

Giải phóng bao khớp

Phục hồi tầm vận động sau giải phóng bao khớp cho vai cứng.

Kieran Hirpara © ① ④ 4.0



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

Giao thức này bao gồm quá trình phục hồi chức năng sau phẫu thuật giải phóng bao khớp nội soi với Bác sĩ Kieran Hirpara tại Bệnh viện tư nhân Mater Private Hospital Rockhampton, bao gồm cả những việc diễn ra tại bệnh viện và trong các tuần, tháng sau đó. Hãy mang theo trang này hoặc file PDF của nó đến buổi trị liệu vật lý đầu tiên để quá trình phục hồi chức năng của bạn được phối hợp nhịp nhàng. Chuyên viên vật lý trị liệu của bạn sẽ tiến triển quá trình phục hồi chức năng một cách cá nhân hóa theo các giai đoạn dưới đây, tùy thuộc vào mức độ vận động của khớp vai.

Nếu bạn có bất kỳ lo ngại nào về vết mổ sau phẫu thuật, hãy liên hệ với phòng khám. Việc chụp ảnh vết mổ và gửi qua email để xem xét thường rất hữu ích.

Những điều cần biết

Giải phóng bao khớp là một phẫu thuật dành cho vai cứng (vai đông đặc), và điều này thay đổi hoàn toàn cách thức phục hồi chức năng của bạn. Hầu hết các phẫu thuật vai đều nhằm sửa chữa một cấu trúc nào đó, chẳng hạn như gân hoặc dây chằng bị rách, và nhiệm vụ ban đầu là bảo vệ vết sửa chữa đó, do đó bạn sẽ đeo nạng và hạn chế phạm vi vận động. Phẫu thuật này thì ngược lại. Không có cấu trúc nào được khâu lại cần được bảo vệ. Bác sĩ phẫu thuật đã giải phóng lớp bao khớp bị co rút và dính sẹo, đồng thời vận động vai qua toàn bộ phạm vi chuyển động trong khi bạn đang gây mê, do đó kết quả của phẫu thuật chính là phạm vi chuyển động. Ngay từ khi tỉnh dậy, nhiệm vụ của phục hồi chức năng là **duy trì phạm vi chuyển động** này trước khi vai có xu hướng cứng lại trở lại.

Điều đó có nghĩa là không có giai đoạn bảo vệ và không có sự hạn chế. Bạn bắt đầu vận động vai ngay lập tức, cả tự vận động lẫn dùng cánh tay còn lại để đẩy vai, và bạn tiếp tục tăng dần phạm vi chuyển động theo mọi hướng, nhiều lần trong ngày.

Các bài tập của bạn sử dụng ba loại chuyển động, và nhóm điều trị sẽ đánh dấu những loại phù hợp với bạn:

- **Chuyển động thụ động** có nghĩa là vai hoàn toàn thư giãn trong khi cánh tay còn lại, gây hoặc hệ thống ròng rọc thực hiện toàn bộ công việc.
- **Chuyển động hỗ trợ tích cực** có nghĩa là bạn vận động cánh tay với sự hỗ trợ một phần từ cánh tay còn lại hoặc một vật thể.
- **Chuyển động tích cực** có nghĩa là bạn vận động cánh tay bằng chính sức mạnh của nó, không có sự hỗ trợ.

Tại sao không dùng nạng treo tay

Sau khi giải phóng bao khớp, không có nạng treo tay nào để bảo vệ một ca sửa chữa, và việc giữ vai bất động sẽ gây bất lợi cho bạn. Nếu để yên nghỉ, khớp vai đã được giải phóng sẽ nhanh chóng bị cứng lại. Cứng khớp trở lại là lý do chính khiến ca phẫu thuật này có thể không đạt kết quả như mong đợi, và điều này phần lớn có thể phòng ngừa bằng cách vận động sớm và thường xuyên.

