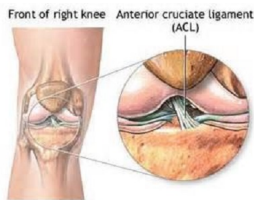


Bs CKI Nguyễn Duy Tân - Khoa PHCN

Khoa PHCN chúng tôi áp dụng chương trình tập luyện dựa trên chương trình của Shelbourne và Nitz năm 1990, kết hợp với hướng dẫn dành cho bệnh nhân (BN) sau tái tạo dây chằng chéo trước (DCCT) bằng gân cẳng chân và gân cẳng bán gân. Chương trình đã được áp dụng tại Trung Tâm Chấn Thương Chẩn Đoán Hình-Phẫu Thuật Tissue Hình Bệnh viện Trung ương Huế, gồm các giai đoạn như sau:



Giai đoạn I: Ngay sau sau mổ đến 6 tuần.

Tốt cho BN ngay mổ để duy trì vận động khớp gối để tránh cứng khớp gối hoàn toàn.

Trong thời gian hồi phục sau mổ, BN nằm ngửa với bàn chân để kê cao gối, gối cao hơn hông.

Nẹp duy trì gối phải mang liên tục kể cả lúc ngủ trong tuần đầu sau mổ, trừ những lúc tập PHCN.

Vết mổ cần được giữ khô trong 7 -10 ngày đầu sau mổ.

Mục tiêu:

- Bỏ vào sổ các điểm mới ghép vào x-ray (8-12 tuổi) để theo dõi giảm thiểu tác động của sự bất đồng.
- Chăm sóc gối và vết thương (thay băng)
- Kiểm soát viêm đau và sưng nề.
- Dùng thuốc để gối hoàn toàn ngay lập tức.
- Kích hoạt sự tiến bộ.

Các bài tập chính thức: (thường bắt đầu từ ngày thứ 2-3 sau mổ)

Dùng gối để gối (tránh hôn mê dùng gối vào sau): kê gót chân bên mổ lên mặt tấm chắn để gối của cuộn lại, lưu ý cần kê chân đỡ cao để bắp chân và đùi nhấc khỏi mặt giường. Khi đã đặt gối của thì đứng, nâng gối xuống mặt giường để dùng gối hoàn toàn trong 6 giây sau đó thả giãn 10 giây và lặp lại động tác.

Tập các tư thế: Cần bắt đầu tập các tư thế để hạn chế teo cơ, ngoài ra bài tập này còn giúp giảm sưng nề và tràn dịch khớp gối. Bắt đầu bằng tập gối của tư thế dùng đùi vào gối dùng hoàn toàn. Cần đặt gối của có cơ thể đi vào khớp ngay từ sau mổ, khi có thể gối vào chân trong thì dùng gối hoàn toàn, chuyển sang bài tập nhấc toàn bộ chân trong thì dùng gối. Giữ căng cơ để gối vào gối, nhấc toàn bộ chân lên khỏi mặt giường 20-30 cm, giữ 6 giây, và thả hạ chân xuống. Tập bài tập này 6-8 lần mỗi ngày để duy trì gối hoàn toàn.

Tập vận động khớp háng, cổ gối của chân: Trượt bàn chân trên giường (giúp tăng biên độ gập gối): nằm ngửa để sát để đặt hai chân lên giường. Thả thả dùng hai chân, trượt để bàn chân bên mổ xuống đến khi cảm giác căng khớp gối. Giữ như vậy trong 15 đến 30 giây sau đó trượt bàn chân vào vị trí ban đầu, lặp lại 2 đến 4 lần. Có thể thay thế bài tập này bằng cách nâng cơ nhấc gối và gập gối đến 90 độ. Trong 2 tuần đầu cần gập gối 90 độ.

Tập các cơ bắp chân: các cơ bắp chân (cơ sinh đôi gối của chân và cơ bắp) có vai trò trong làm vững khớp gối như là một chuyển x-ray chày ra trước. Bắt đầu với các bài tập cơ bắp chân không từ từ tăng cường cơ thể, để tập trung vào cơ sinh đôi tập thả gối dùng thì tập trung vào cơ bắp gối và gập gối. Dần dần chuyển sang bài tập từ toàn bộ trọng lượng cơ thể để giải thoát tập theo.

T p nhóm c khỏe m t sau đ u: không t p nhóm c này trong giai đ o n s m do nguy c kích thích ph n còn l i c a c bán gân ho c gây b nh lý gân cho c bán màng. Nh ng bài t p nh có th b t đ u vào kho ng 4 tu n, sau 6 tu n có th t p các bài t p co c đ ng tr ng nh d n d n t p tr t gót chân t th n m ng a. Ng i ho c n m ng a, du i th ng 2 chân trên m t gi ng, g ng các c m t sau đ u đ n gót chân xu ng gi ng đ ng th i tr t gót chân v phía mô ng, gi kho ng 6 giây và t t quay l i v trí ban đ u, l p l i 8 đ n 12 l n.

Nh c gót chân t tr ng l ng: t p đi l i t đ e trong su t quá trình sau m . Trong 2 tu n đ u, t p đi l i ch u m t ph n tr ng l ng v i 2 n ng gi cân b ng. Sau tu n th 2 cho toàn b s c n ng c th trên chân đ c ph u thu t. Vào cu i giai đ o n này cho t p nh c gót chân trong t th đ ng t toàn b tr ng l ng c th đ đ t đ c s c c cho toàn b chi. Đ ng th ng t a tay vào gh , nhón 2 chân đ nâng c th lên, gi trong 6 giây r i t t h gót xu ng t th ban đ u. Tr ng h p có t n th ng s n ch m kèm theo, t p ch u t đ e b ng đ u ngón chân, sau 4 – 6 tu n m i ch i toàn b s c n ng.

