi các ngón tay .
- Co cơ tĩnh nhẹ nhàng các cơ vùng cẳng tay, cánh tay .
- Chủ động tập trợ giúp các cử động của khớp vai .

b/ Tuần 2 :

- Chủ động tập nhanh cử động các ngón tay như tuần 1 .
- Chủ động tập trợ giúp cử động gập duỗi khuỷu và gập duỗi cổ tay nhẹ nhàng .
- Tiếp tục tập khớp vai như tuần 1 .
- Với trường hợp phẫu thuật vững chắc có thể thực hiện chủ động tập cử động sắp ngửa nhẹ nhàng, thận trọng .

c/ Tuần 3 và 4 :

- Tập như tuần 2.
- Tập mạnh cơ tùy theo lực cơ người bệnh .

Chú ý :

- Đối với cử động quay **sấp –ngửa** cẳng tay khi thực hiện chủ động tập đề kháng cần kiểm tra bằng x. quang để xem có liền tốt chưa và lực đề kháng không được đặt lên ổ gãy .
- Chương trình tại nhà :như trong giai đoạn sau bất động .
- Hoạt động trị liệu :như trong giai đoạn sau bất động.