

## Phức hợp chức năng khớp vai

Vị trí biên tập viên

Thứ hai, 05 Tháng 10 2020 10:46 - Lần cập nhật cuối Thứ hai, 05 Tháng 10 2020 10:59

---

### BS Nguyễn Văn Thọ -

#### 1. Tổng quan:

Với những bệnh lý khớp vai, những chấn thương vùng vai hay phẫu thuật vùng vai chúng ta nên có một chương trình tập phục hồi chức năng phù hợp sẽ giúp người bệnh sớm phục hồi và vận động trở lại sinh hoạt, lao động giỏi trí

Tính linh hoạt của khớp vai: Kéo căng một số cơ có kiểm soát là một quá trình quan trọng để giảm đau và phục hồi vận động khớp, cũng là để tránh các chấn thương thêm

Các cơ mục tiêu trong tập luyện: Các nhóm cơ trong mục tiêu tập luyện gồm:

- Cơ deltoid
- Cơ bả c thang
- Cơ tròn
- Cơ trên gai
- Cơ dưới gai
- Cơ dưới vai

**Thời gian tập:** Chương trình tập này sẽ kéo dài 4-6 tuần

Sau khi hoàn thành, chương trình này vận nên được tiếp tục như là chương trình bảo vệ và duy trì sức khỏe cho vai. Thời gian tập 3-5 lần một tuần để tiếp tục duy trì chức năng vận động và sức mạnh của vai.

## Phác họa chức năng khớp vai

Viết bởi Biên tập viên

Thứ hai, 05 Tháng 10 2020 10:46 - Lần cập nhật cuối Thứ hai, 05 Tháng 10 2020 10:59

---



[Xem tiếp tại đây](#)