

LỰA CHỌN MỘT SỐ BÀI TẬP PHỤC HỒI CHỨC NĂNG KHỚP VAI SAU PHẪU THUẬT NỘI SOI KHÂU RÁCH CHÓP XOAY KHỚP VAI Ở NGƯỜI TẬP LUYỆN THỂ THAO TẠI BỆNH VIỆN QUÂN Y 175

SELECTION OF SOME SHOULDER JOINT REHABILITATION EXERCISES AFTER LAPAROSCOPIC SURGERY OF SHOULDER ROTATION CUFF TEAR IN PEOPLE WHO PRACTICE SPORTS AT 175 MILITARY HOSPITAL

TÓM TẮT: Qua nghiên cứu đã lựa chọn được 26 bài tập dùng cho quá trình phục hồi chức năng khớp vai sau phẫu thuật nội soi khâu rách chóp xoay khớp vai ở người tập luyện thể thao tại Bệnh viện Quân y 175. Trên cơ sở 26 bài tập được lựa chọn, tác giả đã xây dựng được chương trình tập luyện phục hồi chức năng khớp vai điều trị kết hợp bằng hệ thống máy tập HUR sau phẫu thuật nội soi khâu rách chóp xoay khớp vai ở người tập luyện thể thao tại Bệnh viện Quân y 175 trong 06 tháng với phác đồ điều trị riêng biệt, cụ thể và khoa học cho từng bệnh nhân

TỪ KHÓA: Lựa chọn, bài tập, phục hồi chức năng, khớp vai, khâu rách chóp xoay, Bệnh viện Quân y 175.

ABSTRACT: Through research, 26 exercises have been selected for the rehabilitation of the shoulder joint after arthroscopic surgery to repair a torn rotator cuff tear in people practicing sports at Military Hospital 175. Based on 26 exercises selected, the author has built a shoulder rehabilitation exercise program combined with the HUR exercise system after arthroscopic surgery to repair a torn rotator cuff tear in people practicing sports at the Hospital. Military Hospital 175 for 6 months with a separate, specific and scientific treatment regimen for each patient.

KEYWORDS: Select, exercises, rehabilitation, shoulder joint, rotator cuff tear repair, Military hospital 175.

ĐÀO MỸ LAN

Bệnh viện Quân Y 175

NGUYỄN THỊ MỸ LINH

*Trường Đại học Thể dục Thể thao
Thành phố Hồ Chí Minh*

DAO MY LAN

Military hospital 175

NGUYEN THI MY LINH

University of Sport Ho Chi Minh city

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Chóp xoay (Rotator cuff) là tên gọi chung phần gân bám vào đầu trên xương cánh tay. Chóp xoay là nhóm 4 cơ của khớp vai theo thứ tự từ trước ra sau đó là: cơ dưới vai, cơ trên gai, cơ dưới gai và cơ tròn bé. Các cơ này có tác dụng giữ vững khớp vai, không cho trật khớp và giúp vận động khớp vai. Tuy nhiên, chóp xoay khớp vai dễ bị viêm và rách do khớp vai được sử dụng nhiều và hay bị chấn thương. Chấn thương thể thao hay gặp nhất

là những môn thể thao đòi hỏi dạng vai, đưa tay qua đầu, lặp đi lặp lại nhiều lần.

Khi bị chấn thương rách chóp xoay, khớp vai và cánh tay không thể hoạt động trong phạm vi giới hạn bình thường. Thỉnh thoảng, một số bệnh nhân còn cảm thấy vùng khớp vai trở nên yếu hẳn đi, gây khó khăn khi thực hiện các động tác trong sinh hoạt hàng ngày. Nếu không được chẩn đoán chính xác và điều trị kịp thời, chức năng của cơ chóp xoay có



thể bị ảnh hưởng nghiêm trọng dẫn tới giảm chất lượng cuộc sống của người bệnh. Ngoài phương pháp điều trị bảo tồn đối với những chấn thương rách chóp xoay nhỏ, thì phương pháp phẫu thuật là được ưu tiên khi vết rách lớn, trong đó phẫu thuật nội soi khâu chóp xoay là một phương pháp phẫu thuật được ứng dụng rộng rãi trên thế giới, mang lại hiệu quả cao và an toàn hơn các phương pháp trước đây, đồng thời giúp rút ngắn thời gian phục hồi của bệnh nhân. Phẫu thuật nội soi khâu chóp xoay thường thành công trong việc giảm đau ở vai. Tuy nhiên, có thể chưa phục hồi lại sức mạnh cho vai. Điều trị chóp xoay cần thời gian phục hồi lâu, đặc biệt là nếu vết rách chóp xoay lớn. Thời gian để có thể trở lại làm việc hoặc chơi thể thao phụ thuộc vào phẫu thuật đã được thực hiện. Phải mất vài tháng để thực hiện các hoạt động thường nhật. Vì vậy, sau phẫu thuật, tập phục hồi chức năng là phần quan trọng nhất để đảm bảo người bệnh có thể quay lại với cuộc sống bình thường trước kia và ngăn ngừa biến chứng có thể xuất hiện trong tương lai. Tùy vào từng trường hợp, chương trình phục hồi chức năng sau phẫu thuật sẽ khác nhau, nhưng cần có sự hướng dẫn và theo dõi của bác sĩ, chuyên viên vật lý trị liệu để đảm bảo hiệu quả, an toàn cho người bệnh

Nghiên cứu này được thực hiện nhằm lựa chọn một số bài tập phục hồi chức năng khớp vai sau phẫu thuật nội soi khâu rách chóp xoay khớp vai ở người

tập luyện thể thao tại Bệnh viện Quân y 175 đảm bảo tính khoa học, phù hợp. Kết quả nghiên cứu cung cấp cơ sở khoa học khách quan góp phần nâng cao hiệu quả cho công tác điều trị bệnh nhân phẫu thuật nội soi khâu rách chóp xoay khớp vai tại Bệnh viện Quân y 175 được hiểu quả hơn trong tương lai.

