

SỞ Y TẾ AN GIANG
TRUNG TÂM Y TẾ HÀ TIÊN



**QUY TRÌNH KỸ THUẬT ĐIỀU DƯỠNG
CHUYÊN NGÀNH PHỤC HỒI CHỨC NĂNG**
(Lưu hành nội bộ)
QT.YHCT.05

| Người soạn | Kiểm duyệt | Phê duyệt |
|---|------------------------------------|------------------|
| Điều dưỡng Trưởng khoa YHCT-PHCN | Trưởng phòng Điều dưỡng | Giám đốc |
| | | |
| | | |

MỤC LỤC

1. QUY TRÌNH KỸ THUẬT ĐIỀU TRỊ BẰNG CÁC DÒNG ĐIỆN XUNG
BẢNG KIỂM QUY TRÌNH KỸ THUẬT ĐIỀU TRỊ BẰNG CÁC DÒNG ĐIỆN XUNG
2. QUY TRÌNH KỸ THUẬT ĐIỀU TRỊ BẰNG MÁY KÉO GIÃN CỘT SỐNG
BẢNG KIỂM QUY TRÌNH KỸ THUẬT ĐIỀU TRỊ BẰNG MÁY KÉO GIÃN CỘT SỐNG
3. QUY TRÌNH KỸ THUẬT ĐIỀU TRỊ BẰNG SIÊU ÂM
BẢNG KIỂM QUY TRÌNH KỸ THUẬT ĐIỀU TRỊ BẰNG SIÊU ÂM
4. QUY TRÌNH KỸ THUẬT ĐIỀU TRỊ BẰNG TIA HỒNG NGOẠI
BẢNG KIỂM QUY TRÌNH KỸ THUẬT ĐIỀU TRỊ BẰNG TIA HỒNG NGOẠI
5. QUY TRÌNH KỸ THUẬT ĐIỀU TRỊ BẰNG TỬ TRƯỜNG
BẢNG KIỂM QUY TRÌNH KỸ THUẬT ĐIỀU TRỊ BẰNG TỬ TRƯỜNG
6. QUY TRÌNH KỸ THUẬT XOA BÓP VÙNG
BẢNG KIỂM QUY TRÌNH KỸ THUẬT XOA BÓP VÙNG
7. QUY TRÌNH KỸ THUẬT TẬP ĐI VỚI THANH SONG SONG
BẢNG KIỂM QUY TRÌNH KỸ THUẬT TẬP ĐI VỚI THANH SONG SONG
8. QUY TRÌNH KỸ THUẬT TẬP VẬN ĐỘNG CÓ TRỢ GIÚP
(TẬP VẬN ĐỘNG VỚI CÁC DỤNG CỤ TRỢ GIÚP)
BẢNG KIỂM QUY TRÌNH KỸ THUẬT TẬP VẬN ĐỘNG CÓ TRỢ GIÚP
9. QUY TRÌNH KỸ THUẬT TẬP VẬN ĐỘNG THỤ ĐỘNG
BẢNG KIỂM QUY TRÌNH KỸ THUẬT TẬP VẬN ĐỘNG THỤ ĐỘNG
10. QUY TRÌNH KỸ THUẬT TẬP VỚI DỤNG CỤ QUAY KHỚP VAI
BẢNG KIỂM QUY TRÌNH KỸ THUẬT TẬP VẬN ĐỘNG THỤ ĐỘNG
11. QUY TRÌNH KỸ THUẬT TẬP VỚI THANG TƯỜNG
BẢNG KIỂM QUY TRÌNH KỸ THUẬT TẬP VỚI THANG TƯỜNG
12. QUY TRÌNH KỸ THUẬT TẬP VỚI XE ĐẠP TẬP
BẢNG KIỂM QUY TRÌNH KỸ THUẬT TẬP VỚI XE ĐẠP TẬP

QUY TRÌNH ĐIỀU DƯỠNG VỀ KỸ THUẬT PHCN**QUY TRÌNH KỸ THUẬT ĐIỀU TRỊ BẰNG CÁC DÒNG ĐIỆN XUNG****1. ĐẠI CƯƠNG**

Dòng điện xung là dòng điện do nhiều xung điện liên tiếp tạo nên. Trong vật lý trị liệu thường sử dụng các dòng điện xung có dạng xung và tần số khác nhau một chiều (nửa sóng) và xoay chiều (cả sóng).

2. CHỈ ĐỊNH

- Giảm đau sau chấn thương, phẫu thuật, đau thần kinh, đau cơ, xương, khớp...
- Kích thích thần kinh cơ.
- Cải thiện tuần hoàn ngoại vi.
- Liệu pháp ion hóa (điện phân dẫn thuốc bằng xung một chiều)
- Điện phân thuốc cục bộ bằng dòng điện xung trung tần một chiều.

3. CHỐNG CHỈ ĐỊNH

- Người bệnh bị mẫn cảm với dòng điện một chiều
- Suy tim độ III
- Trực tiếp lên vùng đang chảy máu hoặc nguy cơ chảy máu.
- Người bệnh tinh thần kích động, mất cảm giác tại vùng điều trị, động kinh, trẻ em dưới 6 tháng tuổi.

4. THẬN TRỌNG

- Khi thực hiện trên các vùng da bị tổn thương
- Người mang máy tạo nhịp tim
- Người bệnh bị ung thư.
- Phụ nữ có thai

5. CHUẨN BỊ**5.1. Người thực hiện:**

- Y sĩ có chứng chỉ phục hồi chức năng.

5.2. Thuốc**5.3. Vật tư:**

- Găng tay
- Mũ giấy
- Khẩu trang y tế
- Cồn sát khuẩn hoặc dung dịch khử khuẩn tay chứa cồn
- Khăn lau vị trí điều trị
- Điện cực, tấm đệm điện cực
- Dây nối đất

- Dụng cụ phương tiện cấp cứu choáng

5.4. Thiết bị y tế: Máy điện xung

5.5. Người bệnh

- Thực hiện giải thích cho người bệnh, người chăm sóc về kỹ thuật trước khi thực hiện : mục đích, các bước tiến hành, biến chứng, nguy cơ có thể xảy ra...

- Tư thế người bệnh thoải mái.
- Kiểm tra và vùng da bộc lộ vùng da điều trị.

5.6. Hồ sơ bệnh án: theo quy định hoặc phiếu điều trị chuyên khoa.

5.7. Thời gian thực hiện kỹ thuật: Khoảng 15-20 phút (theo chỉ định của bác sĩ)

5.8. Địa điểm thực hiện: Phòng thực hiện kỹ thuật, buồng bệnh

5.9. Kiểm tra hồ sơ:

- Kiểm tra người bệnh: Đánh giá tính chính xác của người bệnh: đúng người bệnh, đúng chẩn đoán, đúng vị trí cần thực hiện kỹ thuật...

6. TIẾN HÀNH QUY TRÌNH KỸ THUẬT

- Bật máy
- Đặt và cố định điện cực: theo chỉ định.
- + Đặt các thông số kỹ thuật theo chỉ định.
- + Tăng cường độ dòng điện từ từ cho tới mức cần thiết (cảm giác co bóp).
- Hết giờ tắt máy bằng tay hoặc tự động.
- Tháo điện cực kiểm tra da vùng điều trị. Thăm hỏi người bệnh ghi hồ sơ bệnh án.

7. THEO DÕI VÀ XỬ TRÍ TAI BIẾN

- Cảm giác và phản ứng người bệnh
- Hoạt động của máy.
- Điện giật: xử trí cấp cứu điện giật.
- Bỏng: Khi điều trị dòng xung một chiều xử trí theo phác đồ bỏng axit hoặc kiềm.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Y tế, 2014, “Hướng dẫn quy trình kỹ thuật chuyên ngành Phục hồi chức năng”, ban hành theo Quyết định số 54/QĐ-BYT ngày 06 tháng 01 năm 2014 của Bộ trưởng Bộ Y tế. NXB Y học.

2. Học viện Quân Y, 2003, “Vật lý trị liệu và phục hồi chức năng - Giáo trình giảng dạy đại học và sau đại học”, Nhà xuất bản Quân đội nhân dân

BẢNG KIỂM QUY TRÌNH KỸ THUẬT ĐIỀU TRỊ BẰNG CÁC DÒNG ĐIỆN XUNG

| STT | QUY TRÌNH | Có | Không |
|----------|--|----|-------|
| 1 | Chuẩn bị người bệnh: | | |
| | Xem hồ sơ bệnh án, thực hiện 3 kiểm tra, 5 đối chiếu hoặc 5 đúng | | |
| | Báo và giải thích, căn dặn NB những điều cần thiết giúp người bệnh an tâm và hợp tác trong quá trình thực hiện kỹ thuật. | | |
| | Đặt người bệnh ở tư thế thích hợp. | | |
| | Kiểm tra và bộc lộ vùng da điều trị. | | |
| 2 | Chuẩn bị của người y sĩ: | | |
| | Y sĩ trang phục đúng quy định, rửa tay. | | |
| 3 | Chuẩn bị dụng cụ, thiết bị y tế: | | |
| | Dụng cụ sạch | | |
| | Kiểm tra máy điện xung | | |
| | Găng tay, khẩu trang | | |
| | Hộp chống shock. | | |
| | Điện cực, tấm đệm điện cực | | |
| | Túi đựng rác thải theo qui định | | |
| | Khăn lau vị trí điều trị, | | |
| | Dung dịch sát trùng, thuốc theo y lệnh | | |
| | Dung dịch sát khuẩn: Cồn 70 ⁰ | | |
| | Dung dịch sát khuẩn tay nhanh | | |
| 4 | Tiến hành: | | |
| | Y sĩ rửa tay, đội mũ và mang khẩu trang | | |
| | Bật máy | | |
| | Đặt và cố định điện cực: theo chỉ định. | | |
| | Đặt các thông số kỹ thuật theo chỉ định | | |
| | Tăng cường độ dòng điện từ từ cho tới mức cần thiết (cảm giác co bóp). | | |
| | Hết giờ tắt máy bằng tay hoặc tự động. | | |
| | Tháo điện cực kiểm tra da vùng điều trị. Thăm hỏi người bệnh ghi hồ sơ bệnh án | | |

QUY TRÌNH KỸ THUẬT ĐIỀU TRỊ BẰNG MÁY KÉO GIÃN CỘT SỐNG**1. ĐẠI CƯƠNG**

Kéo giãn cột sống bằng máy dựa trên nguyên lý cơ học có điều chỉnh kéo, chế độ, thời gian theo yêu cầu lên cột sống

2. CHỈ ĐỊNH

- Thoái hóa cột sống
- Thoát vị đĩa đệm giai đoạn đầu, thoát vị đĩa đệm vừa và nhẹ
- Hội chứng đau lưng và thắt lưng do nguyên nhân ngoại vi (cơ, dây chằng).
- Vẹo cột sống do tư thế

3. CHỐNG CHỈ ĐỊNH

- Tổn thương thực thể cột sống: ung thư, lao, viêm tủy áp xe vùng lưng
- Chấn thương cột sống có gãy xương biến dạng
- Bệnh lý tủy sống và ống sống
- Thoái hóa cột sống có các cầu xương nối các đốt sống
- Viêm cột sống dính khớp nặng
- Loãng xương nặng
- Người bệnh suy kiệt
- Trẻ em < 6 tuổi
- Phụ nữ có thai, đang có kinh nguyệt

4. THẬN TRỌNG

- Trong cơn tăng huyết áp

5. CHUẨN BỊ**5.1. Người thực hiện**

- Y sĩ có chứng chỉ phục hồi chức năng

5.2. Vật tư

- Khẩu trang y tế
- Cồn sát khuẩn hoặc dung dịch khử khuẩn tay chứa cồn

5.3. Thiết bị y tế

- Máy kéo giãn cột sống
- Hệ thống bàn kéo và các phụ kiện khác.

