

## KTV Ninh Trừng Ctrnh-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 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 sớm bắt đầu các vận động khi ra viện nhằm tránh một số biến chứng tác động gây trở ngại, 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 (hõm cầu). Không giống như khớp gối, khớp cổ tay có hai hướng là gập và duỗi, khớp háng chuyển động nhiều hướng: gập duỗi, xoay 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, 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 r 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 phẫu thuật hình khớp háng

7. U vùng cổ hoặc chèn ép ống đui, 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 đầu 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. Để tránh cho mình những mức 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 kỹ năng sau mổ thay khớp háng

Vị trí biên tập viên

Thứ sáu, 29 Tháng 9 2017 20:22 -

Tập khép và dãn háng: nằm ngửa hai chân duỗi thẳng, từ từ dãn chân ra rồi khép chân vào, đổi bên, lặp đi lặp lại 15-20 lần.

Duỗi háng: nằm ngửa, hai chân co. Từ từ 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 thẳng 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 mặt gối đỡ đầu gối, đầu gối gập chéo 30-40 độ, rồi duỗi thẳng gối thẳng bên, giữ 5 giây. Lặp lại 15-20 lần.

Tập khớp cổ chân: nằm ngửa, kê mặt gối đỡ đầu gối, đặt gót chân đỡ gối nâng khỏi mặt giường, duỗi thẳng bàn chân giữ trong 5 giây, rồi gập thẳng bàn chân, giữ 5 giây. Lặp lại 15-20 lần.

Chườm nóng và lạnh.

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 TRUYỀN KHỚP**

Truyền cơ mổ 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 truyền khớp háng nhân tạo sẽ cao nhất trong 6-8 tuần đầu sau mổ.

Lưu ý để phòng truyền khớp:

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

□ Không ngồi thấp, háng gập quá 90 độ

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

Để phòng truyền khớp háng sau mổ, nên đặt mặt gối đỡ 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 chế 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.

## Phúc hời chích năng sau mổ 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

- BSKI Nguyễn Kiên 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 nhu cầu chuyển đổi, 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 phục hồi chức 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 cầu-cột, trong đó chỏm xương đùi có hình cầu (tròn) di động xoay tròn trong ổ cối (hõm chậu). Không giống như khớp gối, khớp cổ tay có hai hướng là gấp và duỗi, khớp háng chuyển động nhiều hướng: gấp duỗi, động khép, xoay trong xoay ngoài. Biên độ vận động lớn nhưng khớp háng không dễ trật 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 cầu thang...

#### 2, Sơ lược về khớp háng nhân tạo:

Khớp háng nhân tạo có hai phần:

- Mỏt ổ cối (Cup) được gắn chặt vào xương chậu

## Phức hợp i chức năng sau m thay kh p háng

Viết bởi Biên tập viên

Thứ sáu, 29 Tháng 9 2017 20:22 -

---

• Một chủ 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 c àng kh e thì nguy c t r t kh p sau m c àng 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 p phát. Thoái hóa nguyên phát th ng g p đ 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 i thoái hóa th p 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 i ho c do bi n ch ng c a goute, 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

6. Th t b i sau t o hình kh p háng

7. U vùng c ho c ch m x ng đuôi, c i

8. Các r i lo i kh p háng do di truy n...

### III. TRIỆU CHỨNG

Bệnh thoái hóa hay nhứng bệnh liên quan đến khớp háng đều có nhứng triệu chứng chung như là: cơn đau vùng bẹn, lan xuống đùi đau tăng lên khi cõ đứng hoặc đi đứng lâu, đôi khi ngọ i bẹn còn có hiẹn tượng ng mại, tê cõng khi đi bõ hay co du i các khớp gối, háng. Bệnh nhứng hõn có thể xuất hiẹn cõ đứng xoay hoặc gối ngọ i, dang khớp háng, chuyển đổi i từ thể ngọ i sang đứng. Có thể đau nhieu hơn khi thời tiết thay đổi.

