

VẬT LÝ TRỊ LIỆU

ĐAU LƯNG KHÔNG ĐẶC HIỆU

Cử nhân VLTL. Nguyễn Thanh Phúc

Cử nhân VLTL. Bùi Kim Hằng

KHOA PHỤC HỒI CHỨC NĂNG
Bệnh viện Chấn thương chỉnh hình

MỤC TIÊU

- Phân biệt được đau lưng đặc hiệu và đau lưng không đặc hiệu
- Hướng dẫn NB hiểu và thực hiện những bài tập xử trí đau lưng
- Giúp NB hiểu được các tư thế đúng trong phòng ngừa đau lưng tái phát

DÀN BÀI

I. ĐẠI CƯƠNG

I.1. Sơ lược giải phẫu học cột sống thắt lưng

II. PHÂN LOẠI ĐAU LƯNG

II.1. Đau lưng đặc hiệu

II.2. Đau lưng không đặc hiệu

II.3. Triệu chứng

II.4. Chẩn đoán và điều trị

II.4.1. Cận lâm sàng

II.4.2. Lâm sàng

II.4.3. Điều trị

III. VẬT LÝ TRỊ LIỆU

III.1. Lượng giá (chủ quan, khách quan)

III.2. Mục tiêu

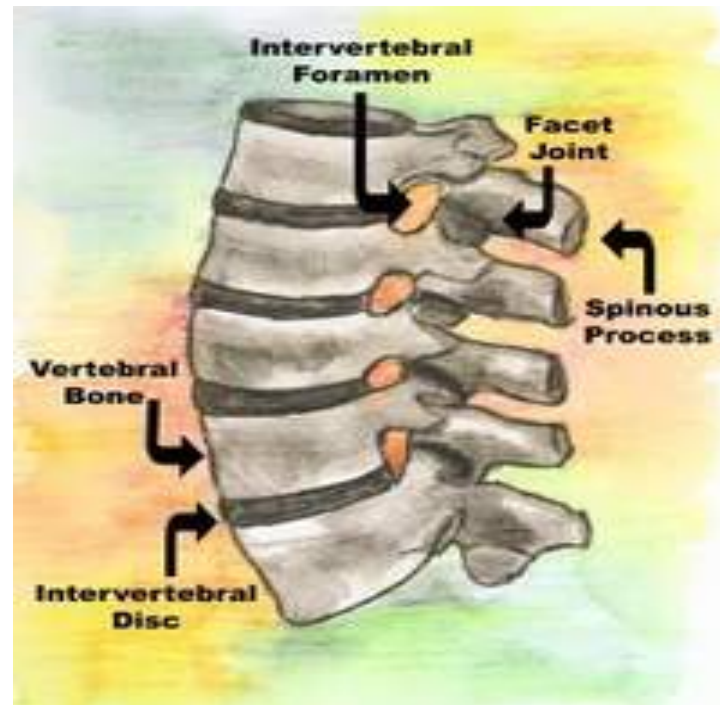
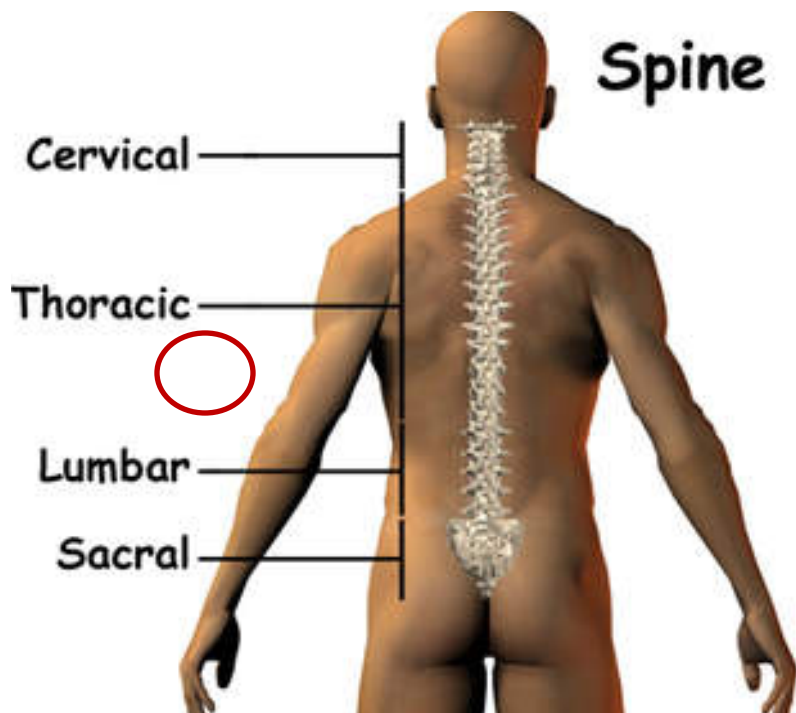
III.3. Chương trình (3 giai đoạn)