5.4. Người bệnh

- Người thực hiện giải thích cho người bệnh, người chăm sóc về kỹ thuật trước khi thực hiện: mục đích, các bước tiến hành, biến chứng, nguy cơ có thể xảy ra ...

- Cố định trên bàn hoặc ghế kéo đúng tư thế

- Hướng dẫn người bệnh sử dụng công tắc an toàn

5.5. Hồ sơ bệnh án

Hồ sơ bệnh án theo quy định hoặc phiếu điều trị chuyên khoa.

5.6. Thời gian thực hiện kỹ thuật: 15-20 phút (theo chỉ định của bác sĩ

5.7. Địa điểm thực hiện: Phòng thực hiện kỹ thuật, buồng bệnh

5.8. Kiểm tra hồ sơ

- Kiểm tra người bệnh: Đánh giá tính chính xác của người bệnh: đúng người bệnh, đúng chẩn đoán, đúng vị trí cần thực hiện kỹ thuật...

6. TIẾN HÀNH QUY TRÌNH KỸ THUẬT

- Bật máy
- Cố định đai kéo tùy theo vùng điều trị theo đúng chỉ định
- Đặt các thông số trên máy tùy theo chỉ định (lực kéo, chế độ, thời gian), kéo theo chương trình hay điều chỉnh bằng tay
- Bấm nút kéo
- Kết thúc điều trị: tháo bỏ đai cố định, thăm hỏi người bệnh để người bệnh nằm nghỉ tại chỗ 5-10 phút, ghi chép hồ sơ.

7. THEO DÕI VÀ XỬ TRÍ TAI BIẾN

- Cảm giác và phản ứng của người bệnh
- Tình trạng hoạt động của máy
- Đau nhói vùng kéo giãn: ngừng kéo, kiểm tra theo dõi, xử trí theo phác đồ
- Đau tăng dần và kéo dài: kiểm tra vùng đau, ngừng kéo giãn hoặc giảm lực kéo

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Y tế, 2014, “Hướng dẫn quy trình kỹ thuật chuyên ngành Phục hồi chức năng”, ban hành theo Quyết định số 54/QĐ-BYT ngày 06 tháng 01 năm 2014 của Bộ trưởng Bộ Y tế.

**BẢNG KIỂM QUY TRÌNH KỸ THUẬT ĐIỀU TRỊ BẰNG MÁY KÉO
GIÃN CỘT SỐNG**

| STT | QUY TRÌNH | Có | Không |
|----------|--|----|-------|
| 1 | Chuẩn bị người bệnh: | | |
| | Xem hồ sơ bệnh án, thực hiện 3 kiểm tra, 5 đối chiếu hoặc 5 đúng | | |
| | Báo và giải thích, căn dặn NB những điều cần thiết giúp người bệnh an tâm và hợp tác trong quá trình thực hiện kỹ thuật. | | |
| | Cố định trên bàn hoặc ghế kéo đúng tư thế | | |
| | Hướng dẫn người bệnh sử dụng công tắc an toàn | | |
| 2 | Chuẩn bị của người y sĩ: | | |
| | Y sĩ trang phục đúng quy định, rửa tay. | | |
| 3 | Chuẩn bị dụng cụ, thiết bị y tế: | | |
| | Dụng cụ sạch | | |
| | Máy kéo giãn cột sống | | |
| | Hệ thống bàn kéo và các phụ kiện khác | | |
| | Khẩu trang y tế | | |
| | Dung dịch sát trùng, thuốc theo y lệnh | | |
| | Dung dịch sát khuẩn: Cồn 70 ⁰ | | |
| | Dung dịch sát khuẩn tay nhanh | | |
| 4 | Tiến hành: | | |
| | Bật máy | | |
| | Cố định đai kéo tùy theo vùng điều trị theo đúng chỉ định | | |
| | Đặt các thông số trên máy tùy theo chỉ định (lực kéo, chế độ, thời gian), kéo theo chương trình hay điều chỉnh bằng tay. | | |
| | Bấm nút kéo | | |
| | Kết thúc điều trị: tháo bỏ đai cố định, thăm hỏi người bệnh để người bệnh nằm nghỉ tại chỗ 5-10 phút, ghi chép hồ sơ. | | |

QUY TRÌNH KỸ THUẬT ĐIỀU TRỊ BẰNG SIÊU ÂM

1. ĐẠI CƯƠNG

Siêu âm là sóng âm thanh có tần số trên 20.000 Hz. Trong điều trị thường dùng siêu âm tần số 1 và 3 MHz với tác dụng chính sóng cơ học, tăng nhiệt và sinh học. Các kỹ thuật chính: trực tiếp, qua nước, siêu âm dẫn thuốc

2. CHỈ ĐỊNH

- Giảm đau cục bộ
- Giảm cơ.
- Viêm bán cấp và mãn tính
- Xơ cứng, sẹo nông ở da.
- Dẫn một số thuốc vào tổ chức cục bộ(siêu âm dẫn thuốc).

3. CHỐNG CHỈ ĐỊNH

- Trực tiếp lên các u, tinh hoàn, buồng trứng, tử cung đang có thai, đang hành kinh
- Trực tiếp vùng khớp ở trẻ em, các đầu xương của trẻ em, nhất là phần sụn tiếp hợp.
- Viêm tắc mạch, viêm da cấp tại vị trí điều trị.
- Vùng phổi người bị lao đang tiến triển, giãn phế quản thể khô hoặc viêm hạch do lao.
- Trực tiếp vùng chảy máu, đe dọa chảy máu.

4. THẬN TRỌNG

- Không thực hiện trên các vùng da bị tổn thương

5. CHUẨN BỊ

5.1. Người thực hiện:

- Y sĩ có chứng chỉ phục hồi chức năng

5.2. Thuốc: Thuốc giảm đau, chống viêm dạng mỡ, gel hoặc dung dịch...

5.3. Vật tư:

- Găng tay
- Mũ giấy
- Khẩu trang y tế
- Cồn sát khuẩn hoặc dung dịch khử khuẩn tay chứa cồn
- Khăn lau vị trí điều trị

5.4. Thiết bị y tế

- Máy siêu âm cùng các phụ kiện đi kèm. Kiểm tra tần phát siêu âm theo quy định.

5.5. Người bệnh

- Người thực hiện giải thích cho người bệnh, người chăm sóc về kỹ thuật trước khi thực hiện: mục đích, các bước tiến hành, biến chứng, nguy cơ có thể xảy ra ...

- Tư thế người bệnh thoải mái.

- Kiểm tra và bộc lộ vùng da điều trị.

5.6. Hồ sơ bệnh án: Hồ sơ bệnh án theo quy định hoặc phiếu điều trị chuyên khoa.

5.7. Thời gian thực hiện kỹ thuật: Khoảng 15-20 phút

5.8. Địa điểm thực hiện: Phòng thực hiện kỹ thuật, buồng bệnh

5.9. Kiểm tra hồ sơ:

- Kiểm tra người bệnh: Đánh giá tính chính xác của người bệnh: đúng người bệnh, đúng chẩn đoán, đúng vị trí cần thực hiện kỹ thuật...

6. TIẾN HÀNH QUY TRÌNH KỸ THUẬT

- Bật máy, đặt các thông số kỹ thuật và cách điều trị theo chỉ định.

- Bôi gel, thuốc theo chỉ định lên vùng điều trị

- Đặt đầu phát lên vùng điều trị, điều chỉnh cường độ và tiến hành điều trị.

- Hết giờ tắt máy (bằng tay hoặc tự động).

- Kiểm tra vùng điều trị, thăm hỏi người bệnh, ghi chép hồ sơ.

7. THEO DÕI VÀ XỬ TRÍ TAI BIẾN

- Cảm giác và phản ứng người bệnh.

- Hoạt động của máy.

- Điện giật: Tắt máy và xử trí theo quy định.

- Dự ứng tại chỗ: Xử trí theo phác đồ

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Y tế, 2014, “Hướng dẫn quy trình kỹ thuật chuyên ngành Phục hồi chức năng”, ban hành theo Quyết định số 54/QĐ-BYT ngày 06 tháng 01 năm 2014 của Bộ trưởng Bộ Y tế. NXB Y học.

2. Học viện Quân Y, 2003, “Vật lý trị liệu và phục hồi chức năng Giáo trình giảng dạy đại học và sau đại học”, Nhà xuất bản Quân đội nhân dân.

BẢNG KIỂM QUY TRÌNH KỸ THUẬT ĐIỀU TRỊ BẰNG SIÊU ÂM

| STT | QUY TRÌNH | Có | Không |
|----------|--|----|-------|
| 1 | Chuẩn bị người bệnh: | | |
| | Xem hồ sơ bệnh án, thực hiện 3 kiểm tra, 5 đối chiếu hoặc 5 đúng | | |
| | Báo và giải thích, căn dặn NB những điều cần thiết giúp người bệnh an tâm và hợp tác trong quá trình thực hiện kỹ thuật. | | |
| | Tư thế người bệnh thoải mái | | |
| | Kiểm tra và bộc lộ vùng da điều trị | | |
| 2 | Chuẩn bị của người y sĩ: | | |
| | Y sĩ trang phục đúng quy định, rửa tay. | | |
| 3 | Chuẩn bị dụng cụ, thiết bị y tế: | | |
| | Dụng cụ sạch | | |
| | Máy siêu âm cùng các phụ kiện đi kèm. Kiểm tra tần phát siêu âm theo quy định. | | |
| | Khẩu trang y tế | | |
| | Khăn lau vị trí điều trị | | |
| | Túi đựng rác thải theo qui định | | |
| | Dung dịch sát trùng, thuốc theo y lệnh | | |
| | Dung dịch sát khuẩn: Cồn 70 ⁰ | | |
| | Dung dịch sát khuẩn tay nhanh | | |
| 4 | Tiến hành: | | |
| | Bật máy, đặt các thông số kỹ thuật và cách điều trị theo chỉ định. | | |
| | Bôi gel, thuốc theo chỉ định lên vùng điều trị | | |
| | Đặt đầu phát lên vùng điều trị, điều chỉnh cường độ và tiến hành điều trị. | | |
| | Hết giờ tắt máy (bằng tay hoặc tự động). | | |
| | Kiểm tra vùng điều trị, thăm hỏi người bệnh, ghi chép hồ sơ. | | |

QUY TRÌNH KỸ THUẬT ĐIỀU TRỊ BẰNG TIA HỒNG NGOẠI

1. ĐẠI CƯƠNG

Hồng ngoại nguồn nhân tạo do các loại đèn hồng ngoại phát ra có công suất khác nhau. Tác dụng chủ yếu là nhiệt nóng, giúp gia tăng lưu lượng tuần hoàn, giảm đau, giãn cơ...