### IV. HƯỚNG DẪN CHỖNG TRÌNH TẬP PHC

Trong quá trình tập luyện, ngọ i bẹn có thể bõ c đi bình thường với khớp háng mại, tuy nhiên mại đều sẽ đau và có cõm giác cõng khớp. Bệnh nhân nên dùng nhứng hõn trõ khi đi lữ và tập chân mại để hõp lý, cùng với qui trình tập luyện để c bác sĩ phõ c hõi chõ c năng đõa ra, ngọ i bẹn sẽ thích nghi đến và đau sẽ giảm đến, đến lúc sẽ hết đau.

Mục đích tập phõ c hõi chõ c năng là làm khõ c và tăng đến biên độ vòn đứng cõa khớp háng. Quá trình tập luyện cõa ngọ i bẹn phải để c bác sĩ phõ u thuõ t phõ i hõp bác sĩ phõ c hõi chõ c năng hoặc đi u đến ng viên kiểm tra và hõng đến.

Ngay sau mổ, ngọ i bẹn có thể dùng thuõ c giảm đau và bắt đầu chỖng trình tập luyện ngay. Khi tình trạng đau đã hết, cỖng để tập sẽ để c tăng đến.

Trong quá trình tập luyện, ngọ i bẹn cõn ghi nhõ mọt số điõm quan trọng. Để khớp mại để c khõ hõn, ngọ i bẹn cõn lưu ý mọt số điõm sau:

Khõ i đứng khi tập thể và tăng đến. Để t ra cho mình nhứng mọt tiêu cõn để t để c, ví dụ như :

- Đi bõ để c 100 mét
- Bõ c lên và xuống cõu thang
- Đi dõo quanh mọt con phõ nhõ

Trong quá trình luyện tập có thể xuất hiẹn nhứng bắt thường thì phải hõi bác sĩ ngay.

Mọt số bài tập có thể giúp làm khõ c và giúp khớp mại linh hoạt hơn.

Tập cõm ông: bệnh nhân nằm ngõ a, gối cõm ông (ép hai ông lữ gối nhau) trong vòng 5-10 giây, lữ lữ i 15-20 lữ n.

Tập gối gối và háng: nằm ngõ a, co chân mại lên (gõ i gối 40-60 độ) và giõ 10-15 giây rồi du i ra, lữ lữ i 15-20 lữ n.

Tập khép và dõng háng: nằm ngõ a hai chân du i thường, từ từ dõng chân ra rồi khép chân vào, để i bên, lữ lữ i 15-20 lữ n.

Du i háng: nằm ngõ a, hai chân co. Từ từ nâng ông lên khõ i mọt giõng, giõ trong vòng 5 giây, lữ lữ i lữ lữ i trong vòng 15-20 lữ n.

Tập cõm để u: nằm ngõ a, hai chân du i thường. Du i chân hết mọt cõng bên (gõng cõm để u) và giõ trong 5 giây, từ lữ ng 5 giây rồi lữ lữ i. Tập trong vòng 10 phút.

Nằm ngõ a, kê mọt gối dõõ i khoeo, để gối gối chõng 30-40 độ, rồi du i thường gối từ ng bên, giõ 5 giây. Lữ lữ i 15-20 lữ n.

Tập khớp cõ chân: nằm ngõ a, kê mọt gối nhõ dõõ i bõp chân để gót nâng khõ i mọt giõng, du i từ i đa bàn chân giõ trong 5 giây, rồi gối từ i đa bàn chân, giõ 5 giây. Lữ lữ i 15-20 lữ n.

## 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 lộn.

Chườm lộn giúp giảm sưng nề, giảm đau. Chườm lộn 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 nhiều năm 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 bước 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 gập nhẹ giữa hai chân khi nằm tránh khép háng. Gập này đặt thường xuyên ngay sau mổ và trong suốt thời gian nằm viện.

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

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 phcn

## **Phức hợp i chích năng sau mổ thay khớp háng**

Viết bởi Biên tập viên

Thứ sáu, 29 Tháng 9 2017 20:22 -

---

- BSCKI Nguyễn Kiện Thông- bvdK Tâm Trí Đà Nẵng