

PHÁC ĐỒ TẬP PHỤC HỒI CHỨC NĂNG BỆNH NHÂN SAU THAY KHỚP HÁNG

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

Thay khớp háng là một phẫu thuật lớn, tuy nhiên là một phương pháp hiệu quả và tính an toàn cao, thay khớp háng được áp dụng cho bệnh lý khớp háng như hoại tử chỏm xương đùi, gãy cổ xương đùi, viêm khớp dạng thấp... Khớp háng nhân tạo đã được cải tiến rất nhiều trong thời gian gần đây, từ khớp háng bán phần, toàn phần và từ khớp có xi măng tới khớp không xi măng và gần đây là khớp háng nhân tạo chuỗi có chốt ngang.

Tuy nhiên, hiệu quả phải đi kèm với phòng tránh được một số biến chứng có thể xảy ra như trật khớp, lỏng chuỗi khớp, tắc mạch... cần phải tập phục hồi chức năng.

Tập phục hồi chức năng nên tiến hành ngay sau phẫu thuật; đi kèm là một số tư thế mà bệnh nhân thay khớp háng phải tránh trong quá trình sinh hoạt, lao động.

1) Mục tiêu của phục hồi chức năng:

- + Bệnh nhân biết các tư thế xấu ảnh hưởng đến kết quả điều trị.
- + Lấy lại sức mạnh các cơ quanh khớp háng và khớp gối.
- + Ngăn ngừa các biến chứng: Trật khớp, lỏng chuỗi, tắc mạch,
- + Phòng ngừa biến chứng bất động
- + Tăng cường tuần hoàn
- + Chống teo cơ cứng khớp.

2) Các động tác tập:

1 – Co duỗi bàn chân (gập lòng, gập mu): Tư thế nằm, co bàn chân về phía thân mình hết khả năng, giữ khoảng 5 giây rồi đạp bàn chân ra hết khả năng cũng giữ khoảng 5 giây.



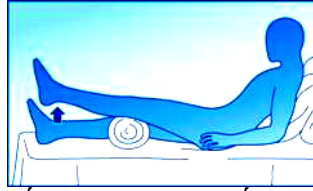
2 – Xoay cổ chân, bàn chân: Tư thế nằm hoặc ngồi, xoay tròn bàn chân theo hướng ngược chiều kim đồng hồ rồi xoay ngược lại.



3 – Co duỗi khớp gối:

+ Co khớp gối tạo cho khớp háng một góc không quá 60° , bàn chân trượt trên mặt giường, rồi duỗi ra, bàn chân cũng trượt trên mặt giường. Cách làm từ từ, không co duỗi đột ngột.

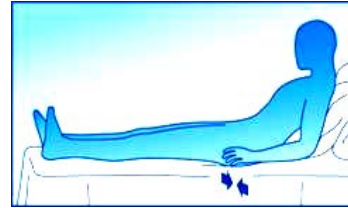




+ Hoặc co duỗi có đặt một gối dưới khớp gối (cao khoảng 10-15cm) rồi tập duỗi khớp gối tối đa, giữ khoảng 5 giây, rồi gập gối lại thư giãn và làm động tác tiếp theo.

+ Đứng co duỗi khớp: Đứng bám vào thành ghế rồi co duỗi khớp gối và khớp háng, co 5 giây, duỗi chân thư giãn rồi làm động tác tiếp theo (khớp háng không co quá 90^0)

4 – Tập cơ mông: Nằm ngửa, gồng cơ, ép cơ mông xuống giường, giữ khoảng 5 giây rồi thư giãn và làm lần tiếp theo.



5 – Tập dang – áp khớp háng: Tư thế nằm ngửa, dang chân bên bệnh khoảng 40^0 rồi khép chân (dang không quá 40^0). Thư thế đứng: Hai tay giữ vào thành ghế hoặc bàn và cũng từ dang – khép chân bên thay khớp.



6 – Tập cơ tứ đầu đùi: Tư thế nằm ngửa, 2 chân duỗi thẳng, gồng cơ và ép sát chân xuống giường khoảng 5 giây, thư giãn và làm tiếp lần 2



7 – Tập nâng thẳng chân: Tư thế nằm ngửa, từ từ nâng thẳng chân bên thay khớp lên khoảng 60^0 , giữ khoảng 5 giây rồi từ từ hạ xuống, thư giãn và làm lần tiếp theo.