2. CHỈ ĐỊNH

- Giảm đau, giãn cơ, tăng cường lưu thông máu ngoại vi trong các trường hợp co cứng cơ do lạnh, sai tư thế hoặc sau phẫu thuật...
- Chống viêm mạn tính.
- Dự phòng loét, các vết loét, vết thương chậm liền
- Mềm xơ sẹo, kết dính
- Sưởi ấm
- Vách hóa hoặc dày dính màng phổi

3. CHỐNG CHỈ ĐỊNH

- Vùng da vô mạch, mất cảm giác.
- Các bệnh ngoài da cấp tính.
- Các vết thương đang chảy máu
- Sốt cao
- Không điều trị trực tiếp lên khối u

4. THẬN TRỌNG

5. CHUẨN BỊ

5.1. Người thực hiện:

- Y sĩ có chứng chỉ phục hồi chức năng.

5.2 Thuốc

5.3. Vật tư

- Thước dây
- Mũ giấy
- Khẩu trang y tế
- Cồn sát khuẩn hoặc dung dịch khử khuẩn tay chứa cồn

5.4. Thiết bị y tế: Đèn hồng ngoại theo chỉ định công suất.

5.5. Người bệnh

- Người thực hiện giải thích cho người bệnh, người chăm sóc về kỹ thuật trước khi thực hiện: mục đích, các bước tiến hành, biến chứng, nguy cơ có thể xảy ra ...

- Thử cảm giác nóng lạnh trên người bệnh
- Tư thế người bệnh phải thoải mái, thuận lợi.

- Kiểm tra và bộc lộ vùng da điều trị.

5.6. Hồ sơ bệnh án: theo quy định hoặc phiếu điều trị chuyên khoa.

5.7. Thời gian thực hiện kỹ thuật: 15-20 phút

5.8. Địa điểm thực hiện: Phòng thực hiện kỹ thuật, buồng bệnh

5.9. Kiểm tra hồ sơ

- Kiểm tra người bệnh: Đánh giá tính chính xác của người bệnh: đúng người bệnh, đúng chẩn đoán, đúng vị trí cần thực hiện kỹ thuật...

6. TIẾN HÀNH QUY TRÌNH KỸ THUẬT

- Đặt đèn sao cho các tia chiếu thẳng góc vào da: nên để đèn chiếu ngang hay xiên vào vùng da điều trị. Khoảng cách từ đèn đến da: 50-60cm.

- Bật đèn chiếu theo thời gian chỉ định

- Hết giờ tắt đèn

- Kiểm tra da vùng điều trị, thăm hỏi người bệnh, ghi chép hồ sơ.

7. THEO DÕI VÀ XỬ TRÍ TAI BIẾN

- Cảm giác và phản ứng người bệnh.

- Bỏng da xử trí theo phác đồ.

- Choáng váng: nằm nghỉ ngơi theo dõi.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Y tế, 2014, “Hướng dẫn quy trình kỹ thuật chuyên ngành Phục hồi chức năng”, ban hành theo Quyết định số 54/QĐ-BYT ngày 06 tháng 01 năm 2014 của Bộ trưởng Bộ Y tế.

2. Nguyễn Xuân Nghiên, Cao Minh Châu và cộng sự, 2019, “Vật lý trị liệu Phục hồi chức năng”, NXB Y học.

3. Học viện Quân Y, 2003, “Vật lý trị liệu và phục hồi chức năng - Giáo trình giảng dạy đại học và sau đại học”, Nhà xuất bản Quân đội nhân dân

**BẢNG KIỂM QUY TRÌNH KỸ THUẬT ĐIỀU TRỊ BẰNG TIA HỒNG
NGOẠI**

| STT | QUY TRÌNH | Có | Không |
|----------|---|----|-------|
| 1 | Chuẩn bị người bệnh: | | |
| | Xem hồ sơ bệnh án, thực hiện 3 kiểm tra, 5 đối chiếu hoặc 5 đúng | | |
| | Báo và giải thích, căn dặn NB những điều cần thiết giúp người bệnh an tâm và hợp tác trong quá trình thực hiện kỹ thuật. | | |
| | Thử cảm giác nóng lạnh trên người bệnh | | |
| | Tư thế người bệnh thoải mái, thuận lợi. | | |
| | Kiểm tra và bộc lộ vùng da điều trị | | |
| 2 | Chuẩn bị của người y sĩ: | | |
| | Y sĩ trang phục đúng quy định, rửa tay. | | |
| 3 | Chuẩn bị dụng cụ, thiết bị y tế: | | |
| | Dụng cụ sạch | | |
| | Đèn hồng ngoại theo chỉ định công suất | | |
| | Khẩu trang y tế | | |
| | Thước dây | | |
| | Dung dịch sát trùng, thuốc theo y lệnh | | |
| | Dung dịch sát khuẩn: Cồn 70 ⁰ | | |
| | Dung dịch sát khuẩn tay nhanh | | |
| 4 | Tiến hành: | | |
| | - Đặt đèn sao cho các tia chiếu thẳng góc vào da: nên để đèn chiếu ngang hay xiên vào vùng da điều trị. Khoảng cách từ đèn đến da: 50-60cm. | | |
| | Bật đèn chiếu theo thời gian chỉ định | | |
| | Hết giờ tắt đèn | | |
| | Kiểm tra da vùng điều trị, thăm hỏi người bệnh, ghi chép hồ sơ. | | |

QUY TRÌNH KỸ THUẬT ĐIỀU TRỊ BẰNG TỪ TRƯỜNG

1. ĐẠI CƯƠNG

- Là điều trị bằng từ trường nhân tạo. Trong vật lý trị liệu thường dùng từ trường biến thiên của máy tạo từ trường chuyên dụng.

- Cơ chế tác dụng chính:

+ Tương tác từ trường ngoài lên mô cơ thể bằng các hiệu ứng sinh học và ảnh hưởng đối với từ trường nội sinh của cơ thể.

+ Có thể điều trị cục bộ hoặc toàn thân.

2. CHỈ ĐỊNH

- Rối loạn tuần hoàn ngoại biên.

- Các bệnh lý viêm.

- Sau phẫu thuật kết hợp xương.

- Chậm liền xương.

- Các trường hợp đau cấp tính và mạn tính.

3. CHỐNG CHỈ ĐỊNH

- Bệnh máu, tình trạng đang chảy máu hoặc đe dọa chảy máu.

- Trực tiếp lên khối u ác tính và lành tính.

4. THẬN TRỌNG

- Người mang máy tạo nhịp tim.

5. CHUẨN BỊ

5.1. Người thực hiện:

- Y sĩ có chứng chỉ phục hồi chức năng.

5.2. Thuốc

5.3. Vật tư:

- Dây nối đất

- Găng tay

- Mũ giấy

- Khẩu trang y tế

- Cồn sát khuẩn hoặc dung dịch khử khuẩn tay chứa cồn

- Khăn lau tay

5.4. Thiết bị y tế:

- Máy tạo từ trường và phụ kiện

5.5. Người bệnh

- Người thực hiện giải thích cho người bệnh, người chăm sóc về kỹ thuật trước

khi thực hiện: mục đích, các bước tiến hành, biến chứng, nguy cơ có thể xảy ra ...

- Tư thế người bệnh phải thoải mái, tốt nhất là ở tư thế nằm hoặc ngồi.
- Kiểm tra và bộc lộ vùng da điều trị.

5.6. Hồ sơ bệnh án:

- Hồ sơ bệnh án theo quy định hoặc phiếu điều trị chuyên khoa.

5.7. Thời gian thực hiện kỹ thuật: 15-30 phút

5.8. Địa điểm thực hiện: Phòng thực hiện kỹ thuật, buồng bệnh

5.9. Kiểm tra hồ sơ:

- Kiểm tra người bệnh: Đánh giá tính chính xác của người bệnh: đúng người bệnh, đúng chẩn đoán, đúng vị trí cần thực hiện kỹ thuật...

6. TIẾN HÀNH QUY TRÌNH KỸ THUẬT

- Bật máy, đặt các thông số theo chỉ định.
- Chọn và đặt đầu phát theo chỉ định.
- Kiểm tra từ trường tại bề mặt đầu phát với thiết bị riêng kèm theo máy.
- Hết thời gian điều trị: tắt máy, ghi chép vào phiếu điều trị.

7. THEO DÕI VÀ XỬ TRÍ TAI BIẾN

- Cảm giác và phản ứng của người bệnh.
- Hoạt động máy, tiếp xúc của đầu phát, điều chỉnh, kiểm tra.
- Điện giật: tắt máy xử trí cấp cứu điện giật.
- Choáng váng, mệt mỏi (thường gặp) do người bệnh quá mẫn cảm với từ trường: ngừng điều trị.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Y tế, 2014, “Hướng dẫn quy trình kỹ thuật chuyên ngành Phục hồi chức năng”, ban hành theo Quyết định số 54/QĐ-BYT ngày 06 tháng 01 năm 2014 của Bộ trưởng Bộ Y tế. NXB Y học.

2. Học viện Quân Y, 2003, “Vật lý trị liệu và phục hồi chức năng - Giáo trình giảng dạy đại học và sau đại học”, Nhà xuất bản Quân đội nhân dân

BẢNG KIỂM QUY TRÌNH KỸ THUẬT ĐIỀU TRỊ BẰNG TỪ TRƯỜNG

| STT | QUY TRÌNH | Có | Không |
|----------|--|----|-------|
| 1 | Chuẩn bị người bệnh: | | |
| | Xem hồ sơ bệnh án, thực hiện 3 kiểm tra, 5 đối chiếu hoặc 5 đúng | | |
| | Báo và giải thích, căn dặn NB những điều cần thiết giúp người bệnh an tâm và hợp tác trong quá trình thực hiện kỹ thuật. | | |
| | Tư thế người bệnh phải thoải mái, tốt nhất là ở tư thế nằm hoặc ngồi. | | |
| | Kiểm tra và bộc lộ vùng da điều trị. | | |
| 2 | Chuẩn bị của người y sĩ: | | |
| | Y sĩ trang phục đúng quy định, rửa tay. | | |
| 3 | Chuẩn bị dụng cụ, thiết bị y tế: | | |
| | Dụng cụ sạch | | |
| | Máy tạo từ trường và phụ kiện | | |
| | Khẩu trang y tế | | |
| | Găng tay | | |
| | Dung dịch sát trùng, thuốc theo y lệnh | | |
| | Dung dịch sát khuẩn: Cồn 70 ⁰ | | |
| | Dung dịch sát khuẩn tay nhanh | | |
| 4 | Tiến hành: | | |
| | Bật máy, đặt các thông số theo chỉ định | | |
| | Chọn và đặt đầu phát theo chỉ định. | | |
| | Kiểm tra từ trường tại bề mặt đầu phát với thiết bị riêng kèm theo máy. | | |
| | Hết thời gian điều trị: tắt máy, ghi chép vào phiếu điều trị | | |

QUY TRÌNH KỸ THUẬT XOA BÓP VÙNG

1. ĐẠI CƯƠNG

- Xoa bóp là một thủ thuật có tính khoa học được thực hiện bằng các tác động lên mô, cơ, vùng phản xạ và các đường kinh lạc trên cơ thể để nhằm mục đích chữa bệnh,

phòng bệnh và phục hồi chức năng.

- Xoa bóp bằng tay là những thủ thuật xoa nắn các mô một cách có khoa học và hệ thống nhằm tác động lên các cơ, hệ thần kinh, hệ tuần hoàn.

2. CHỈ ĐỊNH

- Làm giãn cơ, giảm đau

- Tổn thương mô mềm, sau bất động gãy xương

- Co thắt cơ gây đau, seọ và những kết dính

- Tổn thương thần kinh dẫn đến co cơ, liệt cơ

- Cao huyết áp, đau đầu mất ngủ, suy nhược thần kinh

- Trước khi thực hiện các kỹ thuật vận động khác hoặc kỹ thuật kéo nắn

- Kích thích hoặc làm êm dịu hệ thần kinh.