Phương pháp nghiên cứu

Nghiên cứu sử dụng các phương pháp như sau: Phương pháp phân tích tài liệu, phương pháp phỏng vấn và phương pháp thống kê.

Khách thể nghiên cứu:

Khách thể phỏng vấn bao gồm 16 người là các bác sĩ, điều dưỡng, kỹ thuật viên của Bệnh viện Quân y 175 và Bệnh viện Chấn thương Chỉnh hình Thành phố Hồ Chí Minh.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn một số bài tập phục hồi chức năng khớp vai sau phẫu thuật nội soi khâu rách chóp xoay khớp vai ở người tập luyện thể thao tại Bệnh viện Quân y 175

2.1.1. Các bước lựa chọn một số bài tập phục hồi chức năng khớp vai sau phẫu thuật nội soi khâu rách chóp xoay khớp vai ở người tập luyện thể thao tại Bệnh viện Quân y 175

Để lựa chọn một số bài tập phục hồi chức năng khớp vai sau phẫu thuật nội soi khâu rách chóp xoay khớp vai ở người tập luyện thể thao tại Bệnh viện Quân y 175, luận văn tiến hành theo các bước như sau:

Bước 1: Hệ thống hóa các bài tập phục hồi chức năng khớp

vai sau phẫu thuật nội soi khâu rách chóp xoay.

Bước 2: Lựa chọn sơ bộ hệ thống các bài tập phục hồi chức năng khớp vai sau phẫu thuật nội soi khâu rách chóp xoay khớp vai ở người tập luyện thể thao tại Bệnh viện Quân y 175.

Bước 3: Phỏng vấn các bác sĩ, điều dưỡng, kỹ thuật viên để lựa chọn một số bài tập phục hồi chức năng khớp vai sau phẫu thuật nội soi khâu rách chóp xoay khớp vai ở người tập luyện thể thao tại Bệnh viện Quân y 175

2.1.2. Hệ thống hóa các bài tập phục hồi chức năng khớp vai sau phẫu thuật nội soi khâu rách chóp xoay

Trên cơ sở các bài tập hiện đang sử dụng ở Khoa Phục hồi Chức năng, Viện Chấn thương Chỉnh hình, Bệnh viện Quân y 175 thì luận văn còn tham khảo thêm các tài liệu có liên quan đến các bài tập phục hồi chức năng khớp vai sau phẫu thuật nội soi khâu rách chóp xoay và đã tổng hợp được một số bài tập như sau:

Theo Phác đồ điều trị chuyên ngành phục hồi chức năng sau phẫu thuật chóp xoay khớp vai của Bệnh viện Thanh vũ Medic Bạc Liêu (2022) [2] đã đưa ra một số bài tập như sau:

- Bắt đầu vận động nhẹ nhàng tay và vai.

- Treo tay bằng túi treo tay: giữ khuỷu luôn hướng ra trước.

- Vận động nhẹ nhàng khuỷu, cơ tay và các ngón tay.

- Tập cơ cơ tĩnh toàn bộ tay phẫu thuật.

- Bài tập vận động chủ động khớp vai.

- Bài tập vận động thụ động lấy lại tầm vận động khớp vai.
 - Tập gập duỗi, dạng, khép vai.
 - Tránh xoay ngoài quá mức, chỉ tập chủ động.
 - Tập mạnh sức cơ cánh tay với bài tập có sức cản.
 - Bảo vệ khớp vai, tránh các động tác quá mức cho dây chằng.
 - Tăng dần biên độ vận động khớp vai.
 - Bắt đầu các bài tập thể lực.
 - Bài tập vận động chủ động khớp vai để lấy lại tầm vận động.
 - Tập thụ động với biên độ gập duỗi, dạng khép tăng dần, đưa dần khớp vai lên quá đầu.
 - Tập dạng vai, tập xoay trong và xoay ngoài cánh tay.
 - Tập mạnh sức cơ đai vai, cánh tay bằng bài tập chủ động có sức cản.
 - Tập dụng cụ: chun, quả tạ nhỏ (0.5 đến 1kg).
 - Tập các sinh hoạt hàng ngày với tay phẫu thuật.
 - Phục hồi lại tất cả các biên độ vận động của khớp vai.
 - Tập luyện sức cơ vai.
- Theo Chẩn đoán và điều trị phục hồi chức năng sau phẫu thuật chóp xoay khớp vai của Bệnh viện Hữu nghị Việt Đức (2017) [3] đã đưa ra một số bài tập như sau:
- Bắt đầu vận động nhẹ nhàng tay và vai.
 - Tập vận động thụ động khớp vai,
 - Tập dạng khớp vai thụ động từ 0- 60 độ.
 - Vận động nhẹ nhàng khuỷu, cơ tay và các ngón tay.
 - Tập cơ cơ tĩnh toàn bộ tay phẫu thuật.

