



SỞ Y TẾ HÀ TĨNH BỆNH VIỆN PHỤC HỒI CHỨC NĂNG

BÀI GIẢNG XOA BÓP TRỊ LIỆU

Giảng viên: CN Lê Công Thành



Hà Tĩnh, ngày tháng năm 2024

GIỚI THIỆU

Xoa bóp là một nhóm thủ thuật xoa nắn các mô của cơ thể một cách khoa học và hệ thống, chủ yếu được thực hiện bằng 2 tay của người điều trị tác động lên hệ thần kinh, hệ cơ và hệ tuần hoàn nhằm mục đích điều trị.

TÁC DỤNG CỦA XOA BÓP

Tác dụng chung:

- Tăng tuần hoàn.
- Giảm phù nề.
- Giảm kết dính mô sẹo
- Tạo sự thư giãn cơ, tăng đào thải các chất cặn bã.
- Tăng tầm hoạt động khớp.

TÁC DỤNG CỦA XOA BÓP

Tác dụng từng bộ phận:

- Tác dụng trên da và tổ chức dưới da:
- Giãn nở mạch máu.
- Tăng lưu thông tuần hoàn.
- Tăng dinh dưỡng chuyển hóa.
- Tăng đào thải chất cặn bã.
- Tăng sức đề kháng.
- Da mềm mại bớt nếp nhăn.
- Tác dụng với hệ thống thần kinh:
- Xoa bóp chậm, nhịp nhàng tác dụng ức chế thần kinh trung ương, làm thư giãn cơ và giảm đau.

TÁC DỤNG CỦA XOA BÓP

Tác dụng từng bộ phận:

- Xoa bóp mạnh và sâu tác dụng làm hưng phấn thần kinh trung ương.
- Tác dụng đối với hệ thống tuần hoàn:
- Tăng lưu thông tuần hoàn, hạ huyết áp, giảm phù nề, điều chỉnh tuần hoàn rong cơ thể.
- Tác dụng đối với hệ thống vận động:
- Với cơ: Tăng tính đàn hồi trên cơ, chống kết dính cơ, chống teo cơ.
- Với gân: Mềm mại, không xơ cứng gân.
- Khớp: Tăng tầm vận động khớp, giảm đau khớp, tăng tiết chất nhờn trong bao hoạt dịch.
- Xương: chống loãng xương.

TÁC DỤNG CỦA XOA BÓP

Tác dụng từng bộ phận:

- Tác dụng đối với hệ tiêu hóa:
- Tăng nhu động ruột dạ dày, tăng tiết dịch vị, chống đầy hơi táo bón, khó tiêu.
- Tác dụng đối với hệ tiết niệu:
- Tăng lượng máu qua thận, tăng đào thải chất cặn bã.
- Tác dụng đối với hô hấp:
- Tăng quá trình trao đổi khí ở phổi, nhịp thở sâu, đều.
- Tác dụng đối với cơ quan chuyển hóa: Tăng quá trình chuyển hóa, đào thải acid lactic ở cơ, chống mỏi cơ.

CHỈ ĐỊNH XOA BÓP

- Tổn thương mô mềm. Sau bất động gãy xương.
- Co thắt cơ gây đau. Sẹo và những kết dính.
- Bất động do tổn thương thần kinh. Xơ hóa khớp.
- Viêm khớp. Rối loạn tuần hoàn.
- Cao huyết áp, đau đầu mất ngủ, suy nhược thần kinh.
- Tổn thương thần kinh dẫn đến liệt cơ, teo cơ..
- Trước, sau khi thi đấu TDTT. Xoa bóp thẩm mỹ.

CHỐNG CHỈ ĐỊNH XOA BÓP

- Sốt cao $> 39^{\circ}$. Nhiễm khuẩn toàn thân hoặc tại chỗ giai đoạn cấp tính.
- Ung thư.
- Viêm tĩnh mạch cấp tính, viêm tĩnh mạch huyết khối cấp tính.
- Một số bệnh ngoài da: viêm da, chàm, ghẻ, loét. Da quá mẫn cảm.
- Bệnh nhân đang có thai không xoa bụng. Đau bụng chưa rõ nguyên nhân.
- Suy tim độ 3,4.
- Bệnh về máu.
- Thiếu năng gan, thận.

NHỮNG ĐIỀU LƯU Ý KHI XOA BÓP

- Tiếp xúc, giải thích để bệnh nhân biết mục đích của việc điều trị.
- Đặt tư thế bệnh nhân thoải mái.
- Dùng phần rôm vừa đủ.
- Khi xoa bóp xong phải lau sạch phần trên da bệnh nhân.
- Tay KTV phải sạch sẽ, cắt móng tay, không đeo đồ trang sức ở cổ tay và ngón tay.
- Sau mỗi động tác phải nhấc tay lên, vuốt nhẹ trở lại rồi bắt đầu thao tác tiếp.

