

VẬT LÝ TRỊ LIỆU CHO NGƯỜI BỆNH ĐỨT DÂY CHẴNG CHÉO TRƯỚC



CN. NGUYỄN THANH THÚY
KHOA VẬT LÝ TRỊ LIỆU – PHỤC HỒI CHỨC NĂNG
BỆNH VIỆN ĐẠI HỌC Y DƯỢC TP HCM

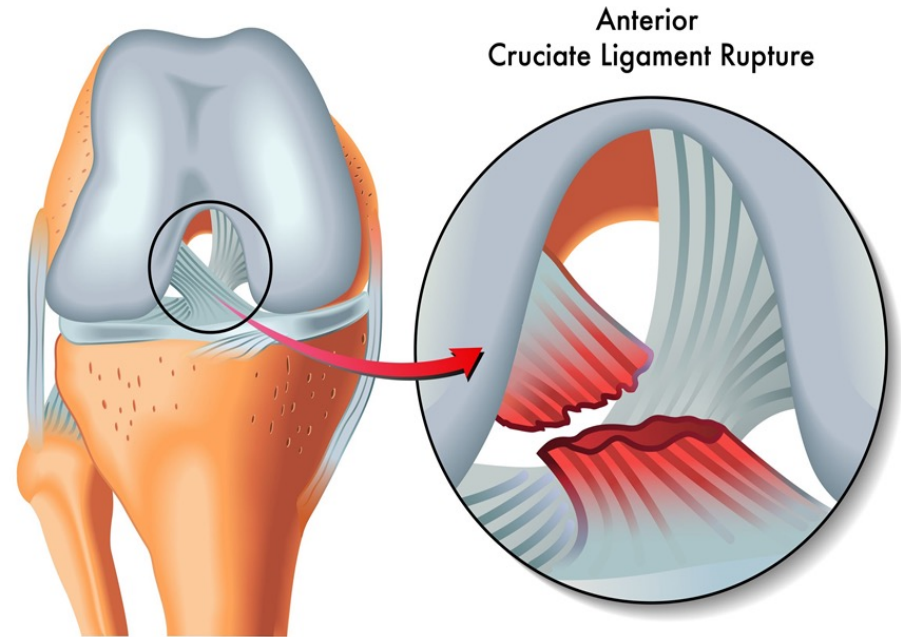
VẬT LÝ TRỊ LIỆU



- ❖ Chức năng tối ưu của khớp gối phụ thuộc vào:
 - Sự ổn định của các dây chằng
 - Sự mềm mại của khớp
 - Lực cơ: sự co giãn và tốc độ phản ứng của cơ
- ❖ Mảnh ghép chắc nhất sau khi phẫu thuật, sau đó yếu dần từ tuần thứ 2-12 sau mổ

VẬT LÝ TRỊ LIỆU

- ❖ Chia làm hai giai đoạn:
 - Giai đoạn trước phẫu thuật
 - Giai đoạn sau phẫu thuật:
chia làm 5 giai đoạn



Giai đoạn trước phẫu thuật



❖ Mục tiêu:

- Giảm viêm, giảm sưng, giảm đau (nếu có)
- Duy trì ROM khớp gối (đặc biệt là duỗi gối)
- Chuẩn bị lực cơ
- Tư vấn cho BN chuẩn bị phẫu thuật

Giai đoạn trước phẫu thuật



❖ Nẹp:

Dùng băng thun hoặc nẹp chức năng co-dãn tốt để giảm sưng(nếu có)

❖ Chịu sức:

Có thể chịu sức: có hoặc không dùng nạng

Giai đoạn trước phẫu thuật



❖ Chương trình:

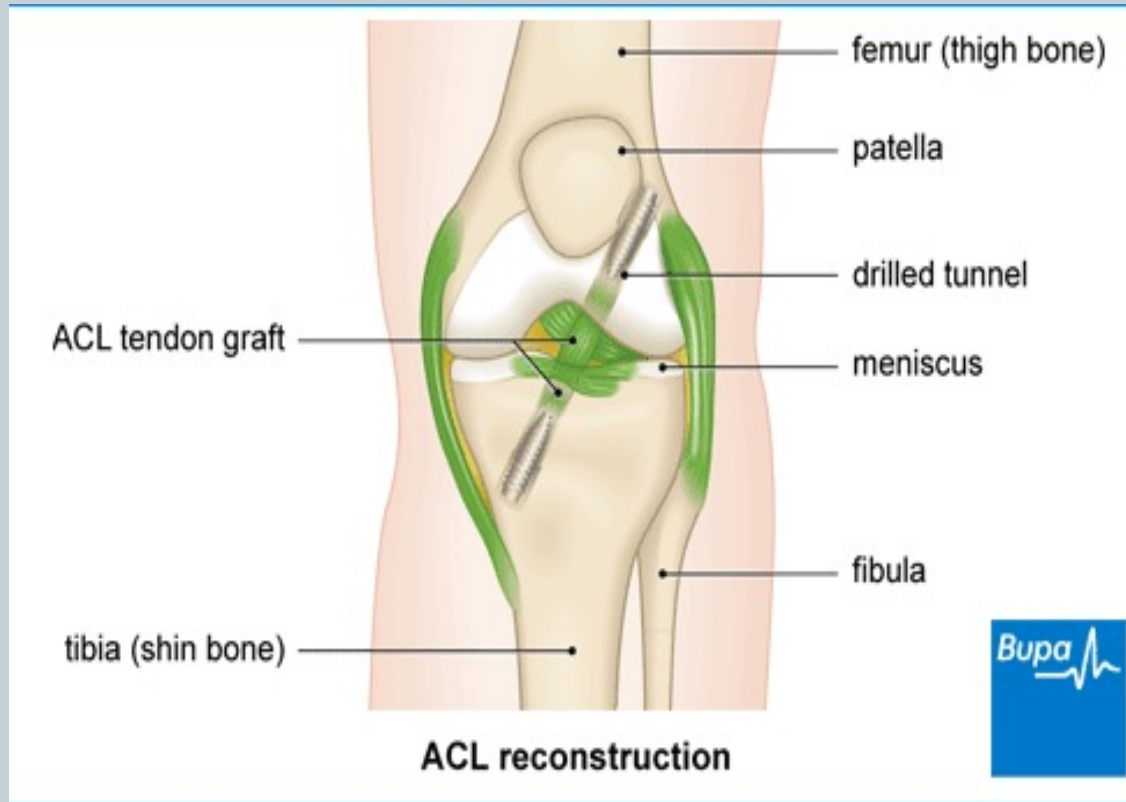
- Gập – duỗi cổ chân
- Duỗi gối tới 0 độ
- Gập gối trợ giúp, đề kháng tùy mức độ đau
- Tập mạnh cơ
- SLR (Straight Leg Raising): gập hông- dang hông - áp hông

Giai đoạn trước phẫu thuật

- Bài tập chuỗi động đóng(closed kinetic chain): mini-squats 30 độ , bài tập với tời trước, bước lên – xuống bục...
- Kích thích điện: trên cơ tứ đầu (4- 6 giờ/ngày)
- Chườm lạnh: 15-20 phút/lần,cách 2 tiếng chườm 1 lần



GIAI ĐOẠN SAU PHẪU THUẬT



Giai đoạn I: 0- 2 tuần sau mổ



❖ Mục tiêu:

- Bảo vệ mảnh ghép cố định
- Giảm đau và sưng
- ROM : Duỗi gối hoàn toàn sau mổ, gập gối 0-90 độ
- Tự nâng chân thẳng
- Duy trì sức mạnh cơ chân mổ

Giai đoạn I: 0- 2 tuần sau mổ



❖ Nẹp:

- Mang nẹp bảo vệ
- Khóa duỗi 0 độ khi di chuyển và khi ngủ.
- Có thể bỏ nẹp sau 6 tuần (cơ tứ đầu điều khiển tốt)

Giai đoạn I: 0- 2 tuần sau mổ

Chịu sức:

- Di chuyển với nạng chạm nhẹ chân.(không có tổn thương sụn chêm)
- Có thể bỏ nạng sau 7 ngày (cơ tứ đầu điều khiển tốt)



Giai đoạn I: 0- 2 tuần sau mổ



❖ Chương trình:

📅 Ngày thứ 1- 7:

- Chườm lạnh, kê cao chi
- Di động xương bánh chè
- Co cơ tứ đầu, tam đầu đẳng trường (kích thích điện nếu cần thiết)
- Gập duỗi cổ chân

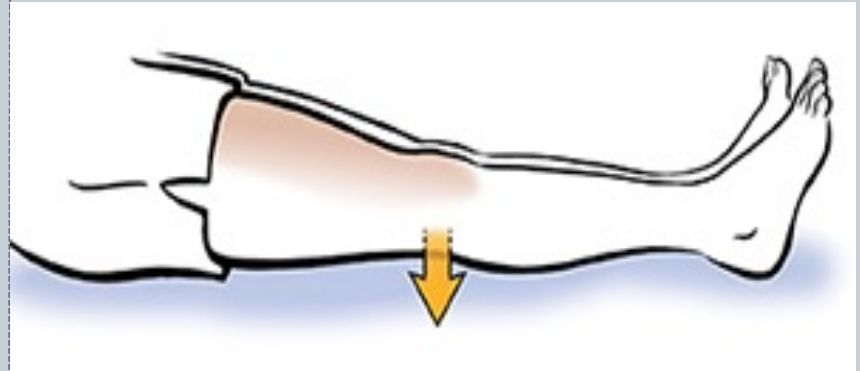
Giai đoạn I: 0- 2 tuần sau mổ



❖ Ngày thứ 1-7:

- SLR trong tất cả các mặt phẳng: nằm ngửa, nằm nghiêng, nằm sấp (với nẹp bảo vệ)
- Tập ROM gối chủ động tại giường: 0- 60 độ
- Tập đi với nạng chống chân đau 1 phần (mang nẹp)

Giai đoạn I: 0- 2 tuần sau mổ



Giai đoạn I: 0- 2 tuần sau mổ



📅 Ngày thứ 7-14:

- Tiếp tục di động xương bánh chè và mô mềm
- Tiếp tục gồng cơ tam đầu, tứ đầu
- ROM gối chủ động: 0-100 độ
- Tập mạnh cơ quanh khớp háng (gập-duỗi-dang-áp) + đề kháng nhẹ (tay ktv hoặc thera-band)
- Kéo dẫn cơ tam đầu

Giai đoạn II: 2-4 tuần



❖ Mục tiêu:

- Hồi phục dáng đi bình thường
- Lấy lại toàn bộ ROM (đuỗi gối hoàn toàn, gập gối >120 độ)
- Cải thiện sức mạnh cơ, độ bền cơ và cảm thụ bản thể để chuẩn bị cho các hoạt động chức năng

Giai đoạn II: 2-4 tuần



❖ Chịu sức:

- Bỏ nạng ,di chuyển với nẹp khóa duỗi gối
- Mở khóa nẹp khi ngồi và ngủ

Giai đoạn II: 2-4 tuần



❖ Chương trình:

- Tiếp tục di động xương bánh chè, mô mềm
- Kéo dẫn cơ tam đầu
- Bài tập chuỗi động đóng (mini-squats 0-30 độ)
- Đạp xe đạp tại chỗ
- SLR: tập mạnh cơ với tạ ở các mặt phẳng
- Tập thăng bằng
- Tập đi lên, xuống cầu thang

Giai đoạn II: 2-4 tuần



Giai đoạn III:6 tuần- 4 tháng



❖ Mục tiêu:

- Lấy lại ROM bình thường
- Dáng đi bình thường(đi không cần nạng)
- Bảo vệ khớp chèn- đùi