- Tập vận động thụ động khớp vai, dạng vai đến 70 độ, nâng thụ động đến 60 độ, xoay trong - xoay ngoài giới hạn từ 30-60 độ.
 - Tập vận động chủ động nhẹ khớp vai có trợ giúp: đưa tay ra trước, ra sau, xoay trong, xoay ngoài khớp vai.
 - Tập vận động thụ động lấy lại tầm vận động khớp vai với cường độ tăng dần trong mức cho phép: khi khớp vai cứng, dính và đau, không được tập mạnh, tập các bài tập tăng dần cường độ.
 - Bài tập vận động chủ động khớp vai để lấy lại tầm vận động của khớp.
 - Tập thụ động với biên độ gập duỗi, dạng khép tăng dần, đưa dần khớp vai lên cao, tránh nâng quá mức vì sẽ ảnh hưởng đến vết khâu chóp xoay.
 - Tập dạng vai, tập xoay trong và xoay ngoài cánh tay 90 độ.
 - Tập dụng cụ: chun, quả tạ nhỏ (0.5 đến 1kg).
 - Tập các sinh hoạt hàng ngày với tay phẫu thuật.
 - Tiếp tục tập luyện sức cơ vai.
 - Tập vận động chủ động khớp vai với sức cản nhẹ.
 - Xoay ngoài 90 độ với cánh tay khép, xoay trong đến phía sau lưng, đưa dạng tay sang ngang, đưa tay phía sau đầu, nằm nghiêng xoay trong 90 độ khớp.
- Theo Phác đồ phục hồi chức năng sau phẫu thuật chóp xoay khớp vai của Bệnh viện Đa khoa tỉnh Quảng Ninh (2019) [4] đã đưa ra một số bài tập như sau:
- Vận động nhẹ nhàng khuỷu, cơ tay và các ngón tay.
 - Tập cơ cơ tĩnh toàn bộ tay

- phẫu thuật.
- Tập vận động chủ động khớp vai: đưa tay ra trước, ra sau, xoay trong, xoay ngoài khớp vai.
 - Tập vận động thụ động lấy lại tầm vận động khớp vai với cường độ tăng dần: tập gập duỗi, dạng, khép vai.
 - Tập mạnh sức cơ cánh tay với bài tập có sức cản.
 - Tăng dần biên độ vận động khớp vai.
 - Bài tập thể lực.
 - Tập thụ động với biên độ gập duỗi, dạng khép tăng dần, đưa dần khớp vai lên quá đầu.
 - Tập dạng vai, tập xoay trong và xoay ngoài cánh tay.
 - Tập mạnh sức cơ đai vai, cánh tay bằng bài tập chủ động có sức cản.
 - Tập dụng cụ: chun, quả tạ nhỏ (0.5 đến 1kg).
 - Tập các sinh hoạt hàng ngày với tay phẫu thuật.
 - Phục hồi lại tất cả các biên độ vận động của khớp vai.
 - Tiếp tục tập luyện sức cơ vai.
- 2.1.3. Kết quả lựa chọn sơ bộ hệ thống các bài tập phục hồi chức năng khớp vai sau phẫu thuật nội soi khâu rách chóp xoay khớp vai ở người tập luyện thể thao tại Bệnh viện Quân y 175.*
- Từ các bài tập đã được sử dụng để phục hồi chức năng khớp vai sau phẫu thuật nội soi khâu rách chóp xoay khớp vai ở trên. Nghiên cứu tiến hành tổng hợp, lựa chọn bài tập phục hồi chức năng khớp vai sau phẫu thuật nội soi khâu rách chóp xoay khớp vai ở người tập luyện thể thao tại Bệnh viện Quân y 175, đảm bảo các nguyên tắc sau:
- Nguyên tắc 1:** Các bài tập



phải mang tính đặc trưng để phục hồi chức năng khớp vai sau phẫu thuật nội soi khâu rách chóp xoay khớp vai ở người tập luyện thể thao tại Bệnh viện Quân y 175.

Nguyên tắc 2: Các bài tập phải căn cứ vào đặc điểm và phù hợp với tình trạng của bệnh nhân để lựa chọn.

Nguyên tắc 3: Các bài tập được lựa chọn phải hợp lý về nội dung, hình thức, khối lượng vận động và phù hợp với đặc điểm của bệnh nhân sau phẫu thuật nội soi khâu rách chóp xoay khớp vai.

Nguyên tắc 4: Các bài tập phải phong phú và đa dạng, tạo cảm giác an toàn cho bệnh nhân và không gây đau quá mức.

Nguyên tắc 5: Các bài tập phải phù hợp với điều kiện thực tiễn của Bệnh viện Quân y 175.

Từ các nguyên tắc trên, nghiên cứu đã tiến hành lược bỏ những bài tập trùng lặp và không phù hợp. Kết quả đã lựa chọn được sơ bộ 32 bài tập như sau:

(1) Vận động nhẹ nhàng tay và vai.

(2) Vận động thụ động: bài tập quả lắc.

(3) Vận động nhẹ nhàng khuỷu, cơ tay và các ngón tay.

(4) Co cơ tĩnh toàn bộ tay phẫu thuật.

(5) Vận động thụ động khớp vai không đau: 140 độ gập vai, 40 độ xoay ngoài, 60-80 độ dạng (không xoay khớp vai), xoay trong trong mặt phẳng xương bả vai không đau.

(6) Vận động chủ động nhẹ khớp vai có trợ giúp: đưa tay ra trước, ra sau, xoay trong, xoay ngoài khớp vai.

(7) Vận động thụ động lấy lại tầm vận động khớp vai với cường độ tăng dần trong mức cho phép: khi khớp vai cứng, dính và đau, không được tập mạnh, tập các bài tập tăng dần cường độ.

(8) Vận động chủ động: gập duỗi khớp khuỷu.

(9) Tăng sức mạnh cơ ở khớp bàn - các ngón tay: bóp bóng.

(10) Di động xương bả vai trong tư thế đứng.

(11) Vận động chủ động và xoa bóp mô mềm quanh cột sống cổ.

(12) Vận động chủ động có trợ giúp các động tác gập, dạng, xoay ngoài và xoay trong (khi nằm ngửa).

(13) Vận động chủ động khớp vai để lấy lại tầm vận động của khớp.