Do đó, khác với ca sửa chữa, bạn **không** ngủ trong nạng treo tay, bạn **không** giữ cánh tay bất động, và không có động tác nào bị cấm. Bạn được khuyến khích sử dụng cánh tay một cách tự do và đẩy mạnh tâm vận động theo mọi hướng, bao gồm cả việc xoay cánh tay ra ngoài, ngay từ ngày đầu tiên. Một chiếc nạng treo tay đơn giản chỉ được cung cấp để tăng sự thoải mái trong thời gian ngắn và để tránh va chạm vào cánh tay khi bạn ra ngoài; hãy tháo nó ra càng nhiều càng tốt và đừng để nó khiến bạn giữ vai bất động.

Các điểm chính

- **Vận động liên tục.** Sử dụng cánh tay cho các hoạt động sinh hoạt hàng ngày bình thường như rửa mặt, mặc quần áo và ăn uống, ngay từ đầu. Vận động giúp duy trì tâm vận động mà bạn đã đạt được sau phẫu thuật.
- **Đẩy mạnh tâm vận động, theo mọi hướng.** Kéo dẫn đến điểm có cảm giác căng cứng khó chịu, không phải đau dữ dội, và đưa vai đến giới hạn của nó ở mọi mặt phẳng, bao gồm cả việc xoay cánh tay ra ngoài. Không có hạn chế “không được vượt qua điểm này” sau phẫu thuật này.
- **Kéo dẫn ít nhưng thường xuyên.** Một chương trình kéo dẫn tại nhà ngắn gọn thực hiện nhiều lần trong ngày hiệu quả hơn một phiên kéo dẫn dài duy nhất. Hiện tượng cứng lại trở lại xảy ra giữa các phiên, vì vậy tần suất là yếu tố quan trọng.
- **Kiểm soát đau để có thể vận động.** Uống thuốc giảm đau trước khi tập bài tập và trước các buổi vật lý trị liệu. Kiểm soát đau tốt là yếu tố then chốt giúp việc kéo dẫn trở nên khả thi. Nhiều người thấy rằng chườm nóng trước khi kéo dẫn và chườm lạnh sau khi kéo dẫn mang lại hiệu quả.

- **Đi vật lý trị liệu thường xuyên.** Hướng tới mục tiêu ít nhất hai lần một tuần trong sáu tuần đầu. Mang theo trang này đến buổi thăm khám đầu tiên.
- **Không lái xe trong sáu tuần.** Điều này áp dụng sau bất kỳ phẫu thuật vai nào, mặc dù bạn sẽ tháo nẹp gần như ngay lập tức; bác sĩ phẫu thuật sẽ cho phép bạn lái xe, thường là tại cuộc tái khám sáu tuần.

Một liều steroid thường được tiêm vào khớp vào thời điểm phẫu thuật để làm giảm viêm và giảm xu hướng cứng lại trở lại.

Tại bệnh viện – các bài tập đầu tiên

Một chuyên viên vật lý trị liệu sẽ thăm bạn tại bệnh viện và hướng dẫn bạn bắt đầu các bài tập dưới đây trước khi xuất viện. Những bài tập này giúp duy trì cử động của bàn tay, khuỷu tay và vai, đồng thời bắt đầu cải thiện tâm vận động của vai ngay lập tức. Hãy dùng thuốc giảm đau trước khi tập để bạn có thể vận động thoải mái. Thực hiện các bài tập theo hướng dẫn của đội ngũ y tế và tiếp tục tập tại nhà.

Phục hồi chức năng ngoại trú của bạn

Sau khi giải phóng bao khớp, quá trình phục hồi chức năng diễn ra theo hướng ngược lại so với các phẫu thuật sửa chữa gân: không có gì cần bảo vệ, vì vậy toàn bộ nỗ lực được tập trung vào việc duy trì tâm vận động. Vai có khả năng cứng lại lần nữa cao nhất trong vài tuần đầu, vì vậy vật lý trị liệu bắt đầu ngay lập tức, diễn ra thường xuyên và tiếp tục trong vài tháng cho đến khi tâm vận động của bạn ổn định. Các giai đoạn dưới đây tuân theo mô hình của các phác đồ phục hồi chức năng đã được công bố cho phẫu thuật này (các nguồn được liệt kê ở cuối). Các khoảng thời gian theo tuần là điển hình chứ không cố định: bác sĩ vật lý trị liệu của bạn sẽ tiến độ dựa trên cách vai của bạn vận động, chứ không dựa trên lịch trình.

