

Bài tập cho bệnh nhân nội trú – Múi xoay và ổn định

Các bài tập sớm trong bệnh viện sau phẫu thuật sửa chữa hoặc Ổn định gân xoay.

Kieran Hirpara © ⓘ ⓘ 4.0



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

Đây là các bài tập nhẹ nhàng để bắt đầu tại bệnh viện sau khi phẫu thuật sửa chữa chóp xoay hoặc cố định khớp vai. Các bài tập này giúp giữ cho bàn tay, khuỷu tay và khớp vai vận động trong quá trình sửa chữa lành lại.

Bài tập của bạn

Bắt đầu những bài tập nhẹ nhàng này tại bệnh viện và tiếp tục thực hiện tại nhà. Các bài tập nên mang lại cảm giác thoải mái; hãy giảm cường độ nếu cơn đau tăng lên.

Đeo nạng

- Bạn được phép đưa tay ra khỏi nạng để tập bài tập và khi tắm.
- Bạn cần đeo nạng trong 6 tuần, đặc biệt khi ra khỏi nhà.