- Điều trị dính của các mô.

- Cải thiện tuần hoàn, tăng bài tiết các chất cặn bã

3. CHỐNG CHỈ ĐỊNH

- Nhiễm trùng toàn thân

- Viêm tĩnh mạch cấp, huyết khối tại vị trí điều trị

- Nhiễm trùng da, ung thư da tại vị trí điều trị

- Phụ nữ có thai không xoa bóp bụng, đau bụng chưa rõ nguyên nhân

4. THẬN TRỌNG

- Da quá mẫn cảm

- Vùng gãy xương

5. CHUẨN BỊ

5.4. Người thực hiện

- Y sĩ có chứng chỉ phục hồi chức năng.

5.2. Thuốc

5.3. Vật tư

- Dầu xoa, thuốc mỡ hoặc phấn rôm

- Khẩu trang y tế

- Cồn sát khuẩn hoặc dung dịch khử khuẩn tay chứa cồn

- Khăn lau tay

5.4. Thiết bị y tế

- Giường xoa bóp

5.5. Người bệnh

- Người thực hiện giải thích cho người bệnh, người chăm sóc về kỹ thuật trước khi thực hiện: mục đích, các bước tiến hành ...

- Người bệnh ở tư thế thoải mái, dễ chịu, thuận tiện tùy xùg cần điều trị xoa bóp

5.6. Hồ sơ bệnh án

Hồ sơ bệnh án theo quy định hoặc phiếu điều trị chuyên khoa.

5.7. Thời gian thực hiện kỹ thuật: 15-20 phút**5.8. Địa điểm thực hiện: phòng thực hiện kỹ thuật, buồng bệnh.****5.9. Kiểm tra hồ sơ**

- Kiểm tra người bệnh: Đánh giá tính chính xác của người bệnh: đúng người bệnh, đúng chẩn đoán, đúng vị trí cần thực hiện kỹ thuật...

- Đầy đủ hồ sơ bệnh án theo quy định hoặc phiếu điều trị chuyên khoa.

6. TIẾN HÀNH QUY TRÌNH KỸ THUẬT

- Bước 1: Xoa dầu hoặc thuốc mỡ lên vùng xoa bóp

- Bước 2: Xoa vuốt nông: dùng hai bàn tay trượt nhẹ nhàng lên phần cơ thể được xoa bóp, xoa vuốt theo chiều dọc hay xoa thành vòng tròn. Xoa vuốt sâu: trong trường hợp cơ bị co, làm tăng tuần hoàn máu và bạch huyết.

- Bước 3: Bóp nắn cơ

- Bước 4: Nhào cơ

+ Nhào bóp nhẹ để làm cho cơ chùng xuống và thư giãn cơ.

+ Nhào bóp sâu: làm tăng sức mạnh của cơ.

- Bước 5: Day cơ, miết cơ

- Bước 6: Chà sát.

- Bước 7: Rung, lắc cơ.

- Bước 8: Ấn day các điểm đau hoặc các huyết.

Yêu cầu kỹ thuật

- Tư thế kỹ thuật y tốt, thoải mái, cạnh người bệnh

- Bàn tay kỹ thuật y mềm mại, thả lỏng thích hợp với vị trí điều trị

- Nhịp điệu xoa bóp đều đặn

- Không gây đau cho người bệnh.

7. THEO DÕI VÀ XỬ TRÍ TAI BIẾN

- Tình trạng người bệnh: mức độ đau, mạch, huyết áp...

- Màu sắc vùng da điều trị

- Nếu có những diễn biến bất thường cần ngừng xoa bóp ngay và báo cáo với bác sỹ chuyên khoa Phục hồi chức năng.

- Hoa mắt, chóng mặt...: dừng xoa bóp

- Đau cơ: Thuốc giảm đau, nghỉ ngơi, các biện pháp vật lý trị liệu

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Y tế, 2014, “Hướng dẫn quy trình kỹ thuật chuyên ngành Phục hồi chức năng”, ban hành theo Quyết định số 54/QĐ-BYT ngày 06 tháng 01 năm 2014 của Bộ trưởng Bộ Y tế.

2. Học viện Quân Y, 2003, “Vật lý trị liệu và phục hồi chức năng - Giáo trình giảng dạy đại học và sau đại học”, Nhà xuất bản Quân đội nhân dân

BẢNG KIỂM QUY TRÌNH KỸ THUẬT XOA BÓP VÙNG

| STT | QUY TRÌNH | Có | Không |
|----------|--|----|-------|
| 1 | Chuẩn bị người bệnh: | | |
| | Xem hồ sơ bệnh án, thực hiện 3 kiểm tra, 5 đối chiếu hoặc 5 đúng | | |
| | Báo và giải thích, căn dặn NB những điều cần thiết giúp người bệnh an tâm và hợp tác trong quá trình thực hiện kỹ thuật. | | |
| | Người bệnh ở tư thế thoải mái, dễ chịu, thuận tiện tùy vùng cần điều trị xoa bóp | | |
| 2 | Chuẩn bị của người y sỹ: | | |
| | Y sỹ trang phục đúng quy định, rửa tay. | | |
| 3 | Chuẩn bị dụng cụ, thiết bị y tế: | | |
| | Dụng cụ sạch | | |
| | Giường xoa bóp | | |
| | Khẩu trang y tế | | |
| | Dầu xoa, thuốc mỡ hoặc phấn rôm | | |
| | Khăn lau tay | | |
| | Dung dịch sát trùng, thuốc theo y lệnh | | |
| | Dung dịch sát khuẩn: Cồn 70 ⁰ | | |
| | Dung dịch sát khuẩn tay nhanh | | |
| 4 | Tiến hành: | | |
| | - Bước 1: Xoa dầu hoặc thuốc mỡ lên vùng xoa bóp | | |
| | Bước 2: Xoa vuốt nông: dùng hai bàn tay trượt nhẹ nhàng lên | | |

| | | | |
|--|---|--|--|
| | phần cơ thể được xoa bóp, xoa vuốt theo chiều dọc hay xoa thành vòng tròn. Xoa vuốt sâu: trong trường hợp cơ bị co, làm tăng tuần hoàn máu và bạch huyết. | | |
| | Bước 3: Bóp nắm cơ | | |
| | Bước 4: Nhào cơ | | |
| | + Nhào bóp nhẹ để làm cho cơ chùng xuống và thư giãn cơ. | | |
| | + Nhào bóp sâu: làm tăng sức mạnh của cơ. | | |
| | Bước 5: Day cơ, miết cơ | | |
| | Bước 6: Chà sát. | | |
| | Bước 7: Rung, lắc cơ. | | |
| | Bước 8: Ấn day các điểm đau hoặc các huyết. | | |
| | Yêu cầu kỹ thuật | | |
| | Tư thế kỹ thuật y tốt, thoải mái, cạnh người bệnh | | |
| | Bàn tay kỹ thuật y mềm mại, thả lỏng thích hợp với vị trí điều trị | | |
| | Nhịp điệu xoa bóp đều đặn | | |
| | Không gây đau cho người bệnh | | |

QUY TRÌNH KỸ THUẬT TẬP ĐI VỚI THANH SONG SONG

1. ĐẠI CƯƠNG

Tập đi trong thanh song song thường được sử dụng trong giai đoạn đầu của quá trình tập đi cho người bệnh sau khi người bệnh đã tự đứng được, thăng bằng đứng tương đối tốt.

2. CHỈ ĐỊNH

- Người bệnh liệt nửa người do đột quy, chấn thương sọ não, u não, viêm não...
- Người bệnh liệt hai chân do tổn thương tủy sống, viêm tủy cắt ngang, u tủy, thoát vị đĩa đệm, hẹp ống tủy...
- Người bệnh bị các bệnh lý thần kinh như Parkinson, viêm đa dây đa rễ thần kinh, xơ cứng rải rác, xơ cứng cột bên teo cơ...
- Người bệnh bị bại não, chậm phát triển vận động tâm thần
- Người bệnh yếu cơ sau chấn thương chi dưới, sau phẫu thuật kết hợp xương chi dưới, sau thở máy kéo dài...
- Người bệnh sau phẫu thuật thay khớp toàn phần hay bán phần các khớp háng, gối...
- Người bệnh đoạn chi, lắp chân giả các loại.

3. CHỐNG CHỈ ĐỊNH

- Liệt hoàn toàn 2 chi trên

4. THẬN TRỌNG

- Người bệnh có rối loạn tri giác nhận thức, không hiểu lệnh và không điều khiển được các cử động của cơ thể.

5. CHUẨN BỊ

5.1. Người thực hiện

- Y sĩ có chứng chỉ phục hồi chức năng.

5.2. Thuốc

5.3. Vật tư

- Thanh song song, cầu thang tập.
- Bàn tập, ghế ngồi.
- Gậy, nạng, đai nâng đỡ gối, cổ chân...
- Khẩu trang y tế
- Cồn sát khuẩn hoặc dung dịch khử khuẩn tay chứa cồn
- Khăn lau tay

5.4. Thiết bị y tế

5.5. Người bệnh

- Người thực hiện giải thích mục đích bài tập và quy trình tập cho người bệnh hiểu để họ hợp tác tốt, tạo sự tin tưởng và làm người bệnh thư giãn.

- Người bệnh trang phục gọn gàng.

- Xác định xem yếu tố nào hoặc khớp nào làm hạn chế hoặc là nguyên nhân làm giảm khả năng đi để chọn bài tập thích hợp.

- Đánh giá khả năng thăng bằng của người bệnh khi thay đổi từ thế từ ngồi sang đứng, khi đứng, khi đi để đảm bảo an toàn cho người bệnh trong quá trình tập đi.

- Đánh giá sức mạnh cơ hai chân, cơ thân mình và khả năng kiểm soát đầu cổ trong vị thế ngồi, đứng (nếu là trẻ em).

5.6. Hồ sơ bệnh án: Hồ sơ bệnh án theo quy định hoặc phiếu điều trị chuyên khoa

5.7. Thời gian thực hiện kỹ thuật: 15-20 phút

5.8. Địa điểm thực hiện: phòng, khu vực thực hiện kỹ thuật

5.9. Kiểm tra hồ sơ:

- Kiểm tra người bệnh: Đánh giá tính chính xác của người bệnh: đúng người bệnh, đúng chỉ định...

- Đầy đủ hồ sơ bệnh án theo quy định hoặc phiếu điều trị chuyên khoa.

- Lựa chọn bài tập phù hợp với tình trạng khiếm khuyết của người bệnh.

6. TIẾN HÀNH QUY TRÌNH KỸ THUẬT

6.1. Tập đứng dậy

- Tốt nhất cho người bệnh tập luyện ở thanh song song có bước chân. Xe lăn được đặt giữa hai thanh song song, khóa lại và người bệnh di chuyển tới phía trước của xe, nâng chỗ đặt bàn chân của xe lên, hai tay người bệnh đặt trên hai bên thanh song song và kéo người đứng dậy (nếu người bệnh có thể làm như vậy).

- Với người bệnh có thể chịu sức nặng trên cả hai chân mà không có chống chỉ định, có thể tập đứng dậy bằng hai phương pháp mà sự chọn lựa tùy thuộc vào:

+ Chiều cao của người bệnh và người điều trị.

+ Sự vạm vỡ của người bệnh.

