



SỞ Y TẾ HÀ TĨNH  
BỆNH VIỆN PHỤC HỒI CHỨC NĂNG

# BÀI GIẢNG VẬN ĐỘNG TRỊ LIỆU



*Hà Tĩnh, ngày    tháng    năm 2024*

# GIỚI THIỆU

## 1. Định nghĩa:

Tập vận động thụ động được thực hiện bởi một ngoại lực ở một phần thân thể mà không có sự co cơ chủ động.

# TÁC DỤNG CỦA VẬN ĐỘNG THỤ ĐỘNG

## 2. Tác dụng:

- Duy trì sự nguyên vẹn của khớp và mô mềm.
- Ngăn ngừa kết dính và duy trì tầm vận động khớp. Một cử động thụ động làm đúng cách và nhiều lần mỗi ngày là đủ.
- Cử động thụ động hạn chế tối thiểu sự hình thành co rút.
- Khi cơ bị liệt, cử động thụ động duy trì ký ức về mẫu cử động bằng cách kích thích các cảm giác vận động.
- Khi tầm vận động bị hạn chế, cử động thụ động duy trì độ giãn cơ và ngăn ngừa co rút.
- Cử động thụ động giúp máu lưu thông tốt trong tĩnh mạch và tạo sức bền của thành mạch.

# TÁC DỤNG CỦA VẬN ĐỘNG THỤ ĐỘNG

- Tăng cường lưu thông của dịch khớp để nuôi sụn và sự thẩm thấu của các chất trong khớp.
- Cử động thụ động nhẹ nhàng làm giảm hoặc ức chế đau.
- Cử động thụ động giúp quá trình lành bệnh sau chấn thương hay phẫu thuật

# KỸ THUẬT TẬP THỤ ĐỘNG CHI TRÊN VÀ CHI DƯỚI

## 3.1. Chi trên

- Tư thế bệnh nhân: nằm ngửa, gần mép giường.
- Tư thế KTV: đứng cạnh giường, một chân hướng theo chiều cử động, chân còn lại hợp thành góc  $90^{\circ}$ .
- Khớp vai:
  - Cử động gập – duỗi.
  - Cử động dang – áp (  $0^{\circ} - 90^{\circ}$  )
  - Cử động dang – áp trong mặt phẳng ngang
  - Cử động xoay trong – xoay ngoài khớp vai
- Khớp khuỷu: Cử động gập – duỗi
- Khớp cổ tay:
  - Cử động gập duỗi

# KỸ THUẬT TẬP THỤ ĐỘNG CHI TRÊN VÀ CHI DƯỚI

- Cử động nghiêng trụ - nghiêng quay
- Cử động các ngón tay: Cử động gập duỗi các ngón  
Cử động dang – áp các ngón
- Cử động ngón cái: Cử động gập duỗi  
Cử động dang – áp  
Cử động đối ngón
- 3.2. Chi dưới
- Tư thế bệnh nhân: nằm ngửa, gần mép giường.
- Tư thế KTV: đứng cạnh giường, một chân hướng theo chiều cử động, chân còn lại hợp thành góc  $90^0$ .

# KỸ THUẬT TẬP THỤ ĐỘNG CHI TRÊN VÀ CHI DƯỚI

- Khớp háng: Cử động gập – duỗi  
Cử động dang - áp  
Cử động xoay trong – xoay ngoài
- Khớp gối: Cử động gập - duỗi

# KỸ THUẬT TẬP THỤ ĐỘNG CHI TRÊN VÀ CHI DƯỚI

- Khớp cổ chân: Cử động gập mặt lưng, gập mặt lòng khớp cổ chân  
Cử động nghiêng trong – nghiêng ngoài khớp cổ chân
- Khớp bàn đốt, các ngón chân : Cử động gập – duỗi khớp bàn đốt
- Cử động gập duỗi các khớp ngón chân

# QUY TRÌNH TẬP LIỆT TKTW

4. Động tác thụ động được thực hiện ở tư thế nằm sấp:

- 4.1. Tư thế người bệnh:
  - Người bệnh nằm sấp, kê một gối mỏng ở đầu, một gối mỏng ở bụng.
- 4.2. Tư thế KTV:
  - KTV đứng cạnh giường, một chân hướng theo chiều cử động, chân còn lại hợp thành góc  $90^{\circ}$ .

