

LỰA CHỌN MỘT SỐ BÀI TẬP VẬT LÝ TRỊ LIỆU PHỤC HỒI CHỨC NĂNG CHO NGƯỜI BỆNH SAU PHẪU THUẬT NỘI SOI TÁI TẠO DÂY CHẰNG CHÉO TRƯỚC CỦA KHỚP GỐI TẠI BỆNH VIỆN QUÂN Y 175

SELECTION OF SOME PHYSICAL THERAPY EXERCISES FOR FUNCTIONAL REHABILITATION FOR PATIENTS AFTER LAPAROSCOPIC RECONSTRUCTION OF THE ANTERIOR CROSSROOF KNEE JOINT AT MILITARY HOSPITAL 175

TÓM TẮT: Bằng các phương pháp định tính và định lượng nghiên cứu đã lựa chọn được 18 bài tập góp phần nâng cao hiệu quả cho việc tập vật lý trị liệu phục hồi chức năng cho người bệnh điều trị sau phẫu thuật nội soi tái tạo dây chằng chéo trước của khớp gối. Nghiên cứu đã xây dựng được chương trình tập luyện phục hồi chức năng trong thời gian 12 tháng cho bệnh nhân tập luyện tại Bệnh viện Quân y 175.

TỪ KHÓA: Lựa chọn, bài tập, vật lý trị liệu, phục hồi chức năng, dây chằng chéo trước, khớp gối, Bệnh viện Quân y 175.

ABSTRACT: Using qualitative and quantitative methods, the study has selected 18 exercises that contribute to improving the effectiveness of physical therapy and rehabilitation for patients treated after arthroscopic cruciate ligament reconstruction surgery anterior of the knee joint. The study has developed a 12 months rehabilitation exercise program for patients at Military hospital 175.

KEYWORDS: Select, exercises, physical therapy, rehabilitation, anterior cruciate ligament, knee joint, Military hospital 175.

PHAN THỊ TRÀ MY

Bệnh viện Quân Y 175

NGUYỄN THỊ MỸ LINH

Trường Đại học TDTT TP.HCM

LÊ HOÀNG MINH

Trường Cao đẳng nghề Cần Thơ

PHAN THI TRAM MY

Military hospital 175

NGUYEN THI MY LINH

University of Sport Ho Chi Minh City

LE HOANG MINH

Can Tho vocational college

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Chấn thương khớp gối là loại chấn thương thường gặp trong đời sống hàng ngày, đặc biệt là trong các hoạt động thể thao. Trong đó, tổn thương dây chằng chéo trước là loại tổn thương thường gặp nhất, chiếm trên 50% những tổn thương dây chằng ở khớp gối. Đứt hoàn toàn dây chằng chéo trước không thể tự lành theo diễn tiến tự nhiên. Theo khuynh hướng mới trong điều trị, bệnh nhân cần phải được phẫu thuật để

tái tạo dây chằng chéo trước bảo đảm cho sự vững chắc của khớp gối. Mức độ cần thiết của phẫu thuật phụ thuộc vào độ nghiêm trọng của tổn thương dây chằng chéo trước và các ảnh hưởng của nó tới cuộc sống của người bệnh. Vì thế, người bệnh sẽ được chỉ định mổ khi dây chằng chéo trước bị rách hoàn toàn, không thể tự lành và mất vững khớp gối. Hiện nay, phẫu thuật nội soi dây chằng chéo trước là phương pháp đang được áp dụng rộng rãi. Đây là



một lựa chọn can thiệp ít xâm lấn rất hiệu quả, dựa trên sự hỗ trợ của những thiết bị nội soi để quan sát bên trong khớp gối. Từ đó, bác sĩ sẽ có biện pháp xử trí phù hợp, mang đến hiệu quả cao, ít mất máu, nhanh lành và nâng cao khả năng hồi phục cho người bệnh.