(14) Gồng cơ cho chi trên bên đau (các bài tập cảm thụ bản thể thần kinh cơ PNF).

(15) Sức bền tổng quát cho hệ tim mạch.

(16) Vận động chủ động đến hết tầm, chuẩn bị cho các bài tập có sức cản (gập vai, dạng vai trong mặt phẳng xương bả vai sau 12 tuần).

(17) Kéo giãn thụ động khớp vai (xoay trong, xoay ngoài khớp vai).

(18) Bài tập làm mạnh nhóm cơ đai vai (nằm sấp, chống đẩy vào tường...).

(19) Bài tập cảm thụ bản thể thần kinh cơ ổn định nhịp nhàng khớp vai, đai vai.

(20) Bài tập kéo giãn tăng tầm vận động khớp vai, kéo dần bao khớp.

(21) Bài tập đề kháng cử động của đai vai, khớp vai tăng tiến

dần (bằng sử dụng tạ, dây thun, để kháng bằng tay kỹ thuật viên...).

(22) Bài tập chủ động chuỗi đóng.

(23) Các mẫu cử động mô phỏng làm việc và thể thao.

(24) Di động khớp (cột sống cổ, ngực, khớp cùng vai đòn).

(25) Bài tập mạnh có đề kháng vùng đai vai, khớp vai được tăng tiến.

(26) Duy trì hết tầm vận động.

(27) Tăng sức mạnh và sức bền ở đai vai, khớp vai.

(28) Tập mạnh sức cơ đai vai, cánh tay bằng bài tập chủ động có sức cản.

(29) Tập dụng cụ: chun, quả tạ nhỏ (0.5 đến 1kg).

(30) Tập các sinh hoạt hàng ngày với tay phẫu thuật.

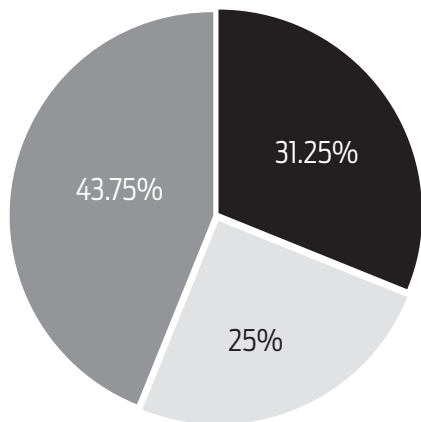
(31) Phục hồi lại tất cả các biên độ vận động của khớp vai.

(32) Tiếp tục tập luyện sức cơ vai.

2.1.4. Kết quả phỏng vấn lựa chọn một số bài tập phục hồi chức năng khớp vai sau phẫu thuật nội soi khâu rách chóp xoay khớp vai ở người tập luyện thể thao tại Bệnh viện Quân y 175

Dựa trên kết quả lựa chọn sơ bộ 32 bài tập, tác giả tiến hành lập phiếu phỏng vấn gửi đến 16 người là các bác sĩ, điều dưỡng, kỹ thuật viên đang công tác tại Bệnh viện Quân y 175.

Nghiên cứu sử dụng thang đo 3 mức để đánh giá các bài tập là: Thường sử dụng, ít sử dụng và không sử dụng. Các tính điểm như sau: Thường sử dụng 03 điểm, ít sử dụng 02 điểm và không sử dụng 01 điểm. Để xác định kết quả phỏng vấn, nghiên

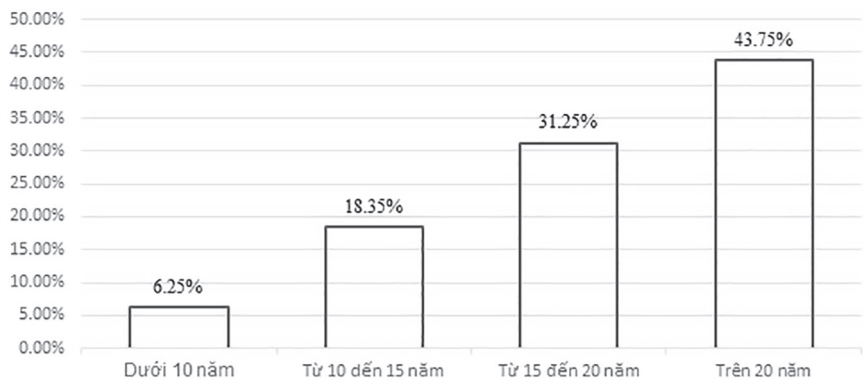


- Bác sĩ
- Điều dưỡng
- Kỹ thuật viên

BIỂU ĐỒ 1: THỐNG KÊ NGHỀ NGHIỆP CỦA KHÁCH THỂ THAM GIA PHÒNG VẤN

cứ sử dụng cách tính tỷ lệ phần trăm mức độ sử dụng của các bài tập làm cơ sở cho việc lựa chọn. Nghiên cứu quy ước chọn các bài tập có tỷ lệ đạt từ 85% trở lên số phiếu thu về ở mức thường sử dụng, thì sẽ được chọn để đưa vào hệ thống bài tập phục hồi chức năng khớp vai sau phẫu thuật nội soi khâu rách chóp xoay khớp vai ở người tập luyện thể thao tại Bệnh viện Quân y 175.