# QUY TRÌNH TẬP LIỆT TKTW

- 4.3. Cử động:
- Cử động đuổi vai.
- Cử động đuổi hông.
- Cử động gấp gối.

# QUY TRÌNH TẬP LIỆT TKTW

| TT | CÁC BƯỚC TIẾN HÀNH                                                                                                                                                                                |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A  | <b>Chuẩn bị dụng cụ</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Giường, gối, ghế.</li></ul>                                                                                                       |
| B  | <b>Chuẩn bị người bệnh</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Tiếp xúc, giải thích để người bệnh hiểu và hợp tác trong quá trình tập.</li><li>- Đặt BN ở tư thế nằm ngửa, nằm sấp.</li></ul> |
| C  | <b>Kỹ thuật tiến hành</b>                                                                                                                                                                         |
|    | KTV đứng hoặc ngồi cạnh BN.                                                                                                                                                                       |

# QUY TRÌNH TẬP LIỆT TKTW

Tư thế BN Nằm ngửa:

\* Tùy theo lực cơ có thể tập thụ động hoặc chủ động có trợ giúp các khớp:

- Khớp vai: : Cử động gập – duỗi kết hợp xoay khớp vai  
Cử động dang – áp  $0-90^0$   
Cử động dang – áp trong mặt phẳng nằm ngang  
Cử động xoay trong – xoay ngoài ( tay đòn dài)

# QUY TRÌNH TẬP LIỆT TKTW

- Khớp khuỷu: Cử động gập- duỗi kết hợp sắp ngửa cẳng tay
- Khớp cổ tay: Cử động gập mặt lưng – mặt lòng  
Cử động nghiêng quay – nghiêng trụ
- Khớp bàn ngón: Cử động gập – duỗi – dang – áp
- Khớp ngón cái: Cử động gập – duỗi – dang – áp

# QUY TRÌNH TẬP LIỆT TKTW

- Khớp háng: Cử động gập – duỗi kết hợp xoay trong xoay ngoài và gập duỗi gối
- Cử động dang – áp
- Khớp cổ chân: Cử động gập – duỗi bàn chân  
Cử động nghiêng trong – nghiêng ngoài bàn chân
- Khớp ngón chân: Cử động gập – duỗi, dạng - khép ngón chân
- Tập bắc cầu 1 chân, 2 chân.

# QUY TRÌNH TẬP LIỆT TKTW

**\*Tư thế BN Nằm sấp:**

- Duỗi khớp vai
- Tập duỗi háng
- Tập gập duỗi gối

# QUY TRÌNH TẬP LIỆT TKTW

\* Lưu ý: Tùy tình trạng BN có thể thực hiện các bài tập sau:

- Tập lăn trở cho Bn
- Tập cho Bn ngồi dậy từ tư thế nằm và thăng bằng ngồi
- Tập đứng và thăng bằng đứng
- Tập đi trên đường bằng và trên đường gồ ghề

# QUY TRÌNH TẬP LIỆT TKTW

|  |                                           |
|--|-------------------------------------------|
|  | Thu dọn dụng cụ, dặn dò bệnh nhân         |
|  | Ghi chép vào phiếu điều trị, sổ theo dõi. |

Ghi chú: - Quy trình thực hiện 30 phút/ lần; 1-2 lần/ ngày.  
- 01 cán bộ thực hiện.

# QUY TRÌNH TẬP LIỆT TKTW



# QUY TRÌNH TẬP LIỆT TKTW



# QUY TRÌNH TẬP LIỆT TKTW



# QUY TRÌNH TẬP LIỆT TKTW



**CẢM ƠN QUÝ VỊ VÀ CÁC BẠN  
ĐÃ CHÚ Ý LẮNG NGHE.**