Tóm tắt hành trình:

- **Giai đoạn I – Phục hồi chức năng sớm:** khoảng hai tuần đầu tiên
- **Giai đoạn II – Duy trì và khôi phục tâm vận động:** từ tuần 2 đến tuần 6
- **Giai đoạn III – Tăng cường sức mạnh:** từ tuần 6 đến tuần 12
- **Giai đoạn IV – Trở lại hoạt động bình thường:** từ tuần 12 trở đi

Khoảng ba tuần, các cử động dưới mức vai thường trở nên dễ chịu hơn và hầu hết tâm vận động của bạn đã được khôi phục, mặc dù cánh tay thường vẫn gây khó chịu khi nâng lên quá đầu. Khoảng ba tháng, hầu hết mọi người nhận thấy các triệu chứng của họ đã phần nào thuyên giảm, và sự cải thiện thường tiếp tục trong sáu đến chín tháng, đôi khi lên đến một năm.

Giai đoạn I – Phục hồi chức năng sớm (Tuần 0–2)

Mục tiêu của hai tuần đầu tiên rất đơn giản: **không làm mất phạm vi vận động đã đạt được sau phẫu thuật**. Bạn tiếp tục thực hiện các bài tập tại bệnh viện tại nhà, nhiều lần trong ngày, và bổ sung các động tác kéo dẫn đưa vai đến giới hạn của nó theo mọi hướng. Kiểm soát đau tốt là yếu tố then chốt giúp thực hiện được điều này, vì vậy hãy tiếp tục dùng thuốc giảm đau trước khi tập và trước các buổi vật lý trị liệu, đồng thời sử dụng chườm nóng trước khi kéo dẫn và chườm lạnh sau đó nếu thấy có lợi. Sử dụng cánh tay cho các hoạt động sinh hoạt nhẹ nhàng hàng ngày bình thường như rửa mặt, mặc quần áo và ăn uống. Kéo dẫn mỗi động tác đến điểm có cảm giác căng cứng khó chịu, không phải đau dữ dội, và nhớ rằng không có mặt phẳng nào bạn cần phải kiêng tránh.

Sẵn sàng chuyển sang giai đoạn tiếp theo khi... bạn thực hiện chương trình tại nhà một cách tự tin và độc lập nhiều lần trong ngày, cơn đau được kiểm soát đủ để kéo dẫn vào phạm vi vận động, và bạn duy trì được phạm vi vận động mà vai đã có sau phẫu thuật.

Giai đoạn II – Duy trì và phục hồi tầm vận động (Tuần 2–6)

Giai đoạn này tiếp tục các buổi vật lý trị liệu thường xuyên và chương trình tập giãn tại nhà, thực hiện nhiều lần trong ngày, nhằm đảm bảo tầm vận động đạt được trong phẫu thuật không bị mất đi và tiếp tục được cải thiện. Các bài tập của bạn sẽ tiến triển từ các cử động hỗ trợ sang chủ động vận động cánh tay theo mọi hướng, và chuyên viên vật lý trị liệu có thể bổ sung các kỹ thuật nắn khớp bằng tay để hỗ trợ. Hãy tiếp tục đẩy tầm vận động trong mọi mặt phẳng, bao gồm cả xoay ngoài, đến giới hạn tối đa. Sử dụng cánh tay bình thường cho các hoạt động sinh hoạt nhẹ nhàng hàng ngày.

Sẵn sàng chuyển sang giai đoạn tiếp theo khi... tầm vận động đạt được trong phẫu thuật được duy trì hoặc tiếp tục cải thiện, các cử động dưới mức vai không gây khó chịu, và cơn đau đã giảm đủ để bắt đầu các bài tập kháng lực nhẹ nhàng.