Phiếu phỏng vấn được gửi đi 2 lần mỗi lần cách nhau 1 tháng, giá trị sử dụng bài tập được xác định theo tỷ lệ phần trăm ý kiến tán thành. Tuy nhiên, để đảm bảo tính khách quan khi lựa chọn bài tập, ở mỗi phiếu phỏng vấn ngoài các bài tập đã lựa chọn trên, còn phần để trống trong mỗi phiếu để bác sĩ, điều dưỡng, kỹ thuật viên có thể bổ sung thêm bài tập phục hồi chức năng khớp vai sau phẫu thuật nội soi khâu rách chóp xoay. Qua 2 lần phỏng vấn: số phiếu phát ra là 16 phiếu, số phiếu thu về cũng là 16 phiếu,



BIỂU ĐỒ 2: THỐNG KÊ THÂM NIÊN CÔNG TÁC CỦA KHÁCH THỂ THAM GIA PHÒNG VẤN

đạt tỉ lệ 100%.

Về đặc điểm của khách thể phỏng vấn như sau:

- Nghề nghiệp của khách thể tham gia phỏng vấn có 05 người là Bác sĩ (chiếm 31.25%), 04 người là “Điều dưỡng” (chiếm 25.0%) và 07 người là “Kỹ thuật viên” (chiếm 43.75%).

- Thâm niên công tác của khách thể tham gia phỏng vấn: công tác trên 20 năm có 07 người (chiếm 43.75%), từ 15-20 năm có 05 người (chiếm 31.25%), từ 10-15 năm có 03 người, (chiếm 18.75%) và dưới 10 năm có 01 người (chiếm 6.25%).

Kết quả phỏng vấn và tính toán về tỷ lệ phần trăm mức độ sử dụng bài tập phục hồi chức năng khớp vai sau phẫu thuật nội soi khâu rách chóp xoay khớp vai ở người tập luyện thể thao tại Bệnh viện Quân y 175, được trình bày ở bảng 1. Từ kết quả của phỏng vấn tại bảng 1, nghiên cứu đã lựa chọn được 26 bài tập phục hồi chức năng khớp vai sau phẫu thuật nội soi khâu rách chóp xoay khớp vai ở người tập luyện thể thao tại Bệnh viện Quân y 175, cụ thể như sau:

- Bài tập 1: Vận động nhẹ nhàng tay và vai.
- Bài tập 2: Vận động thụ động: bài tập quả lắc.
- Bài tập 3: Vận động nhẹ nhàng khuỷu, cơ tay và các ngón tay.
- Bài tập 4: Cơ cơ tĩnh toàn bộ tay phẫu thuật.
- Bài tập 5: Vận động thụ động khớp vai không đau: 140 độ gập vai, 40 độ xoay ngoài, 60-80 độ dạng (không xoay khớp vai), xoay trong trong mặt phẳng xương bả vai không đau.
- Bài tập 6: Vận động chủ động nhẹ khớp vai có trợ giúp: đưa tay ra trước, ra sau, xoay trong, xoay ngoài khớp vai.
- Bài tập 7: Vận động thụ động lấy lại tầm vận động khớp vai với cường độ tăng dần trong mức cho phép: khi khớp vai cứng, dính và đau, không được tập mạnh, tập các bài tập tăng dần cường độ.
- Bài tập 8: Tăng sức mạnh cơ ở khớp bàn - các ngón tay: bóp bóng.
- Bài tập 9: Di động xương bả vai trong tư thế đứng.
- Bài tập 10: Vận động chủ động và xoa bóp mô mềm quanh cột sống cổ.



- Bài tập 11: Vận động chủ động có trợ giúp các động tác gập, dẹt, xoay ngoài và xoay trong (khi nằm ngửa).
 - Bài tập 12: Vận động chủ động khớp vai để lấy lại tầm vận động của khớp.
 - Bài tập 13: Gồng cơ cho chi trên bên đầu (các bài tập cảm thụ bản thể thần kinh cơ PNF).

- Bài tập 14: Vận động chủ động đến hết tầm, chuẩn bị cho các bài tập có sức cản (gập vai, dang vai trong mặt phẳng xương bả vai sau 12 tuần).
 - Bài tập 15: Kéo giãn thụ động khớp vai (xoay trong, xoay ngoài khớp vai).
 - Bài tập 16: Bài tập làm mạnh nhóm cơ đai vai (nằm sấp,

chống đẩy vào tường...)).
 - Bài tập 17: Bài tập cảm thụ bản thể thần kinh cơ ổn định nhịp nhàng khớp vai, đai vai.
 - Bài tập 18: Bài tập kéo giãn tăng tầm vận động khớp vai, kéo giãn bao khớp.
 - Bài tập 19: Bài tập để kháng cử động của đai vai, khớp vai tăng tiến dần (bằng sử dụng tạ,

BẢNG 1: KẾT QUẢ THỐNG KÊ LỰA CHỌN MỘT SỐ BÀI TẬP PHỤC HỒI CHỨC NĂNG KHỚP VAI SAU PHẪU THUẬT NỘI SOI KHẪU RÁCH CHỚP XOAY KHỚP VAI Ở NGƯỜI TẬP LUYỆN THỂ THAO TẠI BỆNH VIỆN QUÂN Y 175 CỦA KHÁCH THỂ PHÒNG VẤN (n=16)