Khớp gối là một khớp lớn, có tầm vận động rộng và phải chịu sức nặng của toàn bộ cơ thể. Khớp gối có được sự vững chắc là nhờ hệ thống dây chằng, bao khớp và hệ thống cơ đùi khỏe. Trước khi phẫu thuật do tình trạng đau, chân bệnh nhân ít vận động trong nhiều tháng hoặc nhiều năm gây nên tình trạng teo cơ đùi, làm cho cơ yếu hơn bình thường. Để chức năng khớp gối sau phẫu thuật được phục hồi tốt nhất, người bệnh cần được tập phục hồi chức năng trước phẫu thuật và tập sớm, đúng cách ngay sau phẫu thuật. Với quan điểm về khớp gối 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 nằm lâu. Chính vì vậy mà người bệnh phải bắt đầu tập luyện ngay khi tỉnh dậy trong phòng hồi sức. Tập luyện sớm còn giúp tăng tuần hoàn, giảm sưng phù chân mổ, tránh biến chứng tắc mạch... sớm đưa người bệnh trở lại hoạt động bình thường. Do đó việc tiến hành nghiên cứu lựa chọn một số bài tập phục hồi chức năng ở người bệnh sau phẫu thuật nội soi tái tạo dây chằng chéo trước của khớp gối tại Bệnh viện Quân y 175 là cần thiết được thực hiện. Kết quả nghiên cứu sẽ là các cơ

sở khoa học khách quan góp phần hỗ trợ cho công tác điều trị bệnh nhân nhanh hồi phục sức khỏe và phục hồi chức năng khớp gối tại Bệnh viện Quân y 175 trong tương lai.

Phương pháp nghiên cứu

- Nghiên cứu sử dụng các phương pháp như sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn và Phương pháp toán học thống kê.

Khách thể nghiên cứu

- Khách thể phỏng vấn: 16 bác sĩ, điều dưỡng, kỹ thuật viên của Bệnh viện Quân y 175. Trong đó có 05 người là bác sĩ, 04 người là điều dưỡng và 07 người là kỹ thuật viên. Về thâm niên công tác có 07 người đã làm trên 20 năm, 05 người làm từ 15-20 năm, 03 người làm từ 10-15 năm và chỉ có 01 người làm dưới 01 năm.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn một số bài tập vật lý trị liệu phục hồi chức năng cho người bệnh sau phẫu thuật nội soi tái tạo dây chằng chéo trước của khớp gối tại Bệnh viện Quân y 175

2.1.1. Các bước lựa chọn một số bài tập vật lý trị liệu phục hồi chức năng cho người bệnh sau phẫu thuật nội soi tái tạo dây chằng chéo trước của khớp gối tại Bệnh viện Quân y 175

Để lựa chọn một số bài tập vật lý trị liệu phục hồi chức năng cho người bệnh sau phẫu thuật nội soi tái tạo dây chằng chéo trước của khớp gối tại Bệnh viện Quân y 175, nghiên cứu tiến hành theo 03 bước như sau:

Bước 1: Hệ thống hóa các bài tập vật lý trị liệu phục hồi chức năng cho người bệnh sau phẫu thuật nội soi tái tạo dây chằng chéo trước của khớp gối tại Bệnh viện Quân Y 175.

Bước 2: Lựa chọn sơ bộ hệ thống các bài tập vật lý trị liệu phục hồi chức năng cho người bệnh sau phẫu thuật nội soi tái tạo dây chằng chéo trước của khớp gối tại Bệnh viện Quân Y 175.

Bước 3: Phỏng vấn các bác sĩ, điều dưỡng, kỹ thuật viên của Bệnh viện Quân y 175, để lựa chọn một số bài tập vật lý trị liệu phục hồi chức năng cho người bệnh sau phẫu thuật nội soi tái tạo dây chằng chéo trước của khớp gối tại Bệnh viện Quân Y 175.

2.1.2. Hệ thống hóa các bài tập vật lý trị liệu phục hồi chức năng cho người bệnh sau phẫu thuật nội soi tái tạo dây chằng chéo trước của khớp gối tại Bệnh viện Quân Y 175

Qua tham khảo một số tài liệu có liên quan đến các bài tập vật lý trị liệu phục hồi chức năng cho người bệnh sau phẫu thuật nội soi tái tạo dây chằng chéo trước của khớp gối, nghiên cứu đã tổng hợp được 29 bài tập như sau:

- (1) Lắc xương bánh chè (chỉ thực hiện sau khi rút dẫn lưu);
- (2) Bài tập thụ động có sự giúp đỡ của nhân viên y tế;
- (3) Vuông góc khớp cổ chân;
- (4) Nâng chân;
- (5) Tập gồng cơ;
- (6) Tập đi với nạng;
- (7) Nâng chân ở cả 3 tư thế: khép - dạng - phương thẳng đứng;