Giai đoạn III: 6 tuần- 4 tháng

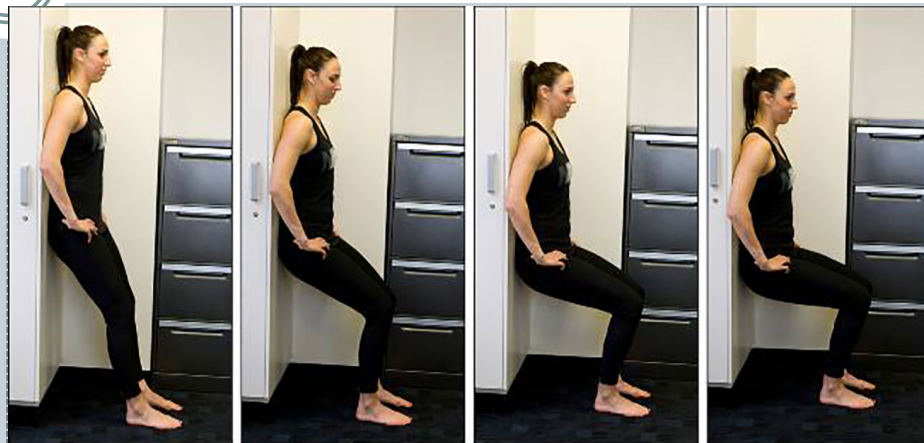


❖ Chương trình:

- Tiếp tục các bài tập mạnh cơ, bài tập dẻo dai phù hợp cho BN
- Tập chịu sức tăng dần trên chân mổ

Giai đoạn III: 6 tuần- 4 tháng

- Tăng tiến bài tập chuỗi động đống (1 chân, 0-60 độ):
 - Đứng dựa tường
 - Đứng thẳng



Giai đoạn III: 6 tuần- 4 tháng

Tập đi:

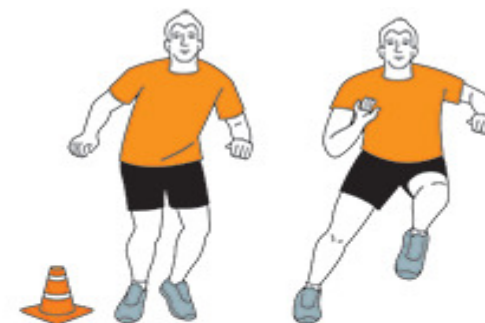
- Lên/xuống bậc thang (15cm)
- Đi vòng ellip

Nhảy tại chỗ




Chạy :

- Thẳng về phía trước
- Theo hình số tám
- Vòng tròn lớn, đi bộ hoặc chạy chậm
- Bắt đầu tốc độ chậm - nhanh



Giai đoạn III: 6 tuần- 4 tháng



Tập thăng bằng với:

- Ván trượt
- Bánh



Giai đoạn III: 6 tuần- 4 tháng

Tập bài tập
chuỗi động
mở (open
kinetic chain)
đuỗi gối 90-
40 độ



Giai đoạn III: 6 tuần- 4 tháng

Giai đoạn IV: trên 4 tháng



❖ Mục tiêu:

- Phục hồi tối đa ROM gối, gối không đau
- Tăng lực cơ, ổn định khớp gối

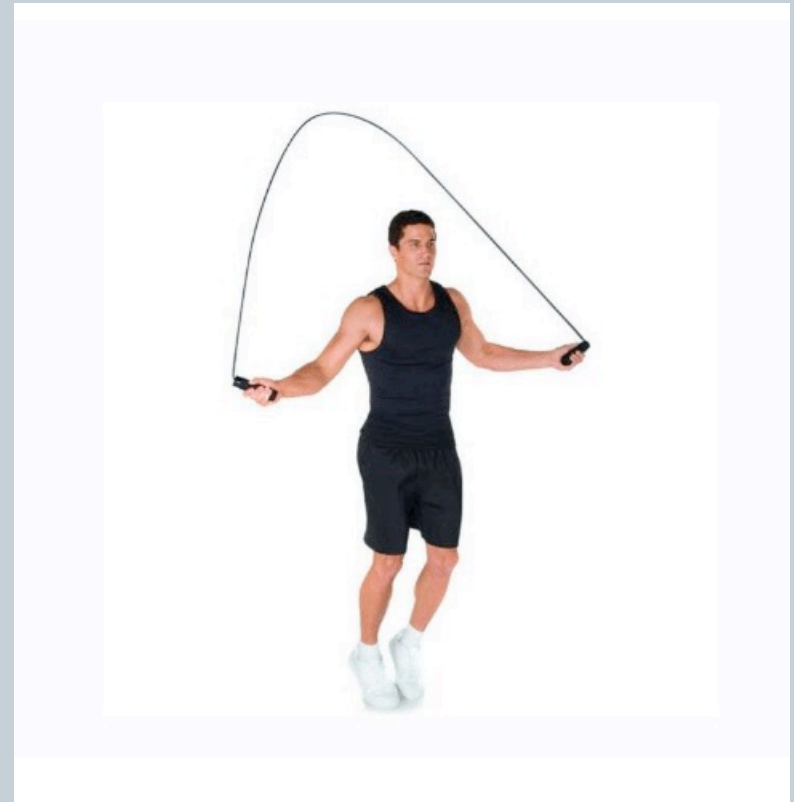
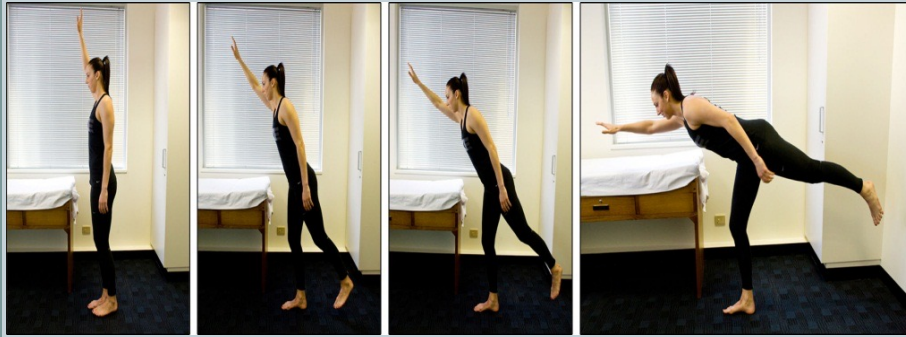
Giai đoạn IV: trên 4 tháng