TT	BÀI TẬP	THƯỜNG SỬ DỤNG		ÍT SỬ DỤNG		KHÔNG SỬ DỤNG	
		Số lượng	Tỷ lệ %	Số lượng	Tỷ lệ %	Số lượng	Tỷ lệ %
1	Vận động nhẹ nhàng tay và vai.	46	95.8	2	4.2	0	0.0
2	Vận động thụ động: bài tập quả lắc.	42	87.5	4	8.3	2	4.2
3	Vận động nhẹ nhàng khuỷu, cơ tay và các ngón tay.	47	97.9	1	2.1	0	0.0
4	Cơ cơ tĩnh toàn bộ tay phẫu thuật.	41	85.4	5	10.4	2	4.2
5	Vận động thụ động khớp vai không đau: 140 độ gập vai, 40 độ xoay ngoài, 60-80 độ dẹt (không xoay khớp vai), xoay trong trong mặt phẳng xương bả vai không đau.	44	91.7	3	6.3	1	2.1
6	Vận động chủ động nhẹ khớp vai có trợ giúp: đưa tay ra trước, ra sau, xoay trong, xoay ngoài khớp vai.	43	89.6	5	10.4	0	0.0
7	Vận động thụ động lấy lại tầm vận động khớp vai với cường độ tăng dần trong mức cho phép: khi khớp vai cứng, dính và đau, không được tập mạnh, tập các bài tập tăng dần cường độ.	42	87.5	5	10.4	1	2.1
8	Vận động chủ động: gập duỗi khớp khuỷu.	39	81.3	6	12.5	3	6.3
9	Tăng sức mạnh cơ ở khớp bàn - các ngón tay: bóp bóng.	46	95.8	2	4.2	0	0.0
10	Di động xương bả vai trong tư thế đứng.	43	89.6	4	8.3	1	2.1
11	Vận động chủ động và xoa bóp mô mềm quanh cột sống cổ.	47	97.9	1	2.1	0	0.0
12	Vận động chủ động có trợ giúp các động tác gập, dẹt, xoay ngoài và xoay trong (khi nằm ngửa).	44	91.7	4	8.3	0	0.0

13	Vận động chủ động khớp vai để lấy lại tầm vận động của khớp.	42	87.5	5	10.4	1	2.1
14	Gồng cơ cho chi trên bên đau (các bài tập cảm thụ bản thể thần kinh cơ PNF).	43	89.6	4	8.3	1	2.1
15	Sức bền tổng quát cho hệ tim mạch.	40	83.3	4	8.3	4	8.3
16	Vận động chủ động đến hết tầm, chuẩn bị cho các bài tập có sức cản (gập vai, dang vai trong mặt phẳng xương bả vai sau 12 tuần).	45	93.8	2	4.2	1	2.1
17	Kéo giãn thụ động khớp vai (xoay trong, xoay ngoài khớp vai).	43	89.6	3	6.3	2	4.2
18	Bài tập làm mạnh nhóm cơ đai vai (nằm sấp, chống đẩy vào tường...).	42	87.5	5	10.4	1	2.1
19	Bài tập cảm thụ bản thể thần kinh cơ ổn định nhịp nhàng khớp vai, đai vai.	47	97.9	1	2.1	0	0.0
20	Bài tập kéo giãn tăng tầm vận động khớp vai, kéo dần bao khớp.	41	85.4	6	12.5	1	2.1
21	Bài tập đề kháng cử động của đai vai, khớp vai tăng tiến dần (bằng sử dụng tạ, dây thun, đề kháng bằng tay kỹ thuật viên..).	46	95.8	2	4.2	0	0.0
22	Bài tập chủ động chuỗi đóng.	39	81.3	6	12.5	3	6.3
23	Các mẫu cử động mô phỏng làm việc và thể thao.	43	89.6	5	10.4	0	0.0
24	Di động khớp (cột sống cổ, ngực, khớp cùng vai đòn).	42	87.5	6	12.5	0	0.0
25	Bài tập mạnh có đề kháng vùng đai vai, khớp vai được tăng tiến.	36	75.0	8	16.7	4	8.3
26	Duy trì hết tầm vận động.	35	72.9	9	18.8	4	8.3
27	Tăng sức mạnh và sức bền ở đai vai, khớp vai.	37	77.1	10	20.8	1	2.1
28	Tập mạnh sức cơ đai vai, cánh tay bằng bài tập chủ động có sức cản.	46	95.8	2	4.2	0	0.0
29	Tập dụng cụ: chun, quả tạ nhỏ (0.5 đến 1kg).	44	91.7	3	6.3	1	2.1
30	Tập các sinh hoạt hàng ngày với tay phẫu thuật.	43	89.6	5	10.4	0	0.0
31	Phục hồi lại tất cả các biên độ vận động của khớp vai.	47	97.9	1	2.1	0	0.0
32	Tiếp tục tập luyện sức cơ vai.	45	93.8	3	6.3	0	0.0



BẢNG 2. CHƯƠNG TRÌNH PHỤC HỒI CHỨC NĂNG KHỚP VAI ĐIỀU TRỊ KẾT HỢP BẰNG HỆ THỐNG MÁY TẬP HUR SAU PHẪU THUẬT NỘI SOI KHÂU RÁCH CHỚP XOAY KHỚP VAI Ở NGƯỜI TẬP LUYỆN THỂ THAO TẠI BỆNH VIỆN QUÂN Y 175

TUẦN	KHỐI LƯỢNG HÀNG TUẦN - SỐ BUỔI TẬP	SỐ LẦN TẬP: CHO TỪNG CƠ HOẶC NHÓM CƠ	SỐ LẦN LẬP LẠI	% CỦA LẦN LỚN NHẤT LẬP LẠI	MỨC ĐỘ GẰNG SỨC	THỜI GIAN NGHỈ (giây)	MỤC TIÊU CỦA LUYỆN TẬP
1 - 2	2	1	15	50	13	90 - 120	Phục hồi chức năng
3 - 4	2	1	15	50	13	90 - 120	Phục hồi chức năng
5 - 6	2	2	12	60	14	90 - 120	Phục hồi chức năng
7 - 8	2	2	12	60	14	90	Phục hồi chức năng
9 - 10	2	2	12	60	14	90	Phục hồi chức năng
11 - 12	2	2	12	60	14	60 - 90	Phục hồi chức năng
13 - 14	2	2	10	70	15	60 - 90	Phục hồi chức năng
15 - 16	2	2	10	70	15	60 - 90	Phục hồi chức năng
17 - 18	3	3	10	70	15	60 - 90	Phục hồi chức năng
19 - 20	3	3	10 - 15	70	15	60 - 90	Phục hồi chức năng
21 - 22	3	3	10 - 15	80	16	60 - 90	Phục hồi chức năng
23 - 24	3	3	10 - 15	80	16	60 - 90	Phục hồi chức năng

dây thun, để kháng bằng tay kỹ thuật viên..).