+ Chiều dài của cánh tay người điều trị.

+ Khả năng thăng bằng của người bệnh.

Phương pháp 1:

Người điều trị đứng ở một bên, giữ bàn chân của người bệnh bằng bàn chân trước của mình, trợ giúp khớp gối của chân người bệnh bằng khớp gối chân trước của mình, trợ giúp bằng một tay đặt ép vào xương cẳng người bệnh, tay kia đặt lòng bàn tay ở dưới nách bên kia của người bệnh, ngón cái vòng ra trước và nâng người bệnh đứng dậy cùng lúc với sự cố gắng của người bệnh.

Phương pháp 2:

Người điều trị đứng phía trước người bệnh, trợ giúp bằng cách ép trợ giúp hai lòng bàn tay hai bên nách người bệnh, trong khi giữ bàn chân và gối của người bệnh ổn định,

nâng người bệnh đứng dậy. Cũng có thể kéo người bệnh bằng một đai thắt lưng hay dưới hông, đưa người bệnh sang tư thế đứng.

6.2. Tập thăng bằng trong thanh song song

- Người bệnh được luyện tập thăng bằng bằng sử dụng kỹ thuật ổn định nhịp nhàng với một lực ép trên khớp vai hoặc trên chậu hoặc trên cả hai. Khuyến khích người bệnh thực hiện gập và duỗi của chân đứng trong tầm độ nhỏ, di chuyển tay ra trước và sau trên thanh song song.

- Nếu người bệnh có thể chịu trọng lượng trên cả hai chân, tập di chuyển trọng lượng sang hai bên trong vị thế đứng dang chân sang hai bên trước, sau đó di chuyển trọng lượng trước sau trong vị thế đứng chân trước chân sau.

- Lực ép của người điều trị trên chậu bên hướng người bệnh đưa qua sẽ khuyến khích người bệnh đẩy chậu về hướng trên chân để do vậy có thể chuyển trọng lượng sang chân đế. Người bệnh cần có thời gian nghỉ theo yêu cầu.

6.3. Tập đi trong thanh song song

- Người bệnh được tập đi trong thanh song song tăng tiến khởi đầu với dáng đi đi tới bằng cách di chuyển hai bàn tay về phía trước, nhún thân mình đặt hai chân tới cùng mức với đoạn tiến của tay

- Tập dáng đi đi qua bằng di chuyển hai bàn tay về phía trước, nhún thân mình đặt hai chân tới quá mức với đoạn tiến của tay (xa hơn tay)

- Tập dáng đi bốn điểm: đưa tay phải lên trước, tiếp đến chân trái lên, tiếp đến tay trái và cuối cùng là chân phải lên

- Tập đi hai điểm: tay phải và chân trái đồng thời đưa lên phía trước, sau đó tay trái và chân phải tiến lên đồng thời.

Người bệnh cũng có thể sử dụng một thanh song song và một nạng, sau đó cả hai nạng nếu thanh song song đủ rộng. Người điều trị cần đi cạnh người bệnh.

Khoảng cách đi nên được xem xét và để người bệnh được nghỉ thường xuyên nếu người bệnh sợ hãi hay yếu. Khi người bệnh mạnh hơn, thực hiện tốt hơn thì nên tăng dần khoảng cách đi và giảm dần thời gian, số lần nghỉ.

Khi thanh song song quá dài thì cần đưa xe lăn hay ghế vào giúp người bệnh ở bất cứ khoảng nào trong thanh song song để người bệnh nghỉ khi có nhu cầu.

6.4. Tập xoay người trong thanh song song

- Bàn chân được đặt qua một bên với góc 45^0 , cánh tay gần cùng bên di chuyển trên thanh mà người bệnh xoay người đối mặt với nó, một loạt bước chân bước qua được thực hiện tiếp để xoay tới 90^0 và di chuyển cánh tay phía sau người bệnh theo hướng xoay, một lần bước nữa sẽ hoàn chỉnh sự xoay người.

7. THEO DÕI VÀ XỬ TRÍ TAI BIẾN

- Người bệnh thấy thoải mái và vững vàng trong thanh song song. Cần kiểm soát dáng đi của người bệnh tốt để đảm bảo không có những cử động thay thế.

- Có thể sử dụng hai tay trợ giúp khi di chuyển trong thanh song song để đảm bảo thăng bằng và an toàn cho người bệnh.

- Nếu người bệnh chưa thăng bằng đứng tĩnh và động tốt, người bệnh có thể bị ngã.

- Hướng dẫn người bệnh di chuyển tay trên thanh song song để trợ giúp thăng bằng.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Y tế, 2014, “Hướng dẫn quy trình kỹ thuật chuyên ngành Phục hồi chức năng”, ban hành theo Quyết định số 54/QĐ-BYT ngày 06 tháng 01 năm 2014 của Bộ trưởng Bộ Y tế.

BẢNG KIỂM QUY TRÌNH KỸ THUẬT TẬP ĐI VỚI THANH SONG SONG

| STT | QUY TRÌNH | Có | Không |
|----------|---|----|-------|
| 1 | Chuẩn bị người bệnh: | | |
| | Xem hồ sơ bệnh án, thực hiện 3 kiểm tra, 5 đối chiếu hoặc 5 đúng | | |
| | Người thực hiện giải thích mục đích bài tập và quy trình tập cho người bệnh hiểu để họ hợp tác tốt, tạo sự tin tưởng và làm người bệnh thư giãn. | | |
| | Người bệnh trang phục gọn gàng. | | |
| | Xác định xem yếu tố nào hoặc khớp nào làm hạn chế hoặc là nguyên nhân làm giảm khả năng đi để chọn bài tập thích hợp. | | |
| | Đánh giá khả năng thăng bằng của người bệnh khi thay đổi từ thế từ ngồi sang đứng, khi đứng, khi đi để đảm bảo an toàn cho người bệnh trong quá trình tập đi. | | |
| | Đánh giá sức mạnh cơ hai chân, cơ thân mình và khả năng kiểm soát đầu cổ trong vị thế ngồi, đứng (nếu là trẻ em) | | |
| | Lựa chọn bài tập phù hợp với tình trạng khiếm khuyết của người bệnh. | | |
| 2 | Chuẩn bị của người y sĩ: | | |
| | Y sĩ trang phục đúng quy định, rửa tay. | | |
| 3 | Chuẩn bị dụng cụ, thiết bị y tế: | | |
| | Dụng cụ sạch | | |
| | Thanh song song, cầu thang tập. | | |
| | Bàn tập, ghế ngồi | | |
| | Gậy, nạng, đai nâng đỡ gối, cổ chân... | | |
| | Khẩu trang y tế | | |
| | Khăn lau tay | | |

| | | | |
|----------|--|--|--|
| | Dung dịch sát trùng, thuốc theo y lệnh | | |
| | Dung dịch sát khuẩn: Cồn 70 ⁰ | | |
| | Dung dịch sát khuẩn tay nhanh | | |
| 4 | Tiến hành: | | |
| | Tập đứng dậy | | |
| | Tốt nhất cho người bệnh tập luyện ở thanh song song có bước chân. Xe lăn được đặt giữa hai thanh song song, khóa lại và người bệnh di chuyển tới phía trước của xe, nâng chỗ đặt bàn chân của xe lên, hai tay người bệnh đặt trên hai bên thanh song song và kéo người đứng dậy (nếu người bệnh có thể làm như vậy). | | |
| | <p>Phương pháp 1:</p> <p>Người điều trị đứng ở một bên, giữ bàn chân của người bệnh bằng bàn chân trước của mình, trợ giúp khớp gối của chân người bệnh bằng khớp gối chân trước của mình, trợ giúp bằng một tay đặt ép vào xương cẳng người bệnh, tay kia đặt lòng bàn tay ở dưới nách bên kia của người bệnh, ngón cái vòng ra trước và nâng người bệnh đứng dậy cùng lúc với sự cố gắng của người bệnh.</p> | | |
| | <p>Phương pháp 2:</p> <p>Người điều trị đứng phía trước người bệnh, trợ giúp bằng cách ép trợ giúp hai lòng bàn tay hai bên nách người bệnh, trong khi giữ bàn chân và gối của người bệnh ổn định, nâng người bệnh đứng dậy. Cũng có thể kéo người bệnh bằng một đai thắt lưng hay dưới mông, đưa người bệnh sang tư thế đứng.</p> | | |
| | <p>Tập thẳng bằng trong thanh song song</p> <p>- Người bệnh được luyện tập thẳng bằng bằng sử dụng kỹ thuật ổn định nhịp nhàng với một lực ép trên khớp vai hoặc trên chậu hoặc trên cả hai. Khuyến khích người bệnh thực hiện gập và duỗi của chân đứng trong tầm độ nhỏ, di chuyển tay ra trước và sau trên thanh song song.</p> | | |
| | Nếu người bệnh có thể chịu trọng lượng trên cả hai chân, tập di chuyển trọng lượng sang hai bên trong vị thế đứng dang chân sang hai bên trước, sau đó di chuyển trọng lượng trước sau trong vị thế đứng chân trước chân sau. | | |
| | Lực ép của người điều trị trên chậu bên hướng người bệnh đưa qua sẽ khuyến khích người bệnh đẩy chậu về hướng trên chân để do vậy có thể chuyển trọng lượng sang chân đế. Người bệnh cần có thời gian nghỉ theo yêu cầu | | |
| | <p>Tập đi trong thanh song song</p> <p>- Người bệnh được tập đi trong thanh song song tăng tiến khởi đầu với dáng đi đu tới bằng cách di chuyển hai bàn tay về phía trước, nhún thân mình đặt hai chân tới cùng mức với đoạn tiền của tay.</p> | | |
| | Tập dáng đi đu qua bằng di chuyển hai bàn tay về phía trước, nhún thân mình đặt hai chân tới quá mức với đoạn tiền của tay (xa hơn tay) | | |

| | | | |
|--|---|--|--|
| | Tập dáng đi bốn điểm: đưa tay phải lên trước, tiếp đến chân trái lên, tiếp đến tay trái và cuối cùng là chân phải lên | | |
| | Tập đi hai điểm: tay phải và chân trái đồng thời đưa lên phía trước, sau đó tay trái và chân phải tiến lên đồng thời. | | |
| | <p>Tập xoay người trong thanh song song</p> <p>- Bàn chân được đặt qua một bên với góc 45^o, cánh tay gần cùng bên di chuyển trên thanh mà người bệnh xoay người đối mặt với nó, một loạt bước chân bước qua được thực hiện tiếp để xoay tới 90^o và di chuyển cánh tay phía sau người bệnh theo hướng xoay, một lần bước nữa sẽ hoàn chỉnh sự xoay người.</p> | | |

QUY TRÌNH KỸ THUẬT TẬP VẬN ĐỘNG CÓ TRỢ GIÚP (TẬP VẬN ĐỘNG VỚI CÁC DỤNG CỤ TRỢ GIÚP)

1. ĐẠI CƯƠNG

Vận động có trợ giúp là loại vận động chủ động do chính người bệnh thực hiện cùng với sự hỗ trợ của người khác hoặc các dụng cụ trợ giúp tập luyện để cho người bệnh hoàn thiện được động tác vận động.

2. CHỈ ĐỊNH

Trong mọi trường hợp người bệnh chưa tự thực hiện được hết tầm vận động của khớp, một phần động tác vận động của mình.