❖ Chương trình:

- Tiếp tục các chương trình như trên
- Tập sức bền cơ: đá tạ, bơi, đạp xe đạp.....
- Tập thăng bằng: đứng trên 1 chân, nhảy dây trên 2 chân, 1 chân....tập trên bàn nhún..

Giai đoạn IV: trên 4 tháng



Giai đoạn V: 9-12 tháng (Tái hòa nhập thể thao)



❖ Yêu cầu:

- BN phải được khám tổng thể sau: 6 tháng, 9 tháng và 1 năm nhằm đảm bảo an toàn tuyệt đối cho mảnh ghép

Giai đoạn V: 9-12 tháng (Tái hòa nhập thể thao)



Bao gồm 3 phần:

- Tập thể lực tăng dần: tập sức bền ,chèo,thảm chạy
- Thể lực cơ: tập trung vào cơ tứ đầu,nhóm cơ căng chân sau
- Tập luyện lại thể thao: Do Bác sĩ chuyên ngành thể thao huấn luyện

Kết luận



1. Can thiệp vltl càng sớm càng tốt
2. ROM khớp gối:
 - Tuần 1: 0 - 60 độ
 - Tuần 2: 60-90 độ
 - Tuần 3: 90-120 độ
 - Tuần 4: > 120 độ

Kết luận



3. SLR : (có nẹp) đề kháng nhẹ (tay ktv,tạ,thera-band).
4. Bài tập chuỗi động đóng: sau 2 tuần (mini squats 0-30 độ)
5. Bài tập chuỗi động mở:(90 độ – 40 độ) sau 6 tuần ngồi đá tạ (có hoặc không có đề kháng)
6. Có thể bỏ nẹp sau 6 tuần (tùy theo tình trạng NB)
7. Bỏ nạng sau 7 ngày (không kèm bệnh lý khác)

TÀI LIỆU THAM KHẢO



- Handbook of Orthopaedic Rehabilitation, S.Brent Brotman – Kevin E.Wilk
- <http://www.pthaven.com>
- <http://www.orthobullets.com>
- Kinetic Chain Exercises Open vs. Closed Kinetic Chain
Mazyad Alotaibi
- Physiotherapy in Orthopaedics, Karen Atkinson, Fiona Coutts- Anne Marie Hassenkamp

A rectangular, light-brown wooden tag with a hole on the left side is placed on a wooden surface. The tag has the words "Thank you!" written in a black, cursive font. The background features several bright green, serrated leaves of a young plant, possibly a seedling, growing from the wood. The lighting is soft and natural, highlighting the textures of the wood and the vibrant green of the leaves.

Thank
you!