K t thúc giai đ o n này c n đ t đ c: (tiêu chu n đ t giai đ o n I)

- Du i g i hoàn toàn.
- Nâng chân t th du i không chùng g i.
- Không kh p khi ng ho c đi t th ch ng đau.
- G p g i 90 đ
- Không có d u hi u viêm ho t đ ng.
- Không có tràn d ch ho c phù.
- Không có đau tăng thêm.

Giai đ o n II: t 6 đ n 8 tu n

Nh ng tiêu chí cho phép BN chuy n t giai đ o n I sang giai đ o n II là có th co c t đ u t nh đó nâng chân trong t th du i không chùng g i.

Ngoài ra, biên đ g p g i ph i đ t t i thi u 90 đ , du i g i hoàn toàn. B t kì d u hi u viêm nào i giai đ o n này đ u c n h t s c chú ý và yêu c u BN t p t c i i giai đ o n I.

Mục tiêu:

- Phức hợp chức năng đáng đi bình thường.
- Duy trì duỗi gối hoàn toàn.
- Tăng dần biên độ gập gối.
- Bỏ vào mô nh ghép.
- Bớt đau các bài tập cơ chân ngay với chi không cõ đỡ nh.

Các bài tập:

Tập gối xò m: Bớt đau với đỡ ng tác trợt đỡ theo bả tầ ng với biên độ vñ n đỡ ng gối hñ n (0 đỡ đỡ n 45 đỡ). Đỡ ng tầ a lầ ng vào tầ ng nhồ hình dầ i, tầ trợt đỡ theo bả tầ ng xuầ ng. Lưu ý: không gập gối quá 90 đỡ , không nhồ c gót chân khỏi sàn nhà.

Tầ chuyể n sang bài tập gối xò m tầ i thiế u: đỡ ng thầ ng 2 chân ngang vai và hầ i xoay ngoài nhồ , tay vin và ghồ . Gồ háng và gối đỡ tầ hầ thồ p mông xuầ ng, gối mầ t lúc và trồ vồ vồ trí ban đỡ u.

Tập thẳng bầ ng và cầ m giác bầ n thồ : đứng trên mầ t chân là bài tập thẳng phồ biể n và hiể u quồ nhồ t: đỡ ng trên mầ t chân, mầ mầ t và tầ a nhồ tay lên mầ t điể m tầ a chuyể n sang nhồ m mầ t và tầ a tay lên mầ t điể m tầ a, rầ i mầ mầ t và buông 2 tay khỏi điể m tầ a.

Cuố i giai đoầ n này bớt đỡ u các bài tập có kháng trồ , tầ đỡ n gối n nhồ chồ ng lầ i trồ ng lầ c đỡ n các bài tập nồ ng hñ n với máy tập.

Kồ t thực giai đoầ n này cầ n đỡ t đỡ c: (tiêu chuồ n đỡ t giai đoầ n II)

- Biên độ vñ n đỡ ng tầ i đa.
- Phức hợp chức năng tầ tầ đỡ u.
- Duy trì duỗi thồ đỡ ng gối hoàn toàn.

Giai đoạn III: 8 tuần đến 6 tháng

Mục tiêu:

- Đạt được biên độ vận động gối tối đa.
- Gia tăng sức mạnh, độ bền, và cảm nhận bản thân của chi dưới để chuẩn bị cho các hoạt động chức năng.
- Tránh chấn thương quá mức lên khớp gối.
- Bỏ vào khớp bánh chè đùi.

Các bài tập:

Tập thể các bài tập tăng biên độ vận động và kéo giãn và có thể bắt đầu các bài tập về mức độ cao hơn.

Ngồi xổm trên mặt chân: đứng thẳng bảng trên mặt chân, gập gối từ 0 độ đến 45 độ để tập thể khớp gối và duy trì gối ở vị trí ban đầu.

Bước lên xuống bậc cấp (tăng từ 5 cm lên 20 cm).

Ép chân (mặt hoặc hai chân).

Tập với phông nền tiến bộ: bắt đầu từ thể gối 45 độ, gập gối để duy trì đến thể duy trì thể gối, giảm 50 % trọng lượng gối khi tập với chân.

Tăng cường các bài tập gối thẳng bảng.

Tập chày ban đầu: tập trên băng băng phẳng, tập chậm rãi, tăng dần quãng đường tập cách đều đặn, an toàn, và không gây đau.

Kết thúc giai đoạn này cần đạt được: (tiêu chuẩn giai đoạn III)

- Đạt biên độ vận động gối đã không đau.
- Không có bất kỳ kích thích khớp bánh chè đùi.
- Có lực và cảm giác bình thường đạt xấp xỉ 70% chân không đau.
- Bắt đầu các bài tập chi cẳng chân tăng cường.

Giai đoạn IV: từ 6 đến 9 tháng sau mổ

Tái khám để đánh giá sau 6 tháng vận động, sức cơ và chức năng khớp gối.

Tập thể dục tập luyện để tăng cường sức mạnh cũng như sức chịu đựng để quay lại với công việc và các hoạt động thể thao.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Shelbourne K.D, Nitz P (1990), "Accelerated rehabilitation after anterior cruciate ligament reconstruction", Am J Sports Med, 18, pp.292-299.