3. CHỐNG CHỈ ĐỊNH

- Gãy xương mới
- Viêm khớp nhiễm khuẩn, lao khớp, tràn máu, tràn dịch khớp
- Chấn thương mới (1-2 ngày đầu), bong gân, trật khớp chưa được nắn chỉnh

4. THẬN TRỌNG:

5. CHUẨN BỊ

5.1. Người thực hiện:

- Kỹ thuật y phục hồi chức năng.

5.2. Thuốc

5.3. Vật tư

- Các phương tiện cần thiết hỗ trợ thích hợp cho vận động trợ giúp.
- Ga trải giường
- Gối kê
- Khẩu trang y tế

- Cồn sát khuẩn hoặc dung dịch khử khuẩn tay chứa cồn
- Khăn lau tay

5.4. Thiết bị y tế:

- Giường tập

5.5. Người bệnh:

- Người thực hiện giải thích cho người bệnh, người chăm sóc về kỹ thuật trước khi thực hiện: mục đích, các bước tiến hành, biến chứng, nguy cơ có thể xảy ra
- Người bệnh ở tư thế thuận lợi để thực hiện kỹ thuật.

5.6. Hồ sơ bệnh án:

- Hồ sơ bệnh án theo quy định hoặc phiếu điều trị chuyên khoa
- Chẩn đoán bệnh, chẩn đoán chức năng, phát hiện đánh giá và theo dõi kết quả tập.

5.7. Thời gian thực hiện kỹ thuật: 15-20 phút

5.8. Địa điểm thực hiện: phòng thực hiện kỹ thuật, buồng bệnh

5.9. Kiểm tra hồ sơ:

- Kiểm tra người bệnh: Đánh giá tính chính xác của người bệnh: đúng người bệnh, đúng chẩn đoán, đúng vị trí cần thực hiện kỹ thuật...

6. TIẾN HÀNH QUY TRÌNH KỸ THUẬT

- Yêu cầu người bệnh vận động chủ động phần cơ thể cần vận động như tự thực hiện phần vận động chân, tay hoặc phần cơ thể cần phục hồi chức năng mà tự họ làm được.

- Người điều trị trợ giúp để người bệnh thực hiện được tối đa tầm vận động của khớp phần động tác mà họ không tự làm được. Có thể sử dụng các dụng cụ phục hồi chức năng trợ giúp vận động của người bệnh.

- Mỗi ngày tập 1 đến 2 lần.

7. THEO DÕI VÀ XỬ TRÍ TAI BIẾN

7.1. Trong khi tập

- Xem người bệnh có đau, khó chịu.
- Theo dõi mạch, huyết áp, nhịp thở và tình trạng toàn thân.
- Nếu người bệnh bị đau tăng thì ngừng tập và theo dõi thêm.

7.2. Sau khi tập

- Người bệnh có đau và khi đau kéo dài trên 3 giờ sau tập là tập quá mức.
- Theo dõi tiến triển của tầm vận động khớp.
- Nếu đau kéo dài và tình trạng toàn thân người bệnh có biểu hiện bất thường nếu do tập quá mức, phải xử trí tai biến và giảm cường độ tập các lần sau cho phù hợp thì ngừng tập và xử trí tai biến đó.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Y tế, 2014, “Hướng dẫn quy trình kỹ thuật chuyên ngành Phục hồi chức năng”, ban hành theo Quyết định số 54/QĐ-BYT ngày 06 tháng 01 năm 2014 của Bộ trưởng Bộ Y tế.

BẢNG KIỂM QUY TRÌNH KỸ THUẬT TẬP VẬN ĐỘNG CÓ TRỢ GIÚP

| STT | QUY TRÌNH | Có | Không |
|----------|--|----|-------|
| 1 | Chuẩn bị người bệnh: | | |
| | Xem hồ sơ bệnh án, thực hiện 3 kiểm tra, 5 đối chiếu hoặc 5 đúng | | |
| | Người thực hiện giải thích cho người bệnh, người chăm sóc về kỹ thuật trước khi thực hiện: mục đích, các bước tiến hành, biến chứng, nguy cơ có thể xảy ra | | |
| | Người bệnh ở tư thế thuận lợi để thực hiện kỹ thuật | | |
| 2 | Chuẩn bị của người y sĩ: | | |
| | Y sĩ trang phục đúng quy định, rửa tay. | | |
| 3 | Chuẩn bị dụng cụ, thiết bị y tế: | | |
| | Dụng cụ sạch | | |
| | Giường tập | | |
| | Khẩu trang y tế | | |
| | Các phương tiện cần thiết hỗ trợ thích hợp cho vận động trợ giúp. | | |
| | Khăn lau tay | | |
| | Các dụng cụ khác | | |
| | Dung dịch sát trùng, thuốc theo y lệnh | | |
| | Dung dịch sát khuẩn: Cồn 70 ⁰ | | |
| | Dung dịch sát khuẩn tay nhanh | | |
| 4 | Tiến hành: | | |
| | Yêu cầu người bệnh vận động chủ động phần cơ thể cần vận động như tự thực hiện phần vận động chân, tay hoặc phần cơ thể cần phục hồi chức năng mà tự họ làm được. | | |
| | Người điều trị trợ giúp để người bệnh thực hiện được tối đa tầm vận động của khớp phần động tác mà họ không tự làm được. Có thể sử dụng các dụng cụ phục hồi chức năng trợ giúp vận động của người bệnh. | | |

QUY TRÌNH KỸ THUẬT TẬP VẬN ĐỘNG THỤ ĐỘNG

1. ĐẠI CƯƠNG

- Tập thụ động là hình thức tập được thực hiện bởi lực tác động bên ngoài do người tập hoặc các dụng cụ trợ giúp. Vận động thụ động nghĩa là phần cơ thể được vận động không có sự tham gia làm động tác vận động cơ cơ chủ động của người bệnh.

- Kỹ thuật này được làm khi người bệnh không tự thực hiện được động tác vận động của mình.

2. CHỈ ĐỊNH

Khi người bệnh không tự làm được động tác vận động.

3. CHỐNG CHỈ ĐỊNH

Khi có nguy cơ biến chứng do vận động thụ động gây ra:

- Gãy xương, can xương độ I hoặc II
- Các chấn thương mới (1-2 ngày đầu)
- Viêm khớp nhiễm khuẩn, tràn máu, tràn dịch khớp tại vùng điều trị
- Các vết thương phần mềm quanh khớp chưa liền sẹo

4. THẬN TRỌNG

- Nguy cơ gãy xương, trật khớp

5. CHUẨN BỊ

5.1. Người thực hiện:

- Y sĩ có chứng chỉ phục hồi chức năng.

5.2. Thuốc

5.3. Vật tư

- Gậy, ròng rọc, nẹp, túi cát
- Ga trải giường
- Gối kê
- Khẩu trang y tế
- Cồn sát khuẩn hoặc dung dịch khử khuẩn tay chứa cồn
- Khăn lau tay

5.4. Thiết bị y tế

- Giường tập, bàn tập

5.5. Người bệnh

- Người thực hiện giải thích cho người bệnh, người chăm sóc về kỹ thuật trước khi thực hiện: mục đích, các bước tiến hành, biến chứng, nguy cơ có thể xảy ra

5.6. Hồ sơ bệnh án:

- Hồ sơ bệnh án theo quy định hoặc phiếu điều trị chuyên khoa

5.7. Thời gian thực hiện kỹ thuật: 15-30 phút**5.8. Địa điểm thực hiện:** phòng thực hiện kỹ thuật, buồng bệnh**5.9. Kiểm tra hồ sơ:**

- Kiểm tra người bệnh: Đánh giá tính chính xác của người bệnh: đúng người bệnh, đúng chẩn đoán, đúng vị trí cần thực hiện kỹ thuật...

6. TIẾN HÀNH QUY TRÌNH KỸ THUẬT

- Tư thế người bệnh thoải mái phù hợp với khớp cần tập.
- Không dùng lực bắt khớp cần tập vận động.
- Người làm kỹ thuật thực hiện vận động theo mẫu, theo tầm vận động bình thường của khớp, đoạn chi hoặc phần cơ thể đó.
- Thời gian tập 15-30 phút, 1- 2 lần/ ngày, tùy theo tình trạng thực tế của người bệnh.

7. THEO DÕI VÀ XỬ TRÍ TAI BIẾN**7.1. Trong khi tập**

- Phản ứng của người bệnh: khó chịu, đau.
- Các dấu hiệu chức năng sống: mạch, huyết áp, nhịp thở.
- Các thay đổi bất thường: nhiệt độ, màu sắc đoạn chi, tầm vận động, chất lượng vận động
- Đau: không tập vận động vượt quá tầm vận động bình thường của khớp hoặc chi đó.
- Hạ huyết áp, ngừng tim, ngừng thở, gãy xương, trật khớp: ngừng tập và xử trí cấp cứu ngay

7.2. Sau khi tập

- Các dấu hiệu sống: mạch, huyết áp, nhịp thở, tình trạng toàn thân chung.
- Khó chịu, đau kéo dài quá 3 giờ coi như tập quá mức.
- Nhiệt độ, màu sắc da, tầm vận động, chất lượng vận động của đoạn chi cần tập.
- xử trí phù hợp với tai biến xảy ra

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Y tế, 2014, “Hướng dẫn quy trình kỹ thuật chuyên ngành Phục hồi chức năng”, ban hành theo Quyết định số 54/QĐ-BYT ngày 06 tháng 01 năm 2014 của Bộ trưởng Bộ Y tế.
2. Nguyễn Xuân Nghiê, Cao Minh Châu và cộng sự, 2019, “Vật lý trị liệu Phục hồi chức năng”, NXB Y học.

BẢNG KIỂM QUY TRÌNH KỸ THUẬT TẬP VẬN ĐỘNG THỤ ĐỘNG

| STT | QUY TRÌNH | Có | Không |
|----------|--|----|-------|
| 1 | Chuẩn bị người bệnh: | | |
| | Xem hồ sơ bệnh án, thực hiện 3 kiểm tra, 5 đối chiếu hoặc 5 đúng | | |
| | Người thực hiện giải thích cho người bệnh, người chăm sóc về kỹ thuật trước khi thực hiện: mục đích, các bước tiến hành, biến chứng, nguy cơ có thể xảy ra | | |
| 2 | Chuẩn bị của người y sĩ: | | |
| | Y sĩ trang phục đúng quy định, rửa tay. | | |
| 3 | Chuẩn bị dụng cụ, thiết bị y tế: | | |
| | Dụng cụ sạch | | |
| | Gậy, ròng rọc, nẹp, túi cát | | |
| | Khẩu trang y tế | | |
| | Khăn lau tay | | |
| | Các dụng cụ khác | | |
| | Dung dịch sát trùng, thuốc theo y lệnh | | |
| | Dung dịch sát khuẩn: Cồn 70 ⁰ | | |
| | Dung dịch sát khuẩn tay nhanh | | |
| 4 | Tiến hành: | | |
| | Tư thế người bệnh thoải mái phù hợp với khớp cần tập. | | |
| | Không dùng lực bắt khớp cần tập vận động | | |
| | Người làm kỹ thuật thực hiện vận động theo mẫu, theo tầm vận động bình thường của khớp, đoạn chi hoặc phần cơ thể đó. | | |
| | Thời gian tập 15-30 phút, 1- 2 lần/ ngày, tùy theo tình trạng thực tế của người bệnh. | | |

QUY TRÌNH KỸ THUẬT TẬP VỚI DỤNG CỤ QUAY KHỚP VAI**1. ĐẠI CƯƠNG**

Là dụng cụ tập xoay khớp vai

2. CHỈ ĐỊNH

- Đau, hạn chế vận động khớp vai do nhiều nguyên nhân:

+ Viêm quanh khớp vai

+ Chấn thương khớp vai

+ Liệt nửa người

+ Di chứng sau bó bột, bất động

3. CHỐNG CHỈ ĐỊNH

Người bệnh có khó khăn về nhận thức, không hiểu mệnh lệnh, không hợp tác

4. THẬN TRỌNG**5. CHUẨN BỊ****5.1. Người thực hiện:**

- Y sĩ có chứng chỉ phục hồi chức năng.

