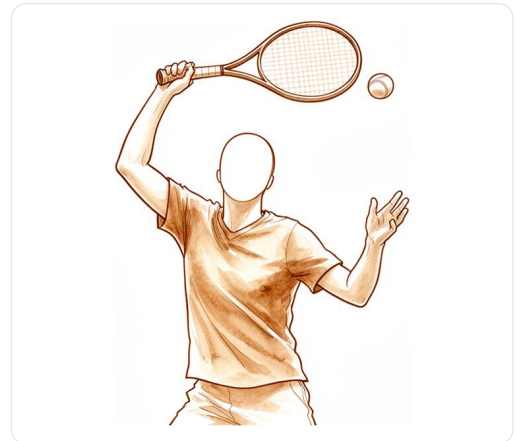


Quay trở lại thể thao

Việc trở lại thi đấu thể thao là một quá trình từng giai đoạn: đầu tiên là tầm vận động, sau đó là sức mạnh, tiếp theo là các bài tập đặc thù cho môn thể thao, và cuối cùng là thi đấu toàn diện. Thời gian phụ thuộc vào phẫu thuật và yêu cầu của môn thể thao.

Kieran Hirpara © ① ③ 4.0



Trang này được dịch bằng máy và chưa được bác sĩ kiểm tra. **Bản tiếng Anh** là bản chính thức.

Thể thao hiếm khi là hoạt động đầu tiên được quay trở lại sau phẫu thuật; nó thường là hoạt động cuối cùng. Hầu hết bệnh nhân có thể dần dần trở lại thể thao một khi khớp đã lành, khả năng vận động đã được khôi phục, sức mạnh đã trở lại, và bác sĩ phẫu thuật đã phê duyệt.

Ba giai đoạn quay trở lại

Quay trở lại thi đấu thể thao là một quá trình từng bước, không phải là sự chuyển đổi tức thì.

1. **Vận động.** Phạm vi chuyển động mượt mà, không đau trong các hoạt động hàng ngày.
2. **Sức mạnh.** Bên đã được sửa chữa cảm thấy gần tương đương với bên kia khi thực hiện các tải trọng đơn giản: bạn có thể mang túi đi mua sắm, đẩy cửa mở, hoặc ném nhẹ một quả bóng tennis.
3. **Đặc thù môn thể thao.** Bạn thực hiện các chuyển động cụ thể của môn thể thao đó ở cường độ thấp: tập phát bóng trước khi thi đấu giải, hoặc tập với sức kháng nhẹ trước khi thực hiện động tác squat-press.

Thời gian phục hồi điển hình

Những mốc thời gian này chỉ mang tính chất tổng quát; bác sĩ phẫu thuật và chuyên viên vật lý trị liệu của bạn sẽ cung cấp các mốc thời gian cụ thể dựa trên ca phẫu thuật và môn thể thao của bạn.

Phẫu thuật	Thể thao không tiếp xúc	Thể thao có tiếp xúc / va chạm
Hội chứng ống cổ tay / Ngón tay cò	4–6 tuần	6–8 tuần

Phẫu thuật	Thể thao không tiếp xúc	Thể thao có tiếp xúc / va chạm
Cắt bỏ nang cổ tay	6 tuần	8–12 tuần
Giải phóng dây thần kinh khuỷu tay	6–8 tuần	12 tuần
Giải phóng viêm gân cẳng tay (Tennis elbow)	8–12 tuần	12–16 tuần
Sửa chữa gân cơ nhị đầu xa	4 tháng	6 tháng
Sửa chữa chóp xoay	4–6 tháng	6–9 tháng
Thay khớp vai	4–6 tháng (bơi lội có thể sớm hơn: bơi ếch ~8 tuần, bơi sải ~12 tuần)	Không khuyến nghị thể thao có tiếp xúc về lâu dài
Latarjet	4 tháng (không tiếp xúc)	6 tháng (có tiếp xúc)
Nắn khớp cổ tay / khớp ngón tay gần (PIP)	3 tháng	Thường tránh về lâu dài

Môn thể thao tiếp xúc – các cân nhắc đặc biệt

Các môn thể thao tiếp xúc (rugby, bóng đá, AFL, võ thuật hỗn hợp, judo) mang lại nguy cơ tái chấn thương thực sự. Sau khi phẫu thuật sửa chữa gân xoay vai hoặc cố định khớp vai, một pha tackle sai lầm duy nhất có thể làm mất đi nhiều tháng phục hồi. Hãy trao đổi trung thực với bác sĩ phẫu thuật của bạn về những gì môn thể thao của bạn thực sự liên quan.

Nẹp và băng dính

Một số bệnh nhân trở lại thi đấu thể thao trong một chiếc nẹp có khớp hoặc băng dính trong mùa giải đầu tiên sau phẫu thuật ổn định. Đây là một biện pháp an toàn hợp lý chứ không phải dấu hiệu cho thấy có điều gì đó sai sót.

Khi nào cần dừng lại và đánh giá lại

- Đau nhói hoặc đau đột ngột trong khi chơi (không phải đau cơ)
- Cảm giác tiếng kêu, tiếng bật hoặc cảm giác “lỏng khớp”
- Sưng kéo dài hơn 48 giờ sau khi vận động

- Mất phạm vi vận động mà trước đây bạn vẫn có