8 – Tập mạnh cơ có kháng lực: Tập mạnh cơ các động tác dang, khép, co



đuỗi khớp háng: Dùng một dây có độ co giãn, cố định vào chân giường hoặc chân ghế tập, tập mạnh cơ vào kháng lực với dây tập (theo hình vẽ)

9 – Tập di chuyển:

- Di chuyển từ nằm sang ngồi: Từ từ di chuyển ra mép giường, đưa chân thay khớp xuống trước, cho co khớp gối, khớp háng vẫn giữ nguyên tư thế duỗi, rồi nâng người lên khỏi giường



- Di chuyển từ ngồi sang đứng: Từ tư thế ngồi, duỗi chân bên khớp nhân tạo, dùng chân lành làm trụ, lấy tay hỗ trợ từ từ ngồi dậy.



- Tập đi bằng nạng hoặc khung tập đi: Dùng khung tập đi hoặc nạng để giảm bớt sức chụm tải của khớp háng nhân tạo. Khi bước đi, dùng chân lành làm trụ, chân bệnh bước trước, chân lành bước sau.

- Tập đi lên xuống cầu thang: Cũng dùng nạng, khung tập đi hoặc thành cầu thang để giảm bớt áp lực lên khớp. Lên hay xuống cầu thang đều bước chân bệnh trước, còn chân lành làm trụ bước sau



3) Quy trình tập:

- Ngày đầu tiên:
 - + Tập vận động cổ chân: Tập co, duỗi, xoay bàn chân.
 - + Tập dang – áp chân có trợ giúp
 - + Tập co duỗi khớp gối.
 - + Tập gồng cơ mông.
 - + Tập nâng thẳng chân.
- Tất cả các động tác tập trong tư thế nằm.
- Ngày thứ 2: Vẫn tập như ngày đầu, thêm
 - + Tập dang – áp không cần trợ giúp,
 - + Cho ngồi duỗi nhẹ chân tập các động tác trên
- Ngày thứ 3 đến hết tuần lễ đầu:
 - + Vẫn tiếp tục tập như trên.
 - + Tập đứng, đi bằng khung tập đi hoặc nạng, chân thay khớp chịu lực một phần
 - + Tập đi trong khoảng 200m.
- Tuần thứ hai:
 - + Tập các động tác như trong tuần đầu.
 - + Tập đi trong khoảng 400m.
- Tuần thứ 3 trở đi:
 - + Vẫn tập các động tác như 2 tuần đầu
 - + Tập mạnh cơ có kháng lực.
 - + Tập lên xuống cầu thang.
 - + Tập đi không sử dụng nạng hoặc khung tập đi.

4) Một số động tác không nên làm trong sinh hoạt, lao động sau thay khớp háng:

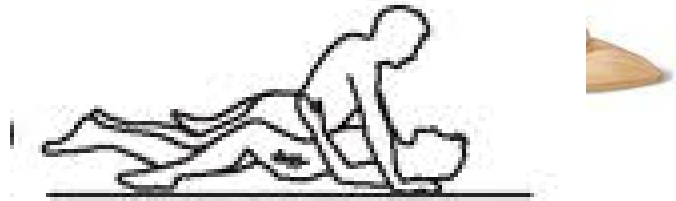
- Ngồi, nằm, cúi mà gập khớp háng quá 90° : Ngồi xôm, ngồi ghế thấp, cúi lấy đồ



- Không bắt chéo chân khi ngồi, nằm



- Không làm động tác khớp háng xoay ngoài:



5) Một số tư thế sinh hoạt nên làm:

+ Chèn gối ôm giữa 2 chân khi nằm, kể cả nằm ngửa hay nằm nghiêng. Tránh thói quen bắt chéo chân khi nằm

+ Nâng cao, thiết kế lại bồn cầu cao hơn phù hợp, giúp cho người bệnh không bị gập khớp gối quá 90° khi sử dụng

