

Bài tập Dupuytren

Bài tập Dupuytren

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 bởi Extend Rehabilitation

Tên: _____ Ngày: _____

Bệnh Dupuytren

Bệnh Dupuytren biểu hiện dưới dạng các khối u bất thường và các “dây” mô ở lòng bàn tay và các ngón tay. Các khối u và dây này đại diện cho sự phát triển bất thường của cân gan bàn tay (mô sợi giữ da lòng bàn tay cố định).

Khi các dây Dupuytren co lại theo thời gian, các khớp ngón tay bị kéo vào tư thế gấp, khiến các ngón tay luôn ở trạng thái cong. Bệnh thường ảnh hưởng nhất đến ngón tay cái và ngón út. Ngón tay cái cũng có thể bị ảnh hưởng, mặc dù điều này ít phổ biến hơn.

Tốc độ tiến triển của các triệu chứng rất khác nhau ở từng bệnh nhân. Ở nhiều bệnh nhân, bệnh có thể ổn định trong một thời gian dài và chỉ cần theo dõi. Ở những bệnh nhân khác, bệnh có thể tiến triển nhanh hơn và cần can thiệp phẫu thuật sớm hơn.

Nguyên nhân gây bệnh?

Bệnh Dupuytren chủ yếu ảnh hưởng đến những người có tổ tiên từ Bắc Âu. Bệnh thường gặp ở nam giới hơn nữ giới và thường bắt đầu sau tuổi 40. Trong nhiều trường hợp, bệnh có tính chất gia đình.

Điều trị

Không có cách chữa khỏi vĩnh viễn cho Bệnh Dupuytren. Phẫu thuật có thể làm giảm tình trạng cong các ngón tay vào lòng bàn tay, nhưng bệnh có thể tái phát theo thời gian. Mục tiêu của phẫu thuật cho Bệnh Dupuytren là cắt bỏ cân bệnh lý và phục hồi khả năng duỗi các ngón tay (duỗi thẳng).

Điều gì xảy ra sau phẫu thuật?

Thông thường, bạn sẽ được giới thiệu đến Chuyên trị liệu bàn tay 2-3 ngày sau phẫu thuật. Họ sẽ làm cho bạn một nẹp nhựa để duy trì ngón tay ở tư thế duỗi và hướng dẫn bạn thực hiện một số bài tập nhẹ nhàng.

Khi nào tôi nên đeo nẹp? Và khi nào tôi có thể sử dụng tay?

Ban đầu, bạn có thể cần đeo nẹp cả ngày lẫn đêm, chỉ tháo ra khi tập bài tập. Thông thường, sau khoảng một tuần, bạn chỉ cần đeo nẹp vào ban đêm. Lúc này, bạn có thể bắt đầu sử dụng tay cho các hoạt động nhẹ trong ngày. Thông thường, nẹp cần được đeo vào ban đêm trong 3 tháng, và trong một số trường hợp, có thể lên đến 6 tháng. Chuyên viên vật lý trị liệu/bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ tư vấn cụ thể về việc đeo nẹp và mức độ hoạt động.

Chăm sóc vết thương

Việc giữ vết thương sạch sẽ và khô ráo là rất quan trọng cho đến khi chỉ khâu được tháo bỏ. Sau khi chỉ khâu được tháo, bạn có thể làm ướt da, tuy nhiên tránh ngâm tay trong nước thêm một tuần nữa.

Bài tập

Các bài tập cần thực hiện _____ lần mỗi ngày

Để xem kế hoạch phục hồi theo từng giai đoạn đầy đủ, vui lòng tham khảo [giao thức phục hồi chức năng sau giải phóng Dupuytren](#).