

PHÁC ĐỒ TẬP PHỤC HỒI CHỨC NĂNG SAU ĐỘT QUỴ

(Giai đoạn liệt mềm)

Ban hành kèm theo Quyết định số 60/QĐ- BV ngày 19/2/2014

I – Mục đích:

- Phòng ngừa viêm phổi, viêm tiết niệu ngược dòng.
- Phòng ngừa loét tỳ đè.
- Phòng ngừa teo cơ cứng khớp.
- Tạo tư thế phù hợp, tạo thuận lợi cho tập phục hồi giai đoạn sau.
- Tăng cường tuần hoàn.

II – Phương pháp:

1) Tập hô hấp:

- Tập thở có trợ giúp.
- Thông phổi tư thế.
- Vỗ lưng.

2) Chống loét: Di chuyển tư thế nằm của bệnh nhân.

3) Phòng ngừa teo cơ cứng khớp:

a) Xoa bóp chi bên liệt.

b) Tập vận động các khớp: Theo đúng tầm vận động bình thường của khớp

- Tập vận động khớp vai: Dang – áp, gập – duỗi, xoay trong – xoay ngoài, dang ngang – áp ngang.
- Khớp khuỷu: Gập – duỗi, quay sấp – quay ngửa.
- Khớp cổ tay: Sấp, ngửa, nghiêng trụ, nghiêng quay.
- Ngón tay: Gập, duỗi, dang, áp, đối ngón.
- Khớp háng: Gập, duỗi, dang, áp, xoay trong, xoay ngoài.
- Khớp gối: Gập, duỗi.
- Cổ chân: Gập, duỗi, nghiêng chay, nghiêng mác.
- Bàn ngón chân: Gập, duỗi, dang, áp.

Mỗi động tác làm từ 20 – 25 lần.

c) Tập cơ bụng: Tập nhấc mông

d) Tập bàng quang: Động tác bắc cầu.

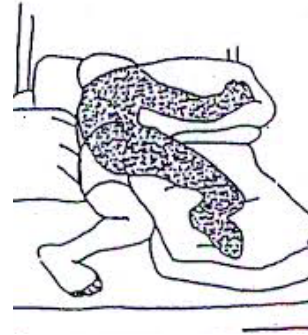
4) Một số tư thế phù hợp:

- Nằm ngửa: Kê một gối dưới vai và một nhỏ dưới gối



- Nằm nghiêng:

+ Nằm nghiêng bên bệnh lên trên: Kê gối nâng đỡ vùng gối và tay bên liệt



+ Nằm nghiêng bên liệt bên dưới: Cũng kê gối dưới khớp gối, một gối sau lưng.

