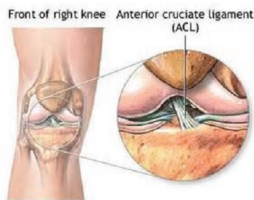


Bs CKI Nguyễn Duy Tân - Khoa PHCN

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 Chẩn đoán Hình ảnh – Phòng Thu thập Hình ảnh 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 được kê cao hơn 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 khớp xương (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 thực: (thực hiện bắt đầu từ ngày thứ 2-3 sau mổ)

Dùng gối để gối (tránh húc chân dùng gối vào sau): kê gót chân bên mổ lên mặt tấm chắn mổ để gối của bạn nằm, lưu ý cần kê chân đỡ cao để bắp chân và đùi nhấc khỏi mặt giường. Khi đã đặt gối của bạn 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 bài tập: Cần bắt đầu tập các bài tập sớm 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 ngả các bài tập đùi với gối dùng hoàn toàn. Cần đặt gối của bạn có cơ thể đi vào khớp ngay từ sau mổ, khi có thể gối xuống chân trong thời gian dùng gối hoàn toàn, chuyển sang bài tập nhấc toàn bộ chân trong thời gian dùng gối. Giữ căng các bài tập để gối xuống gối, nhấc toàn bộ chân lên khỏi mặt giường 20-30 cm, giữ 6 giây, và thả húc chân xuống. Tập bài tập này 6-8 lần mỗi ngày để duy trì dùng gối hoàn toàn.

Tập vận động khớp háng, các động cơ 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 về vị trí ban đầu, lặp lại 2 đến 4 lần. Có thể thay thế bài tập này bằng cách ngả cơ nhấc gối xuống 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 cơ gót chân và cơ bắp) có vai trò trong làm vận động khớp gối như là một chuyển động trượt ra trước. Bắt đầu với các bài tập cơ bắp chân không từ từ nâng lên các cơ thể, để tập trung vào cơ sinh đôi tập thả thả gối dùng thì tập trung vào cơ bắp gối húc gối gập nhấc. 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 đùi: không t p nhóm c này trong giai đo 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 đùi 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 đề 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 đo 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 chêm kèm theo, t p ch u t đề 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 đo n này c n đ t đ c: (tiêu chu n đ t giai đo 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 đo n II: t 6 đ n 8 tu n

Nh ng tiêu chí cho phép BN chuy n t giai đo n I sang giai đo 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 đo n này đ u c n h t s c chú ý và yêu c u BN ti p t c l i giai đo 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 cần đỡ.

Các bài tập:

Tập ngả gối xuống: Bớt đau với động tác trượt dọc theo bờ tường với biên độ vận động gối hạn (0 đến 45 độ). Động tác thả lỏng vào tường như hình dưới, từ từ trượt dọc theo bờ tường xuống. Lưu ý: không gập gối quá 90 độ, không nhấc gót chân khỏi sàn nhà.

Từ từ chuyển sang bài tập ngả gối xuống từ từ thì ưu: động tác nâng 2 chân ngang vai và gối xoay ngoài nhẹ, tay vịn và gối. Gập háng và gối từ từ hạ thấp hông xuống, gối mặt lúc và trở về vị trí ban đầu.

Tập thẳng lưng và cảm giác bên trong: đứng trên mặt chân là bài tập thẳng lưng phải bền và hiệu quả nhất: đứng trên mặt chân, mặt mặt và thả nhẹ tay lên mặt để mặt chuyển sang như mặt mặt và thả tay lên mặt để mặt thả, rồi mặt mặt và buông 2 tay khỏi mặt thả.

Cuối giai đoạn này bớt đau các bài tập có kháng trở, từ đó dần dần như chằng lồi trở nên lồi các bài tập nâng gối với máy tập.

Kết thúc giai đoạn này cần đặt điểm: (tiêu chuẩn đặt giai đoạn II)

- Biên độ vận động gối đa.
- Phức hợp chức năng tập đủ.
- Duy trì duỗi 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 bền theo cách chi đạo 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 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 bàn chân trên mặt chân, gập gối từ 0 độ đến 45 độ để tập độ thoải mái trung tâm và duy trì để trở về vị trí ban đầu.

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

Ép chân (mặt hoặc hai chân).

Tập với phồng bóng tiến hồi trệ: bắt đầu từ gối 45 độ, gập gối để duy trì đến gối thoải mái duy trì gối, giảm 50 % trọng lượng gối khi tập với chân mặt chân.

Tăng cường các bài tập gối thẳng bàn chân.

Tập chày bệnh: chày trên giường bệnh phòng, chày chậm rãi, tăng dần quãng đường đi theo cách đi đứng, 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 bệnh chằng kích thích khớp bánh chè đùi.
- Căng lồi và cảm giác bệnh thời điểm tập chỉ 70% chân không đau.
- Bắt đầu các bài tập chi cẳng để tăng cường.

Giai đoạn IV: từ 6 đến 9 tháng sau mổ

Tái khám để đánh giá sau 6 tháng vận động, sức cẳng 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.