

KTV Ninh Trừng Cơ nh-Khoa PHCN

I. Đọc tiếp:

Phẫu thuật thay khớp háng ngày nay đã được chứng minh là một giải pháp điều trị rất hiệu quả, an toàn cho những người có những chấn thương, bệnh lý về khớp háng. Tuy vậy, sau phẫu thuật, người bệnh cần nắm được những thông tin cần thiết, đặc biệt phải thực hiện các bài tập phục hồi chức năng nhằm tăng cường sức khỏe cho các vùng đùi và quanh khớp háng, tăng độ linh hoạt cho khớp sau phẫu thuật thì hiệu quả mang lại mới cao, giúp người bệnh sớm bắt đầu các vận động khi ra viện nhằm tránh một số biến chứng xảy ra, góp phần làm tăng chất lượng cuộc sống, kéo dài thời gian sống khỏe khớp háng nhân tạo.



1, Sự liên quan về khớp háng:

Khớp háng là khớp nối liền giữa xương đùi và xương chậu, là khớp liên cầu-cầu, trong đó chỏm xương đùi có hình cầu (tròn) di động xoay tròn trong ổ cầu (hố chậu). Không giống như khớp gối, khớp cổ tay hay hai khớp khác là gập và duỗi, khớp háng chuyển động nhiều hơn: gập duỗi, xoay trong xoay ngoài. Biên độ vận động lớn nhất của khớp háng không được trệt vì có hệ thống dây chằng bao khớp, đặc biệt là hệ thống cơ quanh khớp rất chắc khỏe. Hệ thống cơ này giúp khớp háng thực hiện được nhiều động tác như: đi, chạy, ngẩng, cúi, bồng

Phức hợp i chức năng sau m thay kh p háng

Vị trí b i Biên t p viên

Thứ sáu, 29 Tháng 9 2017 20:22 -

lên, xu ng c u thang...

2, S l c v kh p háng nhân t o:

Kh p háng nhân t o có hai ph n:

- M t c i (Cup) đ c g n ch t vào x ng ch u

- M t ch m hình c u n i v i cán dài hình m , g n ch t vào ng t y đ u trên x ng đuôi.

Kh p háng nhân t o có biên đ v n đ ng khá t t, m c dù có h n ch h n m t chút so v i kh p bình th ng. Khi g n vào c th , kh p háng nhân t o đ c c đ nh v ng ch c vào x ng ch u và ng t y x ng đuôi. H c và dây ch ng, bao kh p xung quanh gi cho kh p không b t r t m i khi v n đ ng, c càng kh e thì nguy c t kh p sau m càng th p. Đây là lý do t i sao t p luy n sau m có vai trò quan tr ng.

II/ NGUYÊN NHÂN

1. Thoái hóa kh p háng: chia làm 2 đ ng là thoái hóa nguyên phát và thoái hóa th phát. Thoái hóa nguyên phát th ng g p ng i cao tu i nhi u h n, th ng x y ra do quá trình thoái hóa t nhiên c a c th . Ng c l i thoái hóa th phát là do nh ng nguyên nhân sau: c u t o b t th ng c a kh p háng và chi đ i, di ch ng t các ch n th ng đ l i ho c do bi n ch ng c a goutte, ti u đ ng...gây ra.

2. Ho i t vô khu n

3. Lao kh p háng đã n đ nh

4. Bán tr t ho c kh p háng b m sinh

5. Kh p gi c x ng đuôi

Phức hợp chức năng sau mổ thay khớp háng

Vị trí bài Biên tập viên

Thứ sáu, 29 Tháng 9 2017 20:22 -

6. Thời điểm sau mổ hình khớp háng

7. U vùng cổ hoặc chèn xương đùi, cổ

8. Các rối loạn khớp háng do di truyền...

III. TRIỆU CHỨNG

Bệnh thoái hóa hay bệnh liên quan đến khớp háng đều có những triệu chứng chung như là: cơn đau vùng bẹn, lan xuống đùi đau tăng lên khi đi đứng hoặc đi đứng lâu, đôi khi người bệnh còn có hiện tượng mất ngủ, tê cứng khi đi bộ hay có dấu hiệu các khớp gối, háng. Bệnh nhân bệnh này có thể xuất hiện cơn đau xoay hoặc gặp người, đang khớp háng, chuyển đổi từ thể trạng sang đứng. Có thể đau nhiều hơn khi thời tiết thay đổi.