KỸ THUẬT XOA BÓP CƠ BẢN

1. Xoa vuốt

- Xoa vuốt là kỹ thuật kích thích nhẹ chủ yếu trên da và tổ chức dưới da, nhằm kích thích mạng lưới mao mạch và thụ cảm thể thần kinh tại chỗ, có tác dụng gây giãn mạch, tăng cường tuần hoàn, dinh dưỡng da, giảm đau, giảm phù nề, làm bong lớp sừng chết làm cho da mịn màng.
- Kỹ thuật:
- Xoa: Dùng đầu ngón tay, gốc gan bàn tay hoặc mô ngón tay út, ngón tay cái xoa tròn lên da chỗ đau, tay KTV di chuyển trên da bệnh nhân. Là thủ thuật mềm mại, thường dùng ở bụng hoặc nơi sưng đau. Tác dụng giảm sưng đau tại chỗ.

KỸ THUẬT XOA BÓP CƠ BẢN

- Vuốt: Dùng gốc bàn tay, mô ngón tay út, hoặc mô ngón cái vuốt lên da theo hướng thẳng. Tay KTV di chuyển trên da người bệnh, cũng có khi dùng dầu hay bột tan để làm trơn da. Kỹ thuật này có thể áp dụng ở toàn thân. Tác dụng làm mềm gân cơ, giảm đau, giảm sưng nề.

2. Day miết

- Day miết là kỹ thuật kích thích sâu hơn, đặc biệt đối với cơ, gân, dây chằng, các mạch máu, dây thần kinh hoặc đám rối thần kinh. Tác dụng gây giãn mạch và tăng lưu thông máu ở sâu, tăng dinh dưỡng tổ chức cơ và thần kinh, chống teo cơ, day mạnh gây tăng trương lực cơ.

KỸ THUẬT XOA BÓP CƠ BẢN

- Kỹ thuật:

- Day: Dùng gốc bàn tay, mô ngón tay út, mô ngón cái hơi dùng sức ấn xuống da người bệnh và di động theo đường tròn. Thường làm chậm, mức độ nặng hay nhẹ, to hay nhỏ tùy tình hình bệnh. Là thủ thuật mềm mại, dùng ở nơi đau và có nhiều cơ. Tác dụng giảm sưng đau.
- Miết: Dùng đầu ngón tay cái miết chặt vào da người bệnh rồi miết theo hướng thẳng. Tay KTV di động làm kéo căng da người bệnh. Kỹ thuật hay dùng ở đầu, bụng, chi thể.
- Phân và hợp: Như kỹ thuật miết nhưng dùng cả hai đầu ngón tay cái, hoặc mô ngón út hai tay; từ cùng một chỗ miết ra hai bên gọi là phân, từ hai chỗ khác nhau miết về cùng một chỗ gọi là hợp. Kỹ thuật này hay dùng xoa bóp ở đầu mặt.

KỸ THUẬT XOA BÓP CƠ BẢN

3. Nắn bóp

- Nắn bóp có tác dụng chính lên các cơ, dây chằng, gân, tổ chức quanh khớp. Gây giãn mạch tại chỗ rõ rệt, tăng dinh dưỡng tổ chức cơ, chống teo cơ, nắn bóp mạnh làm tăng trương lực cơ. Là một phương pháp tốt để nuôi dưỡng tổ chức cơ nên được coi như một hình thức vận động thụ động đối với các cơ. Nắn bóp trực tiếp lên gân, dây chằng hay thần kinh được sử dụng nhiều trong chống đau, chống co cứng cơ, kích thích cơ - thần kinh bị liệt...
- Kỹ thuật:
 - Véo: Dùng ngón cái và ngón trỏ kẹp và kéo da lên, hai tay làm liên tiếp làm cho da người bệnh luôn luôn như bị cuộn giữa các ngón tay KTV. Hay dùng ở lưng và trán.

KỸ THUẬT XOA BÓP CƠ BẢN

- Bóp: Dùng ngón cái và các ngón tay kia bóp vào cơ hoặc gân bị bệnh. Có thể bóp bằng hai, ba, bốn hay năm ngón tay. Có thể vừa bóp vừa hơi kéo lên, không nên dùng lực bóp ở đầu ngón tay sẽ gây đau, mà dùng lực ở đốt thứ 3 ngón tay để bóp. Kỹ thuật này dùng ở cổ, vai, gáy, nách, chi thể. Sức bóp mạnh hay nhẹ tùy trường hợp cụ thể.