I. ĐẠI CƯƠNG

I.1. Sơ lược giải phẫu học cột sống

- Chiều dài: khoảng 60 cm (nữ), 70 cm (nam)
- Phân đoạn:
- Đường cong:
- Chức năng:
- Vận động:
- Cơ (TL): hoành, ngang bụng, vùng tầng sinh môn, nhiều chân





II. PHÂN LOẠI ĐAU LƯNG

II.1. Đau lưng đặc hiệu

☐ Là đau lưng do liên quan đến bệnh lý hoặc do có chèn ép rễ thần kinh cột sống...

☐ Nguyên nhân:

- Ung thư (thường do di căn)
- Nhiễm trùng
- Các bệnh lý thấp khớp
- Sau chấn thương nặng
- Loãng xương...

☐ Cờ đỏ

I. ĐẠI CƯƠNG

I.2. Phân loại đau lưng

I.2.1. Đau lưng đặc hiệu

II. 2. Đau lưng không đặc hiệu

Là đau lưng không phải do bệnh lý hoặc do một vấn đề nghiêm trọng và thường không rõ nguyên nhân chính xác

Nguyên nhân

- Liên quan đến nghề nghiệp
- Do thoái hóa hay lực tải nặng lên cột sống thắt lưng nhưng không gây chèn ép rễ thần kinh
- Bệnh lý gây thoái hóa khớp, viêm dính cột sống
- Do tư thế
 - Tư thế xấu
 - Trong thời gian mang thai
 - Cơ lưng và cơ bụng yếu
- Do vấn đề tâm lý

II.3. Triệu chứng:

- Đau vùng thắt lưng
- Đau liên tục hay đau từng cơn
- Co thắt nhóm cơ cạnh sống
- Giảm đau khi nghỉ ngơi
- Có dáng đi ưỡn người hoặc nghiêng về một bên

II.4. Chẩn đoán và điều trị

II.4.1. Cận lâm sàng

- X quang cột sống thắt lưng
- Điện cơ
- Cộng hưởng từ (nếu cần)

II.4.2. Lâm sàng

- Bệnh sử
- Điểm đau
- Ấn chân
- Tư thế
- Nghề nghiệp

II. ĐAU LƯNG KHÔNG ĐẶC HIỆU

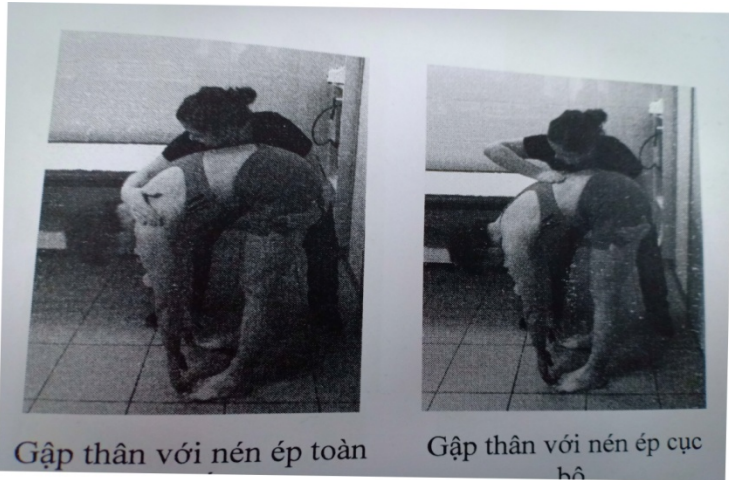
II.3. Chẩn đoán và điều trị

II.4.3. Điều trị

- Nội khoa
- Vật lý trị liệu
- Đông y
- Tâm lý ...