- Bài tập 20: Các mẫu cử động mô phỏng làm việc và thể thao.

- Bài tập 21: Di động khớp (cột sống cổ, ngực, khớp cùng vai đòn).

- Bài tập 22: Tập mạnh sức cơ đai vai, cánh tay bằng bài tập chủ động có sức cản.

- Bài tập 23: Tập dụng cụ: chun, quả tạ nhỏ (0.5 đến 1kg).

- Bài tập 24: Tập các sinh hoạt hàng ngày với tay phẫu thuật.

- Bài tập 25: Phục hồi lại tất cả

các biên độ vận động của khớp vai.

- Bài tập 26: Tiếp tục tập luyện sức cơ vai.

2.2. Xây dựng chương trình tập phục hồi chức năng khớp vai điều trị kết hợp bằng hệ thống máy tập HUR sau phẫu thuật nội soi khâu rách chóp xoay khớp vai ở người tập luyện thể thao tại Bệnh viện Quân y 175

Phẫu thuật nội soi khâu rách chóp xoay khớp vai ở người tập luyện thể thao kéo dài 30-60

phút (chưa tính khoảng thời gian tiền phẫu). Sau khi phẫu thuật xong, người bệnh được chuyển đến nằm sấp sóc tại phòng hồi sức từ 1-2 giờ đồng, bệnh nhân được chuyển đến Khoa Phục hồi Chức năng để tiến hành lên chương trình tập luyện. Lịch tái khám thông thường vào các thời điểm sau phẫu thuật là 3 tuần, 6 tuần, 3 tháng, 6 tháng, 12 tháng và hàng năm sau đó.

Trong thành công của phẫu thuật nội soi khâu rách chóp

xoay khớp vai, việc săn sóc, hướng dẫn bệnh nhân luyện tập sau phẫu thuật rất quan trọng vì góp phần làm giảm thiểu những biến chứng, giúp bệnh nhân nhanh chóng trở lại tham gia các hoạt động cộng đồng. Ngày nay quan điểm phẫu thuật nội soi khâu rách chóp xoay khớp vai đã thay đổi, tập phục hồi chức năng càng sớm càng dễ đạt được tầm vận động khớp tối đa và tránh được các biến chứng do bất động quá lâu. Chính vì vậy mà người bệnh phải bắt đầu tập luyện ngay sau khi ra khỏi phòng hồi sức. Tập luyện sớm còn giúp tăng tuần hoàn, giảm sưng phù vai được phẫu thuật, tránh biến chứng tắc mạch.

Trên cơ sở nghiên cứu lý luận, thực tiễn, phân tích đặc điểm giải phẫu chóp xoay khớp vai, cơ chế lành bệnh sau phẫu thuật nội soi khâu rách chóp xoay khớp vai và phương pháp điều trị kết hợp bằng hệ thống máy tập HUR sau phẫu thuật nội soi khâu rách chóp xoay khớp vai ở người tập luyện thể thao tại Bệnh viện Quân y 175. Nghiên cứu tiến hành xây dựng chương trình tập phục hồi chức năng khớp vai điều trị kết hợp bằng hệ thống máy tập HUR sau phẫu thuật nội soi khâu rách chóp xoay khớp vai ở người tập luyện thể thao tại Bệnh viện Quân y 175 trong 6 tháng như sau:

- Giai đoạn 1: 1-4 tuần sau phẫu thuật

Bài tập 1: Vận động nhẹ nhàng tay và vai.

Bài tập 2: Vận động thụ động: bài tập quả lắc.

Bài tập 3: Vận động nhẹ

nhàng khuỷu, cơ tay và các ngón tay.

Bài tập 4: Cơ cơ tĩnh toàn bộ tay phẫu thuật.

Bài tập 5: Vận động thụ động khớp vai không đau: 140 độ gập vai, 40 độ xoay ngoài, 60-80 độ dạng (không xoay khớp vai), xoay trong trong mặt phẳng xương bả vai không đau.

Bài tập 6: Vận động chủ động nhẹ khớp vai có trợ giúp: đưa tay ra trước, ra sau, xoay trong, xoay ngoài khớp vai.

Bài tập 7: Vận động thụ động lấy lại tầm vận động khớp vai với cường độ tăng dần trong mức cho phép: khi khớp vai cứng, dính và đau, không được tập mạnh, tập các bài tập tăng dần cường độ.

Bài tập 8: Tăng sức mạnh cơ ở khớp bả - các ngón tay: bóp bóng.

Bài tập 9: Di động xương bả vai trong tư thế đứng.

Bài tập 10: Vận động chủ động và xoa bóp mô mềm quanh cột sống cổ.

- Giai đoạn 2: từ 5- 8 tuần sau phẫu thuật

Tiếp tục các bài tập như ở giai đoạn 1.

Bài tập 11: Vận động chủ động có trợ giúp các động tác gập, dạng, xoay ngoài và xoay trong (khi nằm ngửa).

Bài tập 12: Vận động chủ động khớp vai để lấy lại tầm vận động của khớp.

Bài tập 13: Gồng cơ cho chi trên bên đau (các bài tập cảm thụ bản thể thần kinh cơ PNF).