Giai đoạn III – Tăng cường sức mạnh (Tuần 6–12)

Khi tầm vận động của bạn đã ổn định, sự chú ý chuyển sang việc tái thiết lập sức mạnh cho vai. **Các bài tập co giãn hàng ngày vẫn tiếp tục trong suốt giai đoạn này**, vì việc tăng cường sức mạnh không bao giờ được đánh đổi bằng tầm vận động mà bạn đã nỗ lực đạt được. Các bài tập kháng lực bắt đầu nhẹ nhàng, sử dụng dây thun đàn hồi và tạ nhẹ cho các cơ vòng xoay vai và cơ bả vai, với tải trọng thấp và số lần lặp lại cao. Các hoạt động sinh hoạt hàng ngày thông thường nên đã trở lại bình thường, và các hoạt động giải trí nhẹ nhàng thường được tái khởi động trong giai đoạn này, theo hướng dẫn của nhà vật lý trị liệu của bạn.

Sẵn sàng cho giai đoạn tiếp theo khi... bạn có khả năng vận động không đau hoàn toàn hoặc gần như hoàn toàn theo mọi hướng, và bạn có thể thực hiện các bài tập tăng cường sức mạnh mà không gây bùng phát cơn đau hoặc mất bất kỳ tâm vận động nào.

Giai đoạn IV – Trở lại hoạt động bình thường (từ tuần 12 trở đi)

Giai đoạn cuối cùng là quá trình trở lại các công việc nặng hơn, các hoạt động trên đầu và thể thao một cách có kiểm soát. Quá trình phục hồi chức năng chính thức thường kéo dài từ ba đến bốn tháng, và khớp vai tiếp tục cải thiện rõ rệt sau thời gian đó: hầu hết mọi người tiếp tục đạt được sự thoải mái và tự tin trong vòng sáu đến chín tháng, đôi khi lên đến một năm. Nên duy trì một thói quen kéo giãn ngăn gọn cho đến khi tâm vận động của bạn tự duy trì mà không cần các bài tập chính thức. Quá trình tiến triển được hướng dẫn bởi cảm giác của bạn, vì vậy nếu độ cứng hoặc đau bắt đầu quay trở lại, giải pháp là giảm nhẹ cường độ và khôi phục tâm vận động, chứ không phải nghỉ ngơi khớp vai.

Trở lại hoạt động

Hầu hết mọi người có thể quay lại các hoạt động hàng ngày bình thường và nhiều loại công việc khác nhau sau bốn đến sáu tuần, vì quá trình phục hồi ở đây được thúc đẩy bởi việc duy trì tâm vận động thay vì chờ đợi mô lành lại. Các công việc nặng hơn, đòi hỏi thể lực và các môn thể thao trên đầu sẽ dần dần trở lại trong vài tuần đến vài tháng tiếp theo, khi sức mạnh của bạn được cải thiện. Nếu tại bất kỳ thời điểm nào vai bắt đầu cứng lại, hãy coi đó là tín hiệu để tăng cường các bài tập căng cơ và gặp chuyên viên vật lý trị liệu, chứ không phải để nghỉ ngơi.

Bài tập của bạn

Sau khi hoàn thành phác đồ của bạn

Các giai đoạn ngoại trú nêu trên được điều chỉnh từ các phác đồ phục hồi chức năng đã được công bố cho kỹ thuật giải phóng bao khớp nội soi, với các cột mốc phục hồi được trích dẫn từ cùng các nguồn tài liệu đó. Các khoảng thời gian theo tuần mang tính chất điển hình chứ không cố định, và quá trình phục hồi chức năng tiếp theo của bạn sẽ được vật lý trị liệu viên hướng dẫn cá nhân hóa, phối hợp với phòng khám, dựa trên mức độ hồi phục tâm vận động của khớp vai. Trang này bổ sung cho các lời khuyên chung về phục hồi của phòng khám: xem [quản lý đau sau phẫu thuật](#) và [chăm sóc vết thương](#). Về ca phẫu thuật và tình trạng bệnh lý mà nó điều trị, xem [giải phóng bao khớp](#) và [vai đông cứng](#).