- (8) Tập duỗi gối thụ động;
- (9) Tập biên độ vận động khớp gối sử dụng các cơ duỗi;
- (10) Tập biên độ vận động khớp gối sử dụng các cơ gấp;
- (11) Tập dạng chân;
- (12) Tập khép chân;
- (13) Tập gấp gối chủ động;
- (14) Kết hợp với siêu âm điều trị;
- (15) Kết hợp với sóng ngắn điều trị;
- (16) Kết hợp với từ trường;
- (17) Các bài tập có tạ hay có kháng lực nhẹ;
- (18) Các bài tập có kháng lực;
- (19) Phát triển sức mạnh các cơ gấp quanh gối;
- (20) Phát triển sức mạnh các cơ duỗi quanh gối;
- (21) Phục hồi độ mềm dẻo các cơ gấp quanh gối;
- (22) Phục hồi độ mềm dẻo các cơ duỗi quanh gối;
- (23) Tập kéo giãn;
- (24) Tập các bước chân trên tường khi nằm;
- (25) Tập xoay ghế;
- (26) Luyện sự nhanh nhẹn;
- (27) Tập lăn bóng;
- (28) Tập bước bực ở các thể khác nhau;

(29) Tập bước trên máy đi bộ.

2.1.3. Lựa chọn sơ bộ hệ thống các bài tập vật lý trị liệu phục hồi chức năng cho người bệnh sau phẫu thuật nội soi tái tạo dây chằng chéo trước của khớp gối tại Bệnh viện Quân Y 175

Dựa vào các điều kiện thực tế ở Bệnh viện Quân y 175 hiện nay, nghiên cứu đã lựa chọn sơ bộ được 25 bài tập phù hợp với người bệnh sau phẫu thuật nội soi tái tạo dây chằng chéo trước của khớp gối, cụ thể như sau:

- (1) Lắc xương bánh chè (chi

- thực hiện sau khi rút dẫn lưu);
- (2) Bài tập thụ động có sự giúp đỡ của nhân viên y tế;
- (3) Vuông góc khớp cổ chân;
- (4) Nâng chân;
- (5) Tập gồng cơ;
- (6) Tập đi với nặng;
- (7) Nâng chân ở cả 3 tư thế: khếp - dạng - phương thẳng đứng;
- (8) Tập duỗi gối thụ động;
- (9) Tập biên độ vận động khớp gối sử dụng các cơ duỗi;
- (10) Tập biên độ vận động khớp gối sử dụng các cơ gấp;
- (11) Tập dạng chân;
- (12) Tập khép chân;
- (13) Tập gấp gối chủ động;
- (14) Các bài tập có tạ hay có kháng lực nhẹ;
- (15) Các bài tập có kháng lực;
- (16) Phát triển sức mạnh các cơ gấp quanh gối;
- (17) Phát triển sức mạnh các cơ duỗi quanh gối;
- (18) Phục hồi độ mềm dẻo các cơ gấp quanh gối;
- (19) Phục hồi độ mềm dẻo các cơ duỗi quanh gối;
- (20) Tập kéo giãn;
- (21) Tập các bước chân trên tường khi nằm;
- (22) Tập xoay ghế;
- (23) Tập lăn bóng;
- (24) Tập bước bực ở các thể khác nhau;
- (25) Tập bước trên máy đi bộ.

2.1.4. Kết quả phỏng vấn lựa chọn một số bài tập vật lý trị liệu phục hồi chức năng cho người bệnh sau phẫu thuật nội soi tái tạo dây chằng chéo trước của khớp gối tại Bệnh viện Quân y 175

Để để lựa chọn một số bài tập vật lý trị liệu phục hồi chức năng cho người bệnh sau phẫu thuật nội soi tái tạo dây chằng

chéo trước của khớp gối tại Bệnh viện Quân y 175 và để đảm bảo tính khách quan khi lựa chọn bài tập, nghiên cứu tiến hành phỏng vấn bằng phiếu. Khách thể phỏng vấn là 16 người bao gồm các bác sĩ, điều dưỡng, kỹ thuật viên của Bệnh viện Quân y 175 nhằm lựa chọn một số bài tập vật lý trị liệu phục hồi chức năng cho người bệnh sau phẫu thuật nội soi tái tạo dây chằng chéo trước của khớp gối tại Bệnh viện Quân y 175.