5.2. Thuốc**5.3. Vật tư**

- Khung quay khớp vai

- Khẩu trang y tế

- Cồn sát khuẩn hoặc dung dịch khử khuẩn tay chứa cồn

- Khăn lau tay

5.4. Thiết bị y tế: không có**5.5. Người bệnh**

- Người thực hiện giải thích cho người bệnh, người chăm sóc về kỹ thuật trước khi thực hiện: mục đích, các bước tiến hành ...

- Người bệnh trang phục gọn gàng

- Giải thích và hướng dẫn cách tập cho người bệnh

5.6. Hồ sơ bệnh án: Hồ sơ bệnh án theo quy định hoặc phiếu điều trị chuyên khoa.

5.7. Thời gian thực hiện kỹ thuật: 15-20 phút

5.8. Địa điểm thực hiện: phòng thực hiện kỹ thuật

5.9. Kiểm tra hồ sơ: - Kiểm tra người bệnh: Đánh giá tính chính xác của người bệnh: đúng người bệnh, đúng chẩn đoán, đúng chỉ định...

- Đầy đủ hồ sơ bệnh án theo quy định hoặc phiếu điều trị chuyên khoa.

6. TIẾN HÀNH QUY TRÌNH KỸ THUẬT

Bước 1: Kỹ thuật y hướng dẫn làm mẫu

- Kỹ thuật y đứng bên cạnh dụng cụ tập
- Tay của vai cần tập nắm vào tay cầm của dụng cụ tập xoay
- Xoay khớp vai từ từ theo chiều kim đồng hồ
- Xoay khớp vai ngược chiều kim đồng hồ

Bước 2: Người bệnh tập, kỹ thuật y giám sát và điều chỉnh

- Người bệnh đứng, vai cần tập bên cạnh dụng cụ tập xoay.
- Tay nắm vào tay cầm của dụng cụ tập
- Xoay khớp vai theo chiều kim đồng hồ
- Xoay khớp vai ngược chiều kim đồng hồ
- Làm đúng quy trình với thời gian 3-5 phút cho mỗi chiều quay

7. . THEO DÕI VÀ XỬ TRÍ TAI BIẾN

- Theo dõi có biểu hiện quá sức ở người bệnh.
- Theo dõi không để người bệnh làm các cử động thay thế
- Theo dõi sự tiến triển của người bệnh
- Đau cơ: Thuốc giảm đau, nghỉ ngơi, các biện pháp vật lý trị liệu.
- Tập quá sức: Nghỉ ngơi.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Y tế, 2014, “Hướng dẫn quy trình kỹ thuật chuyên ngành Phục hồi chức năng”, ban hành theo Quyết định số 54/QĐ-BYT ngày 06 tháng 01 năm 2014 của Bộ trưởng Bộ Y tế.

BẢNG KIỂM QUY TRÌNH KỸ THUẬT TẬP VẬN ĐỘNG THỤ ĐỘNG

| STT | QUY TRÌNH | Có | Không |
|----------|--|----|-------|
| 1 | Chuẩn bị người bệnh: | | |
| | Xem hồ sơ bệnh án, thực hiện 3 kiểm tra, 5 đối chiếu hoặc 5 đúng | | |
| | Người thực hiện giải thích cho người bệnh, người chăm sóc về kỹ thuật trước khi thực hiện: mục đích, các bước tiến hành, biến chứng, nguy cơ có thể xảy ra | | |
| | Người bệnh trang phục gọn gàng | | |
| | Giải thích và hướng dẫn cách tập cho người bệnh | | |
| 2 | Chuẩn bị của người y sĩ: | | |
| | Y sĩ trang phục đúng quy định, rửa tay. | | |
| 3 | Chuẩn bị dụng cụ, thiết bị y tế: | | |
| | Dụng cụ sạch | | |
| | Khung quay khớp vai | | |
| | Khẩu trang y tế | | |
| | Khăn lau tay | | |
| | Dung dịch sát trùng, thuốc theo y lệnh | | |
| | Dung dịch sát khuẩn: Cồn 70 ⁰ | | |
| | Dung dịch sát khuẩn tay nhanh | | |
| 4 | Tiến hành: | | |
| | Bước 1: Kỹ thuật y hướng dẫn làm mẫu | | |
| | -Kỹ thuật y đứng bên cạnh dụng cụ tập | | |
| | Tay của vai cần tập nắm vào tay cầm của dụng cụ tập xoay | | |
| | Xoay khớp vai từ từ theo chiều kim đồng hồ | | |
| | Xoay khớp vai ngược chiều kim đồng hồ | | |
| | -Bước 2: Người bệnh tập, kỹ thuật y giám sát và điều chỉnh | | |
| | Người bệnh đứng, vai cần tập bên cạnh dụng cụ tập xoay. | | |
| | Tay nắm vào tay cầm của dụng cụ tập | | |
| | Xoay khớp vai theo chiều kim đồng hồ | | |
| | Xoay khớp vai ngược chiều kim đồng hồ | | |
| | Làm đúng quy trình với thời gian 3-5 phút cho mỗi chiều quay | | |

QUY TRÌNH KỸ THUẬT TẬP VỚI THANG TƯỜNG

1. ĐẠI CƯƠNG

- Thang tường là dụng cụ tập khớp vai, các cơ thân mình và chi trên có tác dụng giãn cơ vùng vai gáy, lồng ngực và lưng hông từ đó giúp tăng thông khí phổi, điều chỉnh tư thế ở một số bệnh lý liên quan tới thần kinh - cơ - xương.

- Trong phục hồi chức năng hô hấp: tập với thang tường là bài tập giãn cơ được tiến hành trước và sau các bài tập tăng sức mạnh và sức bền các cơ hô hấp, cơ chi trên.

2. CHỈ ĐỊNH

- Đau, hạn chế vận động khớp vai do nhiều nguyên nhân: viêm quanh khớp vai, chấn thương khớp vai, liệt nửa người, di chứng sau bó bột, bất động.

- Yếu các cơ thân mình, chi trên

- Các bệnh hô hấp – tim mạch: Tràn dịch, dày dính màng phổi, bệnh phổi kẽ, xẹp phổi, bệnh bụi phổi, bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính, giãn phế quản, suy tim, ung thư phế quản phổi...

- Các bệnh có tổn thương thần kinh – cơ – xương: lao cột sống giai đoạn ổn định, tổn thương tuỷ sống giai đoạn ổn định, gù vẹo cột sống, biến dạng lồng ngực, đột quỵ não, sau phẫu thuật lồng ngực...

3. CHỐNG CHỈ ĐỊNH

- Người bệnh không có khả năng hợp tác

- Các bệnh có tổn thương xương cột sống giai đoạn cấp tính

4. THẬN TRỌNG

- Người thăng bằng kém

5. CHUẨN BỊ

5.1. Người thực hiện:

- Y sĩ có chứng chỉ phục hồi chức năng.

5.2. Thuốc

5.3. Vật tư

- Khẩu trang y tế

- Cồn sát khuẩn hoặc dung dịch khử khuẩn tay chứa cồn

- Khăn lau tay

5.4. Thiết bị y tế

- Thang tường

5.5. Người bệnh

- Người thực hiện giải thích cho người bệnh, người chăm sóc về kỹ thuật trước khi thực hiện: mục đích, các bước tiến hành ...

- Tư thế người bệnh phải thoải mái

5.6. Hồ sơ bệnh án

- Hồ sơ bệnh án theo quy định hoặc phiếu điều trị chuyên khoa.

5.7. Thời gian thực hiện kỹ thuật: 15-20 phút

5.8. Địa điểm thực hiện: Phòng thực hiện kỹ thuật, buồng bệnh

5.9. Kiểm tra hồ sơ

- Kiểm tra người bệnh: Đánh giá tính chính xác của người bệnh: đúng người bệnh, đúng chẩn đoán...

- Đầy đủ hồ sơ bệnh án theo quy định hoặc phiếu điều trị chuyên khoa.

6. TIẾN HÀNH QUY TRÌNH KỸ THUẬT

- Tư thế người bệnh: đứng

- Tư thế kỹ thuật y: đứng cạnh người bệnh

- Kỹ thuật y làm mẫu, người bệnh làm theo

- Kỹ thuật y kiểm tra và điều chỉnh cho người bệnh

6.1. Tập khớp vai

- Cử động gập khớp vai: Người bệnh đứng quay mặt vào thang tường, 2 tay bám vào thang tường khuỷu gối, 2 tay bám vào thang tường đu người xuống.

- Cử động duỗi khớp vai: Người bệnh đứng xoay lưng lại 2 tay bám vào thang tường ngả người ra trước

- Cử động dạng khớp vai: Người bệnh đứng nghiêng người lại với thang tường, tay nắm vào thang rồi ngả người ra

- Cử động khép khớp vai: Người bệnh đứng đối diện với thang tường, 2 tay dạng và bám vào thang tường, ngả người về phía thang tường

6.2. Giãn cơ hô hấp

Động tác 1 :

- Bước 1: Đứng quay mặt vào thang tường. Hai chân mở rộng bằng vai, các ngón chân sát vào chân thang tường. Hai tay nắm vào thanh phù hợp ngang tầm vai.

- Bước 2: Hít vào từ từ bằng mũi thật tối đa kết hợp với đẩy hông ra sau và xuống dưới đến hết khả năng, hai đầu gối thẳng sau đó giữ tư thế này một lúc để các cơ vùng vai, lưng, hông được giãn căng ra .

- Bước 3: Chùm môi thở ra từ từ bằng miệng cho thật hết, kết hợp với dùng tay kéo thang tường để cơ thể đứng thẳng trở lại vị trí ban đầu.

- Lặp lại động tác 10-20 lần.

Động tác 2:

- Bước 1: Đứng vuông góc với thang tường. Hai chân mở rộng bằng vai. Tay người bệnh cạnh thang tường nắm vào thanh ngang hông, tay kia vòng qua đầu nắm vào thanh ngay phía trên đỉnh đầu.

- Bước 2: Hít vào từ từ bằng mũi thật tối đa kết hợp với đẩy hông ra phía xa thang tường, giữ tư thế này một lúc để toàn bộ các cơ vùng vai, cơ liên sườn được giãn căng

- Bước 3: Chùm môi thở ra từ từ bằng miệng cho thật hết đồng thời từ từ đứng thẳng trở lại vị trí ban đầu.

- Tập 10 – 20 lần sau đó đổi bên.

Động tác 3:

- Bước 1: Đứng quay mặt vào thang tường. Hai chân mở rộng bằng vai. Hai tay nắm vào thanh ngang tầm vai.

- Bước 2: Hít vào từ từ bằng mũi thật tối đa kết hợp với đẩy hông xuống dưới và chếch bên trái 45° đến hết khả năng, giữ tư thế này một lúc để toàn bộ cơ vùng vai, cơ liên sườn, cơ lưng được giãn căng.