IV. HƯỚNG DẪN CHẨN ĐOÁN TRÌNH TẬP PHỤC

Trong quá trình tập luyện, người bệnh có thể bắt đầu đi bình thường với khớp háng mới, tuy nhiên mới đầu sẽ đau và có cảm giác cứng khớp. Bệnh nhân nên dùng nạng hỗ trợ khi đi lại và tập chân mới để hợp lý, cùng với quy trình tập luyện để bác sĩ phục hồi chức năng đưa ra, người bệnh sẽ thích nghi dần và đau sẽ giảm dần, đến lúc sẽ hết đau.

Mục đích tập phục hồi chức năng là làm khỏe cơ và tăng dần biên độ vận động của khớp háng. Quá trình tập luyện của người bệnh phải được bác sĩ phẫu thuật phối hợp bác sĩ phục hồi chức năng hoặc điều dưỡng viên kiểm tra và hướng dẫn.

Ngay sau mổ, người bệnh có thể dùng thuốc giảm đau và bắt đầu chương trình tập luyện ngay. Khi tình trạng đau đã hết, chứng đau tập sẽ được tăng dần.

Trong quá trình tập luyện, người bệnh cần ghi nhớ một số điểm quan trọng. Để khớp mới được khỏe hơn, người bệnh cần lưu ý một số điểm sau:

Khi đi đứng khi tập thể dục và tăng dần. Đứng ra cho mình những mục tiêu cần đạt được, ví dụ như:

- Đi bộ được 100 mét
- Bắt đầu lên và xuống cầu thang
- Đi dạo quanh mặt con phố nhỏ

Trong quá trình luyện tập có thể xuất hiện những bất thường thì phải hỏi bác sĩ ngay.

Một số bài tập có thể giúp làm khỏe cơ và giúp khớp mới linh hoạt hơn.

Tập cơ mông: bệnh nhân nằm ngửa, gập gối cơ mông (ép hai mông lại gần nhau) trong vòng 5-10 giây, lặp lại 15-20 lần.

Tập gối gối và háng: nằm ngửa, co chân mới lên (gối gối 40-60 độ) và giữ 10-15 giây rồi duỗi ra, lặp lại 15-20 lần.

Phác họa các bước thay khớp háng

Vị trí biên tập viên

Thứ sáu, 29 Tháng 9 2017 20:22 -

Tập khép và đứng háng: nằm ngửa hai chân duỗi thẳng, tay thả lỏng chân ra rồi khép chân vào, đặt bên, lặp đi lặp lại 15-20 lần.

Duỗi háng: nằm ngửa, hai chân co. Tay nâng mông lên khỏi mặt giường, giữ trong vòng 5 giây, lặp đi lặp lại trong vòng 15-20 lần.

Tập cõ tay đỡ: nằm ngửa, hai chân duỗi thẳng. Duỗi chân hết mức tay nâng bên (giữ cõ tay đỡ) và giữ trong 5 giây, thả lỏng 5 giây rồi lặp lại. Tập trong vòng 10 phút.

Nằm ngửa, kê mắt gối dưới khoeo, đầu gối gập chân 30-40 độ, rồi duỗi thẳng gối tay nâng bên, giữ 5 giây. Lặp lại 15-20 lần.

Tập khớp cổ chân: nằm ngửa, kê mắt gối dưới bắp chân để gót nâng khỏi mặt giường, duỗi tay đặt bàn chân giữ trong 5 giây, rồi gập tay đặt bàn chân, giữ 5 giây. Lặp lại 15-20 lần.

Chườm nóng và nghỉ.

Chườm lạnh giúp giảm sưng nề, giảm đau. Chườm lạnh mỗi lần trong vòng 15-20 phút.