Phiếu phỏng vấn được gửi đi 02 lần mỗi lần cách nhau 01 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 và cũng tránh được sai sót của bản thân khi lựa chọn bài tập, ở mỗi phiếu phỏng vấn ngoài các bài tập đã lựa chọn trên, tôi còn để trống trong mỗi phiếu để bác sĩ, điều dưỡng, kỹ thuật viên có thể bổ sung thêm bài tập mà theo họ là quan trọng trong phục hồi chức năng cho người bệnh sau phẫu thuật nội soi tái tạo dây chằng chéo trước của khớp gối. Qua 2 lần phỏng vấn: số phiếu phát ra là 16 phiếu, số phiếu thu về cũng là 16 phiếu, đạt tỉ lệ 100%.

Nghiên cứu chia mức độ thích hợp sử dụng bài tập trong phục hồi chức năng cho người bệnh sau phẫu thuật nội soi tái tạo dây chằng chéo trước của khớp gối thành 03 mức: 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 cứu 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 vật lý trị liệu phục hồi chức năng cho người bệnh

sau phẫu thuật nội soi tái tạo dây chằng chéo trước của khớp gối tại Bệnh viện Quân Y 175. Kết quả phỏng vấn và tính toán về tỷ lệ phần trăm mức độ sử

BẢNG 1: KẾT QUẢ PHỎNG VẤN LỰA CHỌN MỘT SỐ BÀI TẬP VẬT LÝ TRỊ LIỆU PHỤC HỒI CHỨC NĂNG CHO NGƯỜI BỆNH SAU PHẪU THUẬT NỘI SOI TÁI TẠO DÂY CHẰNG CHÉO TRƯỚC CỦA KHỚP GỐI TẠI BỆNH VIỆN QUÂN Y 175 (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	Lắc xương bánh chè (chỉ thực hiện sau khi rút dẫn lưu).	46	95.8	1	2.1	1	2.1
2	Bài tập thụ động có sự giúp đỡ của nhân viên y tế.	39	81.3	7	14.6	2	4.2
3	Vuông góc khớp cổ chân.	42	87.5	5	10.4	1	2.1
4	Nâng chân.	44	91.7	3	6.3	1	2.1
5	Tập gồng cơ.	45	93.8	3	6.3	0	0.0
6	Tập đi với nạng.	42	87.5	6	12.5	0	0.0
7	Nâng chân ở cả 3 tư thế: khép - dạng - phương thẳng đứng.	45	93.8	3	6.3	0	0.0
8	Tập duỗi gối thụ động.	41	85.4	2	4.2	5	10.4
9	Tập biên độ vận động khớp gối sử dụng các cơ duỗi.	40	83.3	4	8.3	4	8.3
10	Tập biên độ vận động khớp gối sử dụng các cơ gấp.	39	81.3	5	10.4	4	8.3
11	Tập dạng chân.	43	89.6	4	8.3	1	2.1
12	Tập khép chân.	46	95.8	2	4.2	0	0.0
13	Tập gấp gối chủ động.	47	97.9	1	2.1	0	0.0
14	Các bài tập có tạ hay có kháng lực nhẹ.	44	91.7	3	6.3	1	2.1
15	Các bài tập có kháng lực.	45	93.8	2	4.2	1	2.1
16	Phát triển sức mạnh các cơ gấp quanh gối.	37	77.1	5	10.4	6	12.5
17	Phát triển sức mạnh các cơ duỗi quanh gối.	39	81.3	6	12.5	3	6.3
18	Phục hồi độ mềm dẻo các cơ gấp quanh gối.	40	83.3	4	8.3	4	8.3
19	Phục hồi độ mềm dẻo các cơ duỗi quanh gối.	36	75.0	4	8.3	8	16.7
20	Tập kéo giãn.	42	87.5	6	12.5	0	0.0
21	Tập các bước chân trên tường khi nằm.	45	93.8	2	4.2	1	2.1
22	Tập xoay ghế.	46	95.8	1	2.1	1	2.1
23	Tập lăn bóng.	47	97.9	1	2.1	0	0.0
24	Tập bước bực ở các thể khác nhau	42	87.5	4	8.3	2	4.2
25	Tập bước trên máy đi bộ.	46	95.8	1	2.1	1	2.1

dụng bài tập vật lý trị liệu phục hồi chức năng cho người bệnh sau phẫu thuật nội soi tái tạo dây chằng chéo trước của khớp gối 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 18 bài tập vật lý trị liệu phục hồi chức năng cho người bệnh sau phẫu thuật nội soi tái tạo dây chằng chéo trước của khớp gối tại Bệnh viện Quân Y 175, cụ thể như sau:

- (1) Lắc xương bánh chè (chỉ thực hiện sau khi rút dẫn lưu);
- (2) Vuông góc khớp cổ chân;
- (3) Nâng chân;
- (4) Tập gồng cơ;
- (5) Tập đi với nặng;
- (6) Nâng chân ở cả 3 tư thế: khép - dạng - phương thẳng đứng;
- (7) Tập duỗi gối thụ động;
- (8) Tập dạng chân;
- (9) Tập khép chân;
- (10) Tập gấp gối chủ động;
- (11) Các bài tập có tạ hay có kháng lực nhẹ;
- (12) Các bài tập có kháng lực;
- (13) Tập kéo giãn;
- (14) Tập các bước chân trên tường khi nằm;
- (15) Tập xoay ghe;
- (16) Tập lăn bóng;
- (17) Tập bước bực ở các thể khác nhau;
- (18) Tập bước trên máy đi bộ.

2.2. Xây dựng chương trình tập luyện phục hồi chức năng cho người bệnh sau phẫu thuật nội soi tái tạo dây chằng chéo trước của khớp gối tại Bệnh viện Quân y 175

Bên cạnh tập phục hồi chức năng trước phẫu thuật để giảm

sung, đau, tạo điều kiện thuận lợi cho cuộc phẫu thuật thì phục hồi chức năng sau tái tạo dây chằng chéo trước cũng đóng vai trò hết sức quan trọng trong quá trình cải thiện chức năng của dây chằng chéo trước cũng như mức độ vận động của khớp gối. Đây là phương pháp được áp dụng sớm trên bệnh nhân sau phẫu thuật tái tạo dây chằng chéo trước nhằm giúp bệnh nhân có thể vận động trong biên độ bình thường, sức cơ được hồi phục và ngăn chặn những thương tật thứ phát như teo cơ, trong đó phổ biến nhất là teo cơ tứ đầu đùi gây cản trở rất nhiều cho sự vận động của chi dưới.

Trên cơ sở nghiên cứu lý luận, thực tiễn, phân tích đặc điểm giải phẫu khớp gối, cơ chế lành bệnh sau phẫu thuật thay khớp gối và kết quả lựa chọn bài tập cho người bệnh sau phẫu thuật nội soi tái tạo dây chằng chéo trước của khớp gối. Nghiên cứu tiến hành xây dựng chương trình tập luyện vật lý trị liệu phục hồi chức năng cho người bệnh sau phẫu thuật nội soi tái tạo dây chằng chéo trước của khớp gối tại Bệnh viện Quân Y 175 như sau:

- ❖ **Tuần đầu sau phẫu thuật:**
 - Mục tiêu đạt được:
 - + Đi được bằng nặng.
 - + Gấp duỗi thụ động được khớp gối.
 - Các bài tập cụ thể:
 - + Lắc xương bánh chè (chỉ thực hiện sau khi rút dẫn lưu).
 - + Vuông góc khớp cổ chân.
 - + Nâng chân.
 - + Tập đi với nặng.
 - Cách thực hiện: mỗi ngày,

người bệnh cần tập từ 2-3 lần. Mỗi động tác, bệnh nhân cần đếm 1-5 nhịp, mỗi nhịp tương ứng 01 giây, sau đó đưa về trạng thái thả lỏng. Ví dụ: tập động tác nâng chân, bệnh nhân sau khi nâng từ từ cẳng chân lên khoảng 300 - 450, tự đếm từ 1 đến 5 sau đó hạ chân xuống về trạng thái thả lỏng ban đầu, cứ lặp lại 2-3 lần rồi chuyển tập động tác mới.

- ❖ **Tuần thứ 2:**
 - Mục tiêu đạt được:
 - + Vẫn tiếp tục đi nặng (nếu không đau, bệnh nhân có thể đi lại không cần nặng) nhưng tuyệt đối không bỏ nẹp.
 - + Gấp gối thụ động được 600 - 900.
 - Các bài tập cụ thể:
 - + Tiếp tục các bài tập như tuần 01.
 - + Nâng chân ở cả 03 tư thế: khép - dạng - phương thẳng đứng.
 - + Tiếp tục duỗi gối thụ động.
- ❖ **Tuần thứ 3-6:**
 - Mục tiêu đạt được:
 - + Gối duỗi hoàn toàn.
 - + Gấp gối chủ động đến 90o.
 - + Tập tốt cơ tứ đầu.
 - Các bài tập cụ thể:
 - + Tập dạng chân
 - + Tập khép chân.
 - + Tập gấp gối chủ động.
- ❖ **Tuần thứ 7-10:**
 - Mục tiêu và phương hướng thực hiện:
 - + Biên độ vận động khớp gối (ROM) từ 00 - 1200.
 - + Đi chống chân hoàn toàn không khập khiễng, bỏ nẹp.
 - + Bắt đầu tập có kháng lực nhẹ.
 - + Dáng đi gần như bình thường.