- Bước 3: Chùm môi thở ra từ từ bằng miệng cho thật hết đồng thời dùng tay kéo thang tường cho cơ thể đứng thẳng trở lại vị trí ban đầu.

- Lặp lại động tác 10-20 lần.

7. THEO DÕI VÀ XỬ TRÍ TAI BIẾN

- Theo dõi có biểu hiện quá sức ở người bệnh.

- Theo dõi không để người bệnh làm các cử động thay thế

- Theo dõi sự tiến triển của người bệnh

- Đau cơ: Thuốc giảm đau, nghỉ ngơi, các biện pháp vật lý trị liệu.

- Tập quá sức: Nghỉ ngơi.

- Ngã khi tập: Chú ý cẩn thận, tránh ngã.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Y tế, 2014, “Hướng dẫn quy trình kỹ thuật chuyên ngành Phục hồi chức năng”, ban hành theo Quyết định số 54/QĐ-BYT ngày 06 tháng 01 năm 2014 của Bộ trưởng Bộ Y tế.

BẢNG KIỂM QUY TRÌNH KỸ THUẬT TẬP VỚI THANG TƯỜNG

| STT | QUY TRÌNH | Có | Không |
|----------|---|----|-------|
| 1 | Chuẩn bị người bệnh: | | |
| | Xem hồ sơ bệnh án, thực hiện 3 kiểm tra, 5 đối chiếu hoặc 5 đúng | | |
| | Người thực hiện giải thích cho người bệnh, người chăm sóc về kỹ thuật trước khi thực hiện: mục đích, các bước tiến hành ... | | |
| | Tư thế người bệnh phải thoải mái | | |
| 2 | Chuẩn bị của người y sĩ: | | |
| | Y sĩ trang phục đúng quy định, rửa tay. | | |
| 3 | Chuẩn bị dụng cụ, thiết bị y tế: | | |
| | Dụng cụ sạch | | |
| | Thang tường | | |
| | Khẩu trang y tế | | |
| | Khăn lau tay | | |
| | Dung dịch sát trùng, thuốc theo y lệnh | | |
| | Dung dịch sát khuẩn: Cồn 70 ⁰ | | |
| | Dung dịch sát khuẩn tay nhanh | | |
| 4 | Tiến hành: | | |
| | Tập khớp vai - Cử động gập khớp vai: Người bệnh đứng quay mặt vào thang tường, 2 tay bám vào thang tường khuỷu gối, 2 tay bám vào thang tường đu người xuống. | | |
| | Cử động duỗi khớp vai: Người bệnh đứng xoay lưng lại 2 tay bám vào thang tường ngả người ra trước | | |
| | Cử động dạng khớp vai: Người bệnh đứng nghiêng người lại với thang tường, tay nắm vào thang rồi ngả người ra | | |
| | Cử động khép khớp vai: Người bệnh đứng đối diện với thang tường, 2 tay dạng và bám vào thang tường, ngả người về phía thang tường | | |
| | Giãn cơ hô hấp Động tác 1: - Bước 1: Đứng quay mặt vào thang tường. Hai chân mở rộng bằng vai, các ngón chân sát vào chân thang tường. Hai tay nắm | | |

| | | | |
|--|---|--|--|
| | vào thanh phù hợp ngang tầm vai. | | |
| | Bước 2: Hít vào từ từ bằng mũi thật tối đa kết hợp với đẩy hông ra phía xa thang tường, giữ tư thế này một lúc để toàn bộ các cơ vùng vai, cơ liên sườn được giãn căng | | |
| | Bước 3: Chúm môi thở ra từ từ bằng miệng cho thật hết, kết hợp với dùng tay kéo thang tường để cơ thể đứng thẳng trở lại vị trí ban đầu. | | |
| | Lặp lại động tác 10-20 lần. | | |
| | Động tác 2: - Bước 1: Đứng vuông góc với thang tường. Hai chân mở rộng bằng vai. Tay người bệnh cạnh thang tường nắm vào thanh ngang hông, tay kia vòng qua đầu nắm vào thanh ngay phía trên đỉnh đầu. | | |
| | Bước 2: Hít vào từ từ bằng mũi thật tối đa kết hợp với đẩy hông ra phía xa thang tường, giữ tư thế này một lúc để toàn bộ các cơ vùng vai, cơ liên sườn được giãn căng | | |
| | Bước 3: Chúm môi thở ra từ từ bằng miệng cho thật hết đồng thời từ từ đứng thẳng trở lại vị trí ban đầu | | |
| | Lặp lại động tác 10-20 lần. | | |
| | Động tác 3: - Bước 1: Đứng quay mặt vào thang tường. Hai chân mở rộng bằng vai. Hai tay nắm vào thanh ngang tầm vai. | | |
| | Bước 2: Hít vào từ từ bằng mũi thật tối đa kết hợp với đẩy hông xuống dưới và chéch bên trái 45° đến hết khả năng, giữ tư thế này một lúc để toàn bộ cơ vùng vai, cơ liên sườn, cơ lưng được giãn căng. | | |
| | Bước 3: Chúm môi thở ra từ từ bằng miệng cho thật hết đồng thời dùng tay kéo thang tường cho cơ thể đứng thẳng trở lại vị trí ban đầu. | | |
| | Lặp lại động tác 10-20 lần | | |

QUY TRÌNH KỸ THUẬT TẬP VỚI XE ĐẠP TẬP

1. ĐẠI CƯƠNG

Xe đạp tập là dụng cụ tập luyện trong phục hồi chức năng để làm tăng sức mạnh của cơ cũng như tâm vận động các khớp chi dưới, tăng khả năng giữ thăng bằng của người bệnh. Thiết bị đặt cố định, có cấu trúc như xe đạp nhưng không có bánh xe, có thể điều chỉnh được lực kháng trở tùy theo khả năng và sự tiến triển của người bệnh. Một số xe đạp tập có cấu tạo để tập cả chi trên.

2. CHỈ ĐỊNH

- Đột quỵ não, suy tim độ 1, 2
- Chấn thương sọ não
- Chấn thương cột sống, tổn thương tủy sống
- Sau phẫu thuật chấn thương chỉnh hình
- Các bệnh lý cơ xương khớp
- Các bệnh hô hấp, tim mạch
- Trước và sau phẫu thuật lồng ngực

3. CHỐNG CHỈ ĐỊNH

- Nhồi máu cơ tim cấp.
- Con đau thắt ngực không ổn định

4. THẬN TRỌNG

5. CHUẨN BỊ

5.1. Người thực hiện

- Y sĩ có chứng chỉ phục hồi chức năng.

5.2. Thuốc

5.3. Vật tư

- Máy đo SpO₂
- Ghế ngồi
- Mũ giấy
- Khẩu trang y tế
- Cồn sát khuẩn hoặc dung dịch khử khuẩn tay chứa cồn
- Khăn lau tay

5.4. Thiết bị y tế

- Xe đạp tập có gắn lực kế

5.5. Người bệnh

- Người thực hiện giải thích cho người bệnh, người chăm sóc về kỹ thuật trước khi thực hiện: mục đích, các bước tiến hành ...

- Người bệnh trang phục gọn gàng

- Kiểm tra huyết áp trước khi tập

5.6. Hồ sơ bệnh án

Hồ sơ bệnh án theo quy định hoặc phiếu điều trị chuyên khoa.

5.7. Thời gian thực hiện kỹ thuật: 20-30 phút

5.8. Địa điểm thực hiện: phòng thực hiện kỹ thuật, buồng bệnh

5.9. Kiểm tra hồ sơ

- Kiểm tra người bệnh: Đánh giá tính chính xác của người bệnh: đúng người bệnh, đúng chẩn đoán...

- Đầy đủ hồ sơ bệnh án theo quy định hoặc phiếu điều trị chuyên khoa.

6. TIẾN HÀNH QUY TRÌNH KỸ THUẬT

- Giúp người bệnh ngồi lên yên xe, hai tay cầm vào tay nắm ghi đông của xe (với người bệnh liệt chi trên dùng băng dán cố định tay người bệnh vào ghi đông).

- Thực hiện động tác như đạp xe, thời gian từ 20-30 phút tùy theo tình trạng sức khỏe, khả năng của người bệnh. Trong thời gian tập có thể nghỉ 1-2 lần, mỗi lần 2-3 phút

- Kỹ thuật y theo dõi cử động của người bệnh, tình trạng toàn thân, mức độ khó thở, SpO₂, mạch, kịp thời phát hiện các tai biến xảy ra để xử trí.

- Trường hợp người bệnh nặng (như mất thăng bằng) người chăm sóc có thể đứng bên cạnh hỗ trợ.

7. THEO DÕI VÀ XỬ TRÍ TAI BIẾN

- Theo dõi có biểu hiện quá sức ở người bệnh.
- Theo dõi huyết áp.
- Theo dõi sự tiến triển của người bệnh để tăng hoặc giảm lực kháng trở.
- Tăng huyết áp: Nghỉ ngơi, thuốc hạ áp
- Đau cơ: Thuốc giảm đau, nghỉ ngơi, các biện pháp vật lý trị liệu.
- Tập quá sức: Nghỉ ngơi

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Y tế, 2019, “Hướng dẫn quy trình kỹ thuật chuyên ngành Phục hồi chức năng” (đợt 3), ban hành theo Quyết định số 2520/QĐ-BYT ngày 18 tháng 6 năm 2019 của Bộ trưởng Bộ Y tế.

BẢNG KIỂM QUY TRÌNH KỸ THUẬT TẬP VỚI XE ĐẠP TẬP

| STT | QUY TRÌNH | Có | Không |
|----------|---|----|-------|
| 1 | Chuẩn bị người bệnh: | | |
| | Xem hồ sơ bệnh án, thực hiện 3 kiểm tra, 5 đối chiếu hoặc 5 đúng | | |
| | Người thực hiện giải thích cho người bệnh, người chăm sóc về kỹ thuật trước khi thực hiện: mục đích, các bước tiến hành ... | | |
| | Người bệnh trang phục gọn gàng | | |
| | Kiểm tra huyết áp trước khi tập | | |
| 2 | Chuẩn bị của người y sĩ: | | |
| | Y sĩ trang phục đúng quy định, rửa tay. | | |
| 3 | Chuẩn bị dụng cụ, thiết bị y tế: | | |
| | Dụng cụ sạch | | |
| | Xe đạp tập có gắn lực kế | | |
| | Ghế ngồi | | |
| | Máy đo SpO2 | | |
| | Dung dịch sát trùng, thuốc theo y lệnh | | |
| | Dung dịch sát khuẩn: Cồn 70 ⁰ | | |
| | Dung dịch sát khuẩn tay nhanh | | |
| 4 | Tiến hành: | | |
| | Giúp người bệnh ngồi lên yên xe, hai tay cầm vào tay nắm ghi đông của xe (với người bệnh liệt chi trên dùng băng dán cố định tay người bệnh vào ghi đông). | | |
| | Thực hiện động tác như đạp xe, thời gian từ 20-30 phút tùy theo tình trạng sức khỏe, khả năng của người bệnh. Trong thời gian tập có thể nghỉ 1-2 lần, mỗi lần 2-3 phút | | |
| | Kỹ thuật y theo dõi cử động của người bệnh, tình trạng toàn thân, mức độ khó thở, SpO2, mạch, kịp thời phát hiện các tai biến xảy ra để xử trí. | | |
| | Trường hợp người bệnh nặng (như mất thăng bằng) người chăm sóc có thể đứng bên cạnh hỗ trợ. | | |