4. Đấm chặt

- Đấm chặt là hình thức tác động sâu đến cả xương khớp và toàn thân do truyền lực tùy theo mức độ mạnh hay nhẹ. Nếu đấm nhẹ và nhịp nhàng sẽ có tác dụng gây ức chế thần kinh trung ương, giảm đau, tạo cảm giác dễ chịu chống mệt mỏi. Đấm chặt thường được sử dụng nhiều trong xoa bóp lưng và chi thể.

KỸ THUẬT XOA BÓP CƠ BẢN

- Kỹ thuật:

- Đấm: Bàn tay nắm dùng mô ngón út hoặc bàn tay úp đấm vào chỗ đau.
- Chặt: Bàn tay duỗi, dùng mô ngón út chặt liên tiếp vào chỗ đau. Nếu làm ở đầu thì xòe ngón tay, dùng ngón út để chặt vào đầu người bệnh.
- Phát: Bàn tay hơi khum, giữa lòng bàn tay hơi lõm, phát từ nhẹ đến nặng vào chỗ bị bệnh. Khi phát da bị đỏ lên do áp lực không khí trong lòng bàn tay tăng gây lên. Thường dùng ở vai, thắt lưng, tứ chi, bụng, vùng sau phổi để tăng thông khí phổi.

KỸ THUẬT XOA BÓP CƠ BẢN

5. Rung lắc

- Rung lắc có tác dụng lan tỏa sâu và rộng, có thể kích thích hoặc phục hồi các phản xạ và dẫn truyền thần kinh. Rung lắc với tần số chậm, nhịp nhàng gây ức chế thần kinh trung ương và giảm đau, giảm trương lực cơ. Rung lắc có ảnh hưởng trực tiếp đến xương và khớp. Ngày nay ngoài kỹ thuật rung lắc bằng tay, người ta đã sản xuất ra các loại máy rung lắc toàn thân, cầm tay, các loại ghế, giường xoa bóp và rung lắc rất tiện lợi.
- Kỹ thuật: Người bệnh ngồi thẳng, tay buông thõng, kỹ thuật viên đứng, hai tay cùng nắm cổ tay người bệnh, hơi dùng sức rung từ tay lên vai để tay người bệnh rung như làn sóng. Tác dụng làm mềm cơ, trơn khớp, giảm mỏi mệt.

KỸ THUẬT XOA BÓP CƠ BẢN

6. Bấm huyết

- Bấm huyết là một kỹ thuật điều trị của Y học cổ truyền, là phương pháp dùng tay để tác động lên huyết, đem lại hiệu quả điều trị rất cao. Cơ chế tác dụng ngoài những tác động lên hệ thần kinh, da... còn được giải thích theo nguyên lý của Y Học Cổ Truyền.
- Kỹ thuật:
 - Day huyết: Dùng đầu ngón tay cái, gốc bàn tay, mô ngón tay cái, mô ngón út day vào chỗ đau hoặc các vị trí huyết
 - Bấm huyết: Dùng đầu ngón tay cái, gốc bàn tay, mô ngón tay cái, mô ngón út bấm vào chỗ đau hoặc các vị trí huyết. Tác động chính là sức qua da vào cơ, xương hoặc vào huyết.

KỸ THUẬT XOA BÓP CƠ BẢN

QUY TRÌNH KỸ THUẬT XOA BÓP VÙNG ĐẦU MẶT CỔ

A	<u>Chuẩn bị người bệnh:</u>
	- Tiếp xúc, giải thích. - Để người bệnh ở tư thế thoải mái, phù hợp.
B	<u>Chuẩn bị phương tiện:</u>
	- Giường, gối, ga rải bàn, khăn rôm.
C	<u>Kỹ thuật tiến hành</u>
1	- Tư thế bệnh nhân: nằm - ngồi.
2	- Tư thế KTV: đứng – ngồi cạnh

QUY TRÌNH KỸ THUẬT XOA BÓP VÙNG ĐẦU MẶT CỔ

3	- Kỹ thuật xoa vuốt mơn.
4	- Kỹ thuật bóp nắn- nhào cơ.
5	- Kỹ thuật miết cơ.
6	- Kỹ thuật day cơ.
7	- Kỹ thuật dần – đấm – chặt – gõ.
8	- Kỹ thuật rung – lắc cơ.
9	- Cho người bệnh ngồi dậy, kết thúc điều trị, dặn dò bệnh nhân.
10	- Ghi chép phiếu, sổ, hồ sơ bệnh án

KỸ THUẬT XOA BÓP CƠ BẢN



KỸ THUẬT XOA BÓP CƠ BẢN



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