- Các bài tập cụ thể: Các bài tập có tạ hay có kháng lực nhẹ.
- ❖ **Tuần thứ 11 - tháng thứ 4:**
- Mục tiêu và phương hướng thực hiện:
 - + Phải đạt ROM hoàn toàn.
 - + Tập mạnh các bài tập sức mạnh và sức bền.
 - + Thực hiện các bài tập đi bộ phức tạp (đi zích zắc, đi ngang, đi vòng, đi lùi,...).
 - + Vẫn áp dụng các bài tập trên.
 - + Tăng cường các bài tập và kỹ năng kéo dãn.
 - + Cố gắng tạo dáng đi bình thường.
 - + Các bài tập cảm giác thăng bằng bản thể.
- Các bài tập cụ thể:
 - + Các bài tập có kháng lực.
 - + Tập kéo giãn.
 - + Tập các bước chân trên

- tường khi nằm.
- + Tập xoay ghế.
- + Tập lăn bóng.
- ❖ **Từ tháng thứ 4 trở về sau:**
- Mục tiêu và phương hướng thực hiện:
 - + Tiếp tục các bài tập tăng sức bền và sức cơ.
 - + Thực hiện các bài tập chạy (từ đơn giản và tăng dần độ khó tùy thực trạng từng người).
 - + Các bài tập kỹ năng điều khiển - phối hợp thần kinh - cơ.
 - + Tập luyện các kỹ năng phối hợp.
 - Các bài tập cụ thể:
 - + Tập bước bục ở các thể khác nhau.
 - + Tập bước trên máy đi bộ .

3. KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu đã lựa

chọn được 18 bài tập vật lý trị liệu phục hồi chức năng ở người bệnh sau phẫu thuật nội soi tái tạo dây chằng chéo trước của khớp gối tại Bệnh viện Quân Y 175. Qua nghiên cứu đã xây dựng được chương trình tập luyện phục hồi chức năng ở người bệnh sau phẫu thuật nội soi tái tạo dây chằng chéo trước của khớp gối tại Bệnh viện Quân y 175 trong 12 tháng, giúp bệnh nhân nhanh hồi phục sức khỏe và phục hồi chức năng khớp gối, sớm trở lại các hoạt động bình thường. ■

(Ngày tòa soạn nhận bài: 22/08/2023;
ngày phân biện đánh giá: 10/09/2023;
ngày chấp nhận đăng: 20/10/2023)

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Đặng Hoàng Anh (2009), "Nghiên cứu điều trị đứt dây chằng chéo trước khớp gối bằng phẫu thuật nội soi sử dụng gân cơ bán gân và gân cơ thon", Luận án tiến sĩ y học, Học viện Quân y.
2. Thái Thanh Bình (2013), "Đánh giá kết quả phẫu thuật nội soi tái tạo dây chằng chéo trước hai bó với một đường hầm xương chày", Luận văn tốt nghiệp bác sĩ nội trú bệnh viện, Học viện Quân y.
3. Dương Xuân Đạm (2004), Thể dục phục hồi chức năng vận động, Nhà xuất bản TĐTT, Hà Nội.
4. Trần Thị Hạnh Dung, Quách Văn Tĩnh (2004), Giáo trình Giải phẫu học TĐTT, Nhà xuất bản TĐTT, Hà Nội.
5. Vũ Thị Thu Hương (2014), "Nghiên cứu ứng dụng bài tập thể dục kết hợp lý liệu pháp PHCN sau chấn thương khớp gối cho vận động viên", Luận án tiến sĩ giáo dục học, Viện Khoa học TĐTT.
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. Lâm Quang Thành, Nguyễn Thành Lâm (2011), Đo lường thể thao, Nhà xuất bản TĐTT, Hà Nội.