- Giai đoạn 3: từ 8-13 tuần sau phẫu thuật

Tiếp tục các bài tập ở giai đoạn 1 và 2 (nếu cần).

Bài tập 14: Vận động chủ động đến hết tầm, chuẩn bị cho các bài tập có sức cản (gập vai, dang vai trong mặt phẳng xương bả vai sau 12 tuần).

Bài tập 15: Kéo giãn thụ động khớp vai (xoay trong, xoay ngoài khớp vai).

Bài tập 16: Bài tập làm mạnh nhóm cơ đai vai (nằm sấp, chống đẩy vào tường...).

Bài tập 17: Bài tập cảm thụ bản thể thần kinh cơ ổn định nhịp nhàng khớp vai, đai vai.

- Giai đoạn 4: 13-16 tuần sau phẫu thuật

Các bài tập ở giai đoạn 3 được tiếp tục và tăng tiến.

Bài tập 18: Bài tập kéo giãn tăng tầm vận động khớp vai, kéo dần bao khớp.

Bài tập 19: Bài tập đề kháng cử động của đai vai, khớp vai tăng tiến dần (bằng sử dụng tạ, dây thun, đề kháng bằng tay kỹ thuật viên...).

Bài tập 20: Các mẫu cử động mô phỏng làm việc và thể thao.

- Giai đoạn 5: 16-22 tuần sau phẫu thuật

Các bài tập ở giai đoạn 4 được tiếp tục.

Bài tập 21: Di động khớp (cột sống cổ, ngực, khớp cùng vai đòn).

Bài tập 22: Tập mạnh sức cơ đai vai, cánh tay bằng bài tập chủ động có sức cản.

Bài tập 23: Tập dụng cụ: chun, quả tạ nhỏ (0.5 đến 1kg).

Bài tập 24: Tập các sinh hoạt hàng ngày với tay phẫu thuật.

- Giai đoạn 6: 22-24 tuần sau phẫu thuật

Bài tập 25: Phục hồi lại tất cả các biên độ vận động của khớp vai.



Bài tập 26: Tiếp tục tập luyện sức cơ vai.

Trong quá trình hồi phục, ngoài các bài tập phục hồi chức năng truyền thống thì một số bài tập được thực hiện trên hệ thống máy tập HUR thông qua các máy chuyên hồi phục các cơ ở khớp vai như: máy 5120-HIS Push Up/ Pull Down; máy 3125 DIP/ Shrug; máy 5140 Chest press Rehab và Máy Free Standing Pulley 8821-HIS/ 8831-HIS.

3. KẾT LUẬN

Thông qua 3 bước nghiên cứu chặt chẽ, khách quan, được sự tư vấn của các bác sĩ, điều dưỡng, kỹ thuật viên ở Bệnh viện Quân y 175 và Bệnh viện Chấn thương chỉnh hình Thành Hồ Chí Minh, nghiên cứu đã lựa chọn được 26 bài tập phục hồi chức năng khớp vai sau phẫu thuật nội soi khâu rách chóp xoay khớp vai ở người tập luyện thể thao tại Bệnh viện Quân y 175. Qua nghiên cứu đã xây dựng được chương trình tập

luyện phục hồi chức năng khớp vai điều trị kết hợp bằng hệ thống máy tập HUR sau phẫu thuật nội soi khâu rách chóp xoay khớp vai ở người tập luyện thể thao tại Bệnh viện Quân y 175 trong 06 tháng cụ thể, khoa học với phác đồ điều trị riêng biệt cho từng bệnh nhân. ■

(Ngày tòa soạn nhận bài: 22/01/2024;
ngày phản biện đánh giá: 10/02/2024;
ngày chấp nhận đăng: 20/02/2024)

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Đinh Ngọc Anh, Vũ Thị Bích Hạnh (2022), Kết quả phục hồi chức năng khớp vai sau phẫu thuật khâu rách chóp xoay khớp vai, Tạp chí Y học Việt Nam, số 1, tr 129-133.
2. Bệnh viện Thanh Vũ Medic Bạc Liêu (2022), Phác đồ điều trị chuyên ngành phục hồi chức năng, Bạc Liêu.
3. Bệnh viện Hữu nghị Việt Đức (2017), Chẩn đoán và điều trị phục hồi chức năng sau phẫu thuật chóp xoay khớp vai, Hà Nội.
4. Bệnh viện Đa khoa tỉnh Quảng Ninh (2019), Phác đồ phục hồi chức năng sau phẫu thuật chóp xoay khớp vai, Quảng Ninh.
5. Trần Thị Hạnh Dung, Quách Văn Tinh (2004), Giáo trình Giải phẫu học TĐTT, Nhà xuất bản Thể dục Thể thao, Hà Nội.
6. Hà Hoàng Kiệt (2014), Vật lý trị liệu và Phục hồi chức năng (Dùng cho đào tạo sau đại học), Nhà xuất bản Quân đội Nhân Dân, Hà Nội.
7. Phan Đình Mừng (2018), “Kết quả phục hồi chức năng khớp vai sau phẫu thuật nội soi khâu rách chóp xoay tại Bệnh viện Quân y 175”, Tạp chí Y học Việt Nam, Số 4, tr 123-128.
8. Lâm Quang Thành và cộng sự (2016), Giáo trình Đo lường thể thao, Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh.
9. Nguyễn Tiên Tiến và cộng sự (2016), Giáo trình Phương pháp nghiên cứu khoa học trong Thể dục Thể thao, Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh
10. Nguyễn Tâm Từ, Nguyễn Thành Tấn (2022), Đặc điểm tổn thương và kết quả điều trị rách chóp xoay khớp vai bằng phẫu thuật nội soi tại Cần Thơ, Tạp chí Y Dược học Cần Thơ, số 52, tr 204-210.