

TẬP PHỤC HỒI CHỨC NĂNG VIÊM CHU VAI

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

- 1) **Khái niệm:** Viêm chu vai là viêm tổ chức phần mềm (cơ, dây chằng, bao hoạt dịch, bao khớp – Loại trừ tổn thương đầu xương, sụn khớp và màng hoạt dịch) quanh khớp vai, các thành phần này chi phối hoạt động của khớp vai. Hậu quả là gây đau, hạn chế vận động của khớp vai.
- 2) **Mục tiêu điều trị:**
 - Giảm đau – Chống viêm – Giảm co cứng cơ.
 - Phục hồi tầm vận động khớp – Phục hồi khả năng sinh hoạt, lao động.
- 3) **Phác đồ:**
 - **Giảm đau – Chống viêm – Mềm cơ:** Dùng các phương pháp: Sóng ngắn, Điện xung, hoặc điện phân thuốc. Kết hợp với xoa bóp các cơ quanh khớp vai.
 - **Tập phục hồi tầm vận động khớp:**
 - + Tập vận động thụ động và có trợ giúp:
 - Trượt khớp, di động xương bả vai, khớp vai
 - Kéo giãn cơ co thắt bằng kỹ thuật giãn – nghỉ, kéo giãn thụ động.
 - Kéo giãn thụ động bằng tay hoặc tư thế.
 - Tập co cơ đẳng trường.
 - Tập mạnh cơ.
 - + Tập chủ động:
 - Ròng rọc.
 - Bánh xe tập quay
 - Bạc thang cheo tường.
 - + Tập tại nhà:
 - Bài tập quả lắc (đong đưa tay đau).
 - Bài tập bàn tay với tường.
 - Bài tập với khăn hoặc gậy.
 - Tập tăng sức mạnh cơ bằng tạ.
 - Tập tự kéo giãn khớp vai