

PHỤC HỒI CHỨC NĂNG GÃY THÂN XƯƠNG CÁNH TAY

I/ GIAI ĐOẠN BẮT ĐỘNG:

1/Mục đích:

- Cải thiện tuần hoàn.
- Chống teo cơ do bất động.

2/Phương pháp:

- Cử động chủ động ngón tay, cổ tay.
- Co cơ tĩnh các cơ vùng đai vai, cơ 2 đầu, cơ 3 đầu cánh tay

Chú ý : theo dõi mạch quay và thần kinh quay. Nếu có dấu hiệu tổn thương thần kinh quay cần theo dõi tiến triển của thần kinh. Nếu không thuyên giảm nên nghỉ đến thần kinh bị kẹt giữa hai đầu xương hoặc bị đứt chứ không phải do bị chèn ép, do phù nề.

II/ GIAI ĐOẠN SAU BẮT ĐỘNG:

1/Mục đích:

- Giảm đau.
- Giảm co thắt cơ: cơ vùng vai, cơ nhị đầu và cơ tam đầu.
- Gia tăng lực cơ.
- Gia tăng tầm độ khớp vai khủy.
- Khôi phục chức năng sinh hoạt.

2/ Phương pháp:

- Nhiệt:** chườm ấm vào vùng vai, cánh tay, khủy hoặc có thể dùng hồng ngoại
- Xoa bóp:** cơ vùng đai vai, cánh tay (chú trọng cơ nhị đầu)
- Vận động:**
 - **Tập trợ giúp, tự do hoặc đề kháng** các cơ ở khớp vai, khủy tùy theo lực cơ của bệnh nhân.
 - **Áp dụng kỹ thuật giữ nghỉ** đối với khớp khủy.
 - Dùng dây treo, ròng rọc kéo dẫn thụ động để gia tăng tầm hoạt động của khớp vai.
- Hoạt động trị liệu:** ném bóng, bắt bóng, bơi...

III/ TRƯỜNG HỢP GIẢI PHẪU

DÓNG DINH

1/Mục đích:

- Cải thiện tuần hoàn.
- Duy trì tầm hoạt động các khớp tự do.

Phác đồ điều trị - Phục hồi chức năng

- Duy trì lực cơ ở các khớp tự do (cổ, bàn tay, ngón tay)
- Chống teo cơ.
- Ngừa cứng khớp.
- Gia tăng tầm vận động khớp giới hạn.

2/ Phương pháp:

- Tư thế trị liệu: nâng cao tay.
- Tập chủ động cử động cổ tay, ngón tay.
- Tập cơ cơ lỏng các cơ đai vai, cơ nhị đầu, cơ tam đầu cánh tay.
- **Sau hai tuần:** tập tăng tầm độ khớp vai và khớp khuỷu nhẹ nhàng bằng chủ động trợ giúp tay KTV hoặc dàn treo.
- **Một tháng sau:** có thể cho đề kháng khớp vai, tùy theo bậc cơ của người bệnh.
- Có thể áp dụng **kỹ thuật giữ - nghỉ** đối với khớp khuỷu (tùy theo bậc cơ của bệnh nhân)

Chú ý: tránh tập quá mạnh và tránh tập vận xoay cánh tay

- Hướng dẫn chương trình điều trị tại nhà:

Bò tường trong tư thế gập và dạng vai, tự trợ giúp bằng tay lành.