III. VẬT LÝ TRỊ LIỆU

III.1. Lượng giá



• TK bắp chân

9. Khám xét thần kinh

Chân thẳng đưa cao
(SLR)

Thần kinh tọa



ngiêng trong

ấp mặt lưng +
ngiêng trong

9. Khám xét thần kinh

TK đùi



Nằm sấp gập gối(PKB)

Th

III.2. Mục tiêu

- Lọc bệnh, tìm điểm đau
- Giải thích cho người bệnh
- Phương pháp điều trị

III.3. Chương trình

1. Giai đoạn cấp (thời gian):

- Dùng thuốc theo y lệnh của Bác sĩ
- Nằm nghỉ trên giường từ 48 đến 72 giờ
- Chườm lạnh tại vùng đau
- Điện trị liệu
- Siêu âm điều trị
- Xoa bóp nhẹ nhàng vùng đau

2. Giai đoạn bán cấp:

- Chườm nóng vùng đau
- Điện trị liệu
- Siêu âm điều trị
- Kéo dẫn các nhóm cơ vùng thắt lưng, vùng hông, vùng bụng
- Dùng kỹ thuật trượt khớp độ II

3. Giai đoạn mãn tính:

- Chườm nóng vùng đau
- Điện trị liệu
- Siêu âm điều trị
- Kéo lưng
- Kéo dẫn các nhóm cơ vùng thắt lưng, vùng hông, vùng bụng
- Dùng kỹ thuật trượt khớp độ IV
- Tập mạnh các nhóm cơ lưng, cơ bụng
- Hướng dẫn các tư thế tốt, tư thế đúng

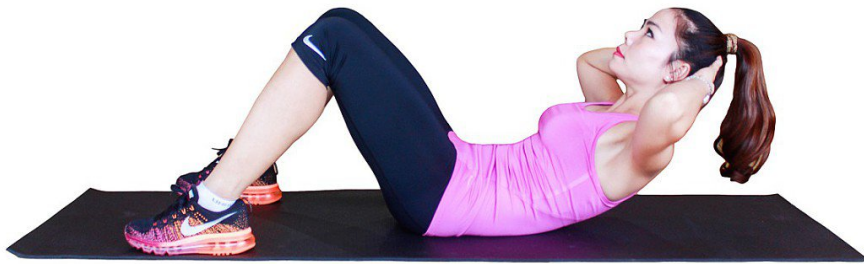
Kỹ thuật kéo dẫn



Kỹ thuật kéo dẫn cơ thắt lưng chậu



kỹ thuật kéo dẫn cơ dựng sống

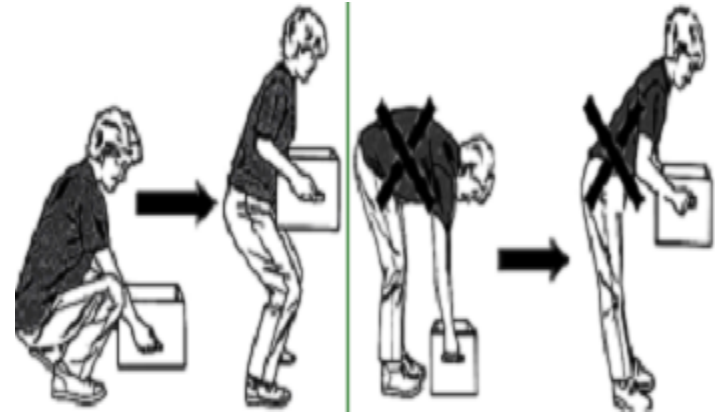


Bài tập mạnh cơ bụng



Bài tập mạnh cơ lưng

Các tư thế tốt



TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Bài giảng phục hồi chức năng. Bộ y tế
- Y học thể dục thể thao. Nhà xuất bản y học, Bác sĩ Nguyễn Văn Quang và cộng sự
- Đại cương Chấn thương chỉnh hình cột sống. Nhà xuất bản thể dục thể thao 2013. TS. BS. BÙI VĂN ĐỨC

CHÂN THÀNH CẢM ƠN