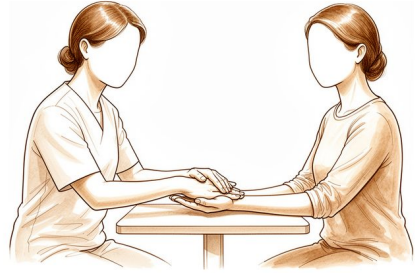


Bài tập cho hội chứng ống cổ tay

Bài tập cho hội chứng ống cổ tay

Kieran Hirpara © ⓘ 4.0



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

Được chuẩn bị cùng với Extend Rehabilitation

Giải phẫu

Sau phẫu thuật, các mép dây chằng nằm dưới da thường đau khi chạm vào trong ít nhất bốn đến sáu tuần sau thủ thuật. Tình trạng đau tạm thời ở hai bên lòng bàn tay nơi dây chằng bám vào xương là phổ biến sau phẫu thuật và được gọi là “đau trụ”. Tình trạng này thường dần dần biến mất.

Chung

- Giữ bàn tay ở vị trí cao hơn mức tim càng nhiều càng tốt, đặc biệt trong tuần đầu tiên.
- Tránh nắm chặt tay/cầm nắm.
- Tránh các công việc phải cầm nắm lặp đi lặp lại.
- Tránh nâng vật nặng.
- Tránh sử dụng máy móc hoặc thực hiện các nhiệm vụ có rung động, ví dụ như cắt cỏ.
- Hạn chế lái xe trong tuần đầu tiên.

Băng gạc

Áp dụng các loại băng gạc này để kiểm soát sưng và hỗ trợ vòm cổ tay, như hướng dẫn bởi chuyên lý trị liệu của bạn.

- Dán Kinesio
- Coban
- Tubigrip

Tôi nên sử dụng tay bao nhiêu?

Chúng tôi khuyến nghị bạn sử dụng tay cho các công việc nhẹ đến trung bình, nhưng hãy tuân thủ các biện pháp phòng ngừa đã nêu trong phần chung trên trang này.

Dây chằng của tôi có thể lành lại không?

Dây chằng ban đầu sẽ không tái gắn, tuy nhiên mô sẹo sẽ hình thành và tạo ra một gân giả thực hiện chức năng tương tự như dây chằng ban đầu.

Bài tập

Bạn sẽ cần thực hiện các bài tập sau ___ lần mỗi ngày.

Quản lý sẹo/sự nhạy cảm

- Xoa bóp (theo vòng tròn nhỏ) như hướng dẫn bởi chuyên lý trị liệu của bạn sẽ giúp giảm khó chịu và nhạy cảm
- Nhẹ nhàng gõ vào vùng nhạy cảm cũng được khuyến nghị. Tốt nhất là thực hiện trong thời gian ngắn nhưng thường xuyên, ví dụ 2-3 phút mỗi giờ.
- Bạn cũng có thể được cung cấp miếng đệm silicone và/hoặc găng tay để hỗ trợ giảm sẹo và nhạy cảm.
- 5 lần 'Hello World' trượt thần kinh

Tài liệu tham khảo

[1] Copley, M. (2007). Các bệnh lý cổ tay không do chấn thương [Slide Powerpoint], Extend Rehabilitation, Brisbane, Úc. [2] Hình ảnh được cung cấp bởi Google Images.

Để xem kế hoạch phục hồi chi tiết theo từng giai đoạn, hãy xem [giao thức phục hồi chức năng sau phẫu thuật giải phóng ống cổ tay](#).