Chườm nóng giúp giãn cơ, làm tăng độ linh hoạt của khớp. thời gian chườm nóng là 15-20 phút.

V.BIỆN PHÁP PHÒNG NGỪA TRỞ KHỚP

Trở khớp do tình trạng đau, chân ít vận động trong nhiều tháng nhiều năm gây nên tình trạng teo cơ vùng mông, đùi, làm cho cơ yếu hơn bình thường. Nguy cơ trở khớp háng nhân tạo sẽ cao nhất trong 6-8 tuần đầu sau mổ.

Lưu ý để phòng trở khớp:

□ Bệnh nhân không bắt chéo chân mỗi sang bên chân lành

□ Không ngồi thấp, háng gập quá 90 độ

□ Không xoay chân vào trong, hay xoay ngược đi đứng sang bên chân có khớp nhân tạo.

Để phòng trở khớp háng sau mổ, nên đặt mắt gối dưới giữa hai chân khi nằm tránh khép háng. Gối này đặt thẳng ngay sau mổ và trong suốt thời gian nằm viện.

Trong hai tuần đầu sau mổ, không đứng trên giường hoặc trên ghế và vận động ở phía trước. Thời gian vài sau, khi cơ vùng quanh khớp háng khỏe lên, bệnh nhân tác này có thể đứng cơ thể thì.

Người bệnh phải ghi nhớ những gì được phép làm và không được phép làm, đặc biệt là trong những tháng đầu sau mổ.

Phức hợp i ch c năng sau m thay khớp háng

Vị trí bài Biên tập viên

Thứ sáu, 29 Tháng 9 2017 20:22 -

Tài liệu tham khảo:

- Sách tham khảo dành cho cán bộ ngành phcn

- BSCKI Nguyễn Kim Thông- bvdK Tâm Trí Đà Nẵng

I. Định nghĩa:

Phẫu thuật thay khớp háng ngày nay đã được chứng minh là một giải pháp điều trị rất hiệu quả, an toàn cho những người có những chấn thương, bệnh lý về khớp háng. Tuy vậy, sau phẫu thuật, người bệnh cần nắm được những thông tin cần thiết, đặc biệt phải hiểu rõ các bài tập phức hợp i ch c năng nhằm tăng cường sức khỏe cho cơ vùng đùi và quanh khớp háng, tăng độ linh hoạt cho khớp sau phẫu thuật thì hiệu quả mang lại mới cao, giúp người bệnh nắm bắt được kiến thức khi ra viện nhằm tránh một số đáng tác động gây trở ngại, góp phần làm tăng chất lượng cuộc sống, kéo dài thời gian sử dụng khớp háng nhân tạo.

1, Sơ lược về khớp háng:

Khớp háng là khớp nối liên giữa xương đùi và xương chậu, là khớp loại u-đi, trong đó chỏm xương đùi có hình chậu (tròn) di động xoay tròn trong ổ chậu (hõm chậu). Không giống như khớp gối, khớp cổ tay có hai hướng là gập và duỗi, khớp háng chuyển động nhiều hướng: gập duỗi, động khép, xoay trong xoay ngoài. Biên độ vận động lớn nhất của khớp háng không được trệ vì có hệ thống dây chằng bao khớp, đặc biệt là hệ thống cơ quanh khớp rất chắc, khỏe. Hệ thống cơ này giúp khớp háng thực hiện được nhiều động tác như: đi, chạy, ngồi, bồng bế, lên, xuống chậu thang...

2, Sơ lược về khớp háng nhân tạo:

Khớp háng nhân tạo có hai phần:

- Một ổ chậu (Cup) được gắn chặt vào xương chậu

Phức hợp chức năng sau mồi thay khớp háng

Vị trí bìa i Biên tập viên

Thứ sáu, 29 Tháng 9 2017 20:22 -

• Mối chuyển hình cấu trúc và vị trí cán dài hình móc, gắn chặt vào ống tay đỡ u trên xương đùi.

Khớp háng nhân tạo có biên độ vận động khá tốt, mặc dù có hạn chế hơn một chút so với khớp bình thường. Khi gắn vào cơ thể, khớp háng nhân tạo được cố định vững chắc vào xương chậu và ống tay xương đùi. Huyết mạch và dây chằng, bao khớp xung quanh giúp cho khớp không bị trượt mói khi vận động, càng khỏe thì nguy cơ trượt khớp sau mổ càng thấp. Đây là lý do tại sao tập luyện sau mổ có vai trò quan trọng.

II/ NGUYÊN NHÂN

1. Thoái hóa khớp háng: chia làm 2 dạng là thoái hóa nguyên phát và thoái hóa thứ phát. Thoái hóa nguyên phát thường gặp ở người cao tuổi như u xơ, thường xảy ra do quá trình thoái hóa tự nhiên của cơ thể. Nguyên nhân thoái hóa thứ phát là do những nguyên nhân sau: cấu trúc bất thường của khớp háng và chi dưới, di chứng từ các chấn thương đầu gối hoặc do biến chứng của gout, tiểu đường...gây ra.

2. Hội chứng vô khuẩn

3. Lao khớp háng đã nhiễm khuẩn

4. Bán trật hoặc khớp háng bẩm sinh

5. Khớp giả cũ xương đùi

6. Thắt bìa i sau phẫu thuật khớp háng

7. U vùng chậu hoặc chèn ép xương đùi, cột sống

8. Các rối loạn khớp háng do di truyền...

III. TRIỆU CHỨNG

Bệnh thoái hóa hay nhứng bệnh liên quan đến khớp háng đều có những triệu chứng chung như là: cơn đau vùng bẹn, lan xuống đùi đau tăng lên khi cõ đống hoặc đi đống lâu, đôi khi ngọ i bệnh còn có hiện tượng mõi, tê cứng khi đi bộ hay co duỗi các khớp gối, háng. Bệnh nhứng hñn có thể xuất hiện ở cõ đống xoay hoặc gập ngọ i, dang khớp háng, chuyển đổi tư thế tởng i sang đống. Có thể đau nhieu hơn khi thời tiết thay đổi.

IV. HƯỚNG DẪN CHỖNG TRÌNH TẬP PHC

Trong quá trình tập luyện, ngọ i bệnh có thể bước đi bình thường với khớp háng mõi, tuy nhiên mõi đợu sẽ đau và có cảm giác cứng khớp. Bệnh nhân nên dùng nhứng hñn trờ khi đi lợi và tở chân mõi đợ hỏp lý, cùng với qui trình tập luyện đợc bác sĩ phỏc hỏi chỏc năng đợa ra, ngọ i bệnh sẽ thích nghi đợn và đau sẽ giảm đợn, đợn lúc sẽ hết đau.

Mỏc đích tập phỏc hỏi chỏc năng là làm khỏe cõ và tăng đợn biên đợ với đợng cõa khớp háng. Quá trình tập luyện cõa ngọ i bệnh phỏi đợc bác sĩ phỏu thuật phỏi hỏp bác sĩ phỏc hỏi chỏc năng hoặc đợu dợng viên kiểm tra và hỏng đợn.

Ngay sau mổ, ngọ i bệnh có thể dùng thuốc giảm đau và bắt đợu chỖng trình tập luyện ngay. Khi tình trờng đau đã hết, cỖng đợ tập sẽ đợc tăng đợn.

Trong quá trình tập luyện, ngọ i bệnh cỖn ghi nhỏ mỏt số điỏm quan trờng. Đợ khớp mõi đợc khỏe hơn, ngọ i bệnh cỖn lưu ý mỏt số điỏm sau:

Khỏi đợu khi tập tở và tăng đợn. Đợt ra cho mình nhứng mỏc tiêu cỖn đợt đợc, ví dụ như :

- Đi bộ đợc 100 mét
- Bước lên và xuống cõu thang
- Đi đợo quanh mỏt con phố như

Trong quá trình luyện tập có thể xuất hiện nhứng bắt thỖng thì phỏi hỏi bác sĩ ngay.

Mỏt số bài tập có thể giúp làm khỏe cõ và giúp khớp mỏi linh hoạt hơn.

Tập cỖmông: bệnh nhân nằm ngỏa, gỏng cỖmông (ép hai mông lợi gỏn nhau) trong vòng 5-10 giây, lợp lợi 15-20 lợn.

Tập gỏp gối và háng: nằm ngỏa, co chân mỏ lên (gỏi gỏp 40-60 đợ) và gỏ 10-15 giây rồi duỗi ra, lợp lợi 15-20 lợn.

Tập khép và đợng háng: nằm ngỏa hai chân duỗi thẳng, tở tở đợng chân ra rồi khép chân vào, đợi bên, lợp đi lợp lợi 15-20 lợn.

Duỗi háng: nằm ngỏa, hai chân co. Tở tở nâng mông lên khỏi mỏt gối ỏng, gỏ trong vòng 5 giây, lợp đi lợp lợi trong vòng 15-20 lợn.

Tập cỖ tở đợu: nằm ngỏa, hai chân duỗi thẳng. Duỗi chân hết mỏc tởng bên (gỏng cỖ tở đợu) và gỏ trong 5 giây, thỏ lợng 5 giây rồi lợp lợi. Tập trong vòng 10 phút.

Nằm ngỏa, kê mỏt gối đợi khoeo, đợ gỏi gỏp chỖng 30-40 đợ, rồi duỗi thẳng gỏi tởng bên, gỏ 5 giây. Lợp lợi 15-20 lợn.

Tập khớp cỖ chân: nằm ngỏa, kê mỏt gối nhỏ đợi bỏp chân đợ gỏt nâng khỏi mỏt gối ỏng, duỗi tởi đợ bàn chân gỏ trong 5 giây, rồi gỏp tởi đợ bàn chân, gỏ 5 giây. Lợp lợi 15-20 lợn.

Phác họa chỉ định năng sau mổ thay khớp háng

Vị trí biên tập viên

Thứ sáu, 29 Tháng 9 2017 20:22 -

Chườm nóng và lãn.

Chườm lãn giúp giảm sưng nề, giảm đau. Chườm lãn mỗi lần trong vòng 15-20 phút.

Chườm nóng giúp giãn cơ, làm tăng độ linh hoạt của khớp. Thời gian chườm nóng là 15-20 phút.

V. B I N PHÁP PHÒNG NGỪA TRÚT KHỚP

Trục m do tình trạng đau, chân ít vận động trong nhiều tháng nằm gây nên tình trạng teo cơ vùng mông, đùi, làm cho cơ yếu hơn bình thường. Nguy cơ trượt khớp háng nhân tạo sẽ cao nhất trong 6-8 tuần đầu sau mổ.

Lưu ý để phòng trượt khớp:

• Bệnh nhân không bắt chéo chân mổ sang bên chân lành

• Không ngồi thấp, háng gấp quá 90 độ

• Không xoay chân mổ vào trong, hay xoay ngược lại để ngót sang bên chân có khớp nhân tạo.

Để để phòng trượt khớp háng sau mổ, nên đặt mắt gối nhẹ giữa hai chân khi nằm tránh khép háng. Gối này đặt thẳng ngang xuyên ngay sau mổ và trong suốt thời gian nằm viện.

Trong hai tuần đầu sau mổ, không đứng lên trên gối, ng hay c trên ghế và vận động về phía trước. Thời gian về sau, khi cơ vùng quanh khớp háng khỏe lên, bệnh nhân tác này có thể đứng dậy đi lại.

Người bệnh phải ghi nhớ những gì được phép làm và không được phép làm, đặc biệt là trong những tháng đầu sau mổ.

Tài liệu tham khảo:

- sách tham khảo dành cho cán bộ ngành y

Phúc hì ch c năng sau m thay kh p háng

Vi t b i Biên t p viên

Th sáu, 29 Tháng 9 2017 20:22 -

- BSCKI Nguyễn Ki n Thông- bvdk Tâm Trí Đà Nẵng