

PHỤC HỒI CHỨC NĂNG TRONG THOÁI HÓA KHỚP

MỤC TIÊU CHUNG:

1. Giảm đau.
2. Duy trì tầm vận động khớp.
3. Duy trì lực cơ.
4. Ngừa biến dạng khớp.

I/ PHCN THOÁI HÓA CỘT SỐNG CỔ:

➤ Giai đoạn cấp tính:

- Bệnh nhân nằm tại giường, đầu kê trên một cái gối mỏng.
- Nếu sau vài ngày nằm nghỉ mà BN không bớt đau, cho kéo giãn cột sống cổ ở tư thế nằm với trọng lượng 2-3 kg liên tục trong 5-7 ngày.
- Kết hợp với điều trị thuốc + điện trị liệu.
- Duy trì lực cơ các chi bằng gồng cơ và tập vận động chủ động.

➤ Giai đoạn bán cấp và mãn tính:

- Dấp nước nóng hay chiếu đèn hồng ngoại và xoa bóp vùng cổ và vai để tạo sự giãn cơ.
- Kéo giãn cột sống cổ trong 20-30 phút mỗi ngày.
- Tập vận động chủ động cổ trợ giúp để duy trì tầm vận động khớp.
- Mang nẹp cổ trong thời gian còn đau để hạn chế cử động.

➤ Chương trình tại nhà:

- Tập các cử động cột sống cổ (bài tập cột sống cổ).

II/ PHCN THOÁI HÓA CỘT SỐNG THẮT LƯNG:

➤ Giai đoạn cấp tính:

- Bệnh nhân nằm nghỉ tại giường.
- Dấp nước nóng, chiếu tia hồng ngoại hay đèn sóng ngắn.

➤ Giai đoạn bán cấp và mãn tính:

- Tiếp theo là nhiệt trị liệu, xoa bóp các cơ hính ở hai bên cột sống.
- Tập tăng lực các cơ bụng và lưng để giữ vững cột sống.
- Mang áo nẹp cột sống một thời gian, nếu đau dai dẳng.

➤ Chương trình tại nhà:

- Hướng dẫn BN giữ tư thế đúng trong sinh hoạt và lao động.
- Tập luyện các cơ bụng và lưng.

III/ PHCN THOÁI HÓA KHỚP HÁNG VÀ KHỚP GỐI:

Phác đồ điều trị - Phục hồi chức năng

➤ Giai đoạn cấp tính:

- Nghỉ ngơi tại giường trong tư thế tốt.
- Bất động khớp bằng máng bột, có thể gỡ bỏ để duy trì tầm vận động bằng cử động nhẹ nhàng ngày 2 lần và trong giới hạn mà bệnh nhân có thể chịu được.
- Tập gồng cơ tứ đầu đùi, tam đầu, nhị đầu, mông.
- Vận động chủ động bàn chân nhanh.

➤ Giai đoạn bán cấp và mãn tính:

- Giảm đau bằng nhiệt nóng hay sâu.
- Vận động có trợ giúp tiến dần đến có đề kháng để tăng lực cơ, đặc biệt là lực cơ tứ đầu đùi ...
- Kéo giãn những cơ co cứng.
- Tập luyện với gậy và nạng.

➤ Chương trình tại nhà:

- Duy trì tầm vận động khớp và lực cơ bằng các bài tập khớp.

BV ĐIỀU DƯỠNG VÀ PHCN