

## Phức hợp chức năng cho bệnh nhân vẹo cột sống

Viết bởi Biên tập viên

Thứ năm, 29 Tháng 6 2017 09:12 - Lần cập nhật cuối Thứ năm, 29 Tháng 6 2017 09:19

---

### KTV.Trần Thị Lệ Trang-Khoa PHCN

#### I. Định nghĩa:

Vẹo cột sống là chứng cột sống có đường cong khi nhìn thẳng.

Cột sống bình thường chỉ cong khi nhìn ngang ở cổ và thắt lưng, gù lưng và xẹp lưng cùng.



#### II. Phân loại:

## Phác họa chức năng cho bệnh nhân vẹo cột sống

Vị trí bài Biên tập viên

Thứ năm, 29 Tháng 6 2017 09:12 - Lần cập nhật cuối Thứ năm, 29 Tháng 6 2017 09:19

---

Vẹo cột sống chia làm hai nhóm chính: vẹo không cấu trúc và vẹo cấu trúc

Vẹo không cấu trúc là vẹo ở vị trí cột sống không bị biến dạng. Vẹo cấu trúc là vẹo ở vị trí cột sống bị biến dạng.

Vẹo không cấu trúc không còn khi bỏ bệnh nhân đứng nghiêng về bên đối xứng cong vẹo.

Vẹo cấu trúc vẫn còn khi bỏ bệnh nhân đứng nghiêng về bên đối xứng cong vẹo

Vẹo không cấu trúc chia thành 4 nhóm:

**Vẹo tạm thời:** Cột sống khi đứng thẳng, lúc cúi lưng, lúc nằm, lúc đứng cựa xách lưng lên, lúc bỏ bệnh nhân đứng hay nghiêng về bên đối xứng cong vẹo thì hết vẹo (vẹo tạm thời hay xuất hiện ở lứa tuổi học sinh do ngồi học lâu ngày sai tư thế đứng ngồi, cong vẹo ...)

**Vẹo bù trừ:** Bệnh nhân chân dài chân ngắn. Nếu đi dép chân thấp chân cao cho hai chân chỉ dài bằng nhau thì hết vẹo.

**Vẹo do thoát vị đĩa đệm cột sống:** Nhân đĩa đệm đè rễ thần kinh gây đau thần kinh hông. Để cho rễ thần kinh đỡ đè, bệnh nhân nghiêng cột sống. Thoát vị đĩa đệm thường gặp ở người lớn nhưng cũng có trường hợp gặp trẻ em.

**Vẹo do viêm:** Viêm cột sống thắt lưng- chậu, viêm tủy quanh thân sống khi nằm cho bệnh nhân nghiêng cột sống về bên đau cho các cột đốt đau.

**Vẹo cấu trúc:** Trong nhóm vẹo cấu trúc, đốt sống bị biến dạng ở đối xứng cong.

## Phác họa thiết kế năng cho bệnh nhân vẹo cột sống

Vị trí bệnh Biên tập viên

Thứ năm, 29 Tháng 6 2017 09:12 - Lần cập nhật cuối Thứ năm, 29 Tháng 6 2017 09:19

---

Vào xuất hiện trên trục c tuỷ xẹp ng ng n, kèm xoay trong h u h t các tr ng h p và bao g m 4 lo i:

Vào t phát

Vào do li t

Vào b m sinh

Vào do m t s b nh lý gây ra.

### III. Phương pháp điều trị, tập PHCN:

- Đeo áo n p ch nh hình đ s a bi n d ng gù v o c t s ng.



## Phục hồi chức năng cho bệnh nhân vẹo cột sống

Viết bởi Biên tập viên

Thứ năm, 29 Tháng 6 2017 09:12 - Lần cập nhật cuối Thứ năm, 29 Tháng 6 2017 09:19

---

Các bài tập phục hồi chức năng có mục tiêu kéo giãn các cơ, đẩy chèngh phía cột sống cong lõm và làm mềm các cơ phía cột sống cong lồi để điều chỉnh lại tư thế cột sống.

### Các bài tập tư thế nằm ngửa:

- Bài tập 1: BN nằm ngửa, hai tay đan các ngón vào nhau và đặt sau gáy. Kéo thắt lưng gập gối phía cẳng chân, đưa gối và khuỷu tay bên dưới đi lên chèngh vào nhau rồi đi bên. Gối phía chèngh khuỷu tay trái, gối trái chèngh khuỷu tay phải. Massage tác động 10 lần.

- Bài tập 2: BN nằm ngửa, co hai chân, tỳ gót và vai xuống gối nâng mông lên đưa mông sang phía cột sống cong lồi để tỳ xuống gối, rồi nâng mông đưa về vị trí ban đầu. Co đưa mông về phía cột sống cong lồi hai lần thì đưa mông về phía cột sống cong lõm một lần. Tập 10 lần.

- Bài tập 3: BN nằm ngửa, gối gập, nâng mông lên cao hình chữ U xuống gối trong 5-10 giây rồi để mông xuống gối. Làm 10 lần.

- Bài tập 4: BN nằm ngửa, gối gập, nâng mông lên cao rồi đưa mông sang phải để tỳ xuống gối rồi nâng mông đưa mông về bên trái. Tập 10 lần.

- Bài 5: BN nằm ngửa, gối gập, các ngón tay cẳng hai bàn tay đan vào nhau, duỗi thẳng tay, gối gập về phía trước, đưa hai tay sang phải rồi nằm xuống, làm 10 lần và đưa hai tay sang trái. Tập 10 lần.

### Các bài tập tư thế nằm nghiêng:

- Bài 6: BN nằm nghiêng góc lõm cột sống về phía dưới, góc lồi cột sống về phía trên. Chèngh tay phía dưới để bàn tay vào đầu trong khi gối về tư thế thẳng, chân dưới duỗi, chân trên

## Phác họa kỹ năng cho bệnh nhân vẹo cột sống

Vị trí bài Biên tập viên

Thứ năm, 29 Tháng 6 2017 09:12 - Lần cập nhật cuối Thứ năm, 29 Tháng 6 2017 09:19

---

co, giữ 5 - 10 giây rồi nằm thẳng lưng lại. Lặp lại động tác 10 lần.

- Bài 7: Bệnh nhân nghiêng nhẹ trên trong tư thế thân người thẳng. Kỹ thuật viên đứng trước mặt BN dùng tay phía chân BN luồn xuống ngực trước để đỡ chân BN bàn tay đặt vào đùi phía dưới của BN tay kia của kỹ thuật viên đỡ nhẹ bên sườn phía trên của BN rồi nâng chân BN lên để kéo giãn cột sống phía lõm, giữ 5 giây rồi đặt về tư thế ban đầu. Lặp lại động tác 10 lần.

- Bài 8: BN ở tư thế nằm nghiêng nhẹ trên, chân dưới duỗi, chân trên co, các ngón tay của hai bàn tay đan vào nhau và duỗi thẳng tay nâng đầu và nâng người trên lên khi giữ ngực rồi đặt xuống. Lặp lại động tác 10 lần. Kỹ thuật viên có thể hỗ trợ BN bằng đỡ vai BN nâng lên.

- Bài 9: BN nằm nghiêng nhẹ phía cột sống cong lõm để đỡ, đỡ mắt gối vào chỗ cột sống lại, chân dưới của BN duỗi, chân trên co, giữ tư thế này 15 giây.

### ☐ Các bài tập ở tư thế nằm sấp:

- Bài 10: BN nằm sấp, tay phía cột sống lõm giữ thẳng lên phía đầu, tay phía cột sống lại duỗi thẳng xuống gối cùng bên, đầu nghiêng nhìn theo tay, giữ 5 giây rồi nằm thẳng lưng lại. Lặp lại động tác 10 lần.

- Bài 11: BN nằm sấp, hai tay duỗi thẳng hình chữ V lên phía đầu. Kỹ thuật viên dùng một tay đỡ hai BN bàn tay đặt mặt dưới đùi nâng khung chậu lên khi một giữ ngực, tay kia đỡ nhẹ bên sườn phía cột sống lại rồi đỡ chân BN về phía lại để kéo giãn bên lõm, giữ 5 giây rồi đặt về vị trí ban đầu. Cho đỡ chân BN về phía cột sống lại hai lần thì về phía cột sống lõm một lần. Lặp lại động tác 10 lần.

- Bài 12: BN nằm sấp, kỹ thuật viên đứng phía đầu BN nằm lấy hai cánh tay BN. Hai tay duỗi thẳng nằm lấy cánh tay kỹ thuật viên. Kỹ thuật viên nâng nhẹ nâng người trên của BN lên để sang bên lại hai lần, đặt sang bên lõm một lần. Lặp lại động tác 10 lần.

## Phác đồ i chích năng cho bệnh nhân vẹo cột sống

Vị trí biên tập viên

Thứ năm, 29 Tháng 6 2017 09:12 - Lần cập nhật cuối Thứ năm, 29 Tháng 6 2017 09:19

---

**Các bài tập hỗ trợ:** Hướng dẫn BN về nhà.

- Đi bộ ít nhất xuyên.
- Đu xà đơn ít nhất xuyên.
- Kéo giãn cột sống bằng tay và máy kéo



Đi và ít nhất em mỗi ngày kéo giãn một đơn hai lần, mỗi lần 20 phút. Lực kéo tùy thuộc trọng lượng của trẻ nhưng không quá 2/3 trọng lượng cơ thể trẻ.

### IV. Hướng dẫn di phòng:

Di phòng ngừa cong vẹo cột sống trẻ có thể cần phải nâng cao sức khỏe chung của trẻ bằng cách rèn luyện thể dục thể thao ít nhất xuyên, tăng cường sự cân bằng dinh dưỡng, các tư thế liên kết, dây chằng, khớp, làm tăng sự dẻo dai của cơ thể và phát triển cân đối.

## Phức hợp i chích năng cho bệnh nhân vẹo cột sống

Vị trí bài Biên tập viên

Thứ năm, 29 Tháng 6 2017 09:12 - Lần cập nhật cuối Thứ năm, 29 Tháng 6 2017 09:19

---

Clin phòng chống suy dinh dưỡng, còi xương trẻ nhỏ. Chế độ ăn cần có đủ protein, chất khoáng và vitamin.

Bàn ghế ngồi i chích phù hợp với lứa tuổi và thể trạng người chích đúng, chú ý thể trạng người đúng.

Nếu i chích tiếp trẻ em phải đảm bảo chiếu sáng tự nhiên và chiếu sáng nhân tạo. Ở nhà, ngoài hình thức chiếu sáng chung, gia đình cũng cần trang bị đèn góc i chích cho các em i chích sinh dưỡng đảm bảo ánh sáng tốt hơn. Cần thực hiện nghiêm ngặt giờ lao động của các trẻ i chích.

Người i chích không mang cặp quá nặng, trẻ em i chích cặp sách không nên vượt quá 15% trọng lượng cơ thể. Cặp phải có hai quai, khi sử dụng người i chích đeo đều hai vai, tránh đeo lệch về một phía.

Người i chích cần được khám cột sống định kỳ nhằm phát hiện sớm các trường hợp hợp cong vẹo cột sống để có thể có cách xử trí và điều trị kịp thời.

### Tài liệu tham khảo:

1. Bệnh cong vẹo cột sống. bệnh viện nhi hình và phức hợp i chích năng Đà Nẵng, [www.chinhinh.com.vn](http://www.chinhinh.com.vn)

2. Sách chuyên khoa dùng cho cán bộ ngành phức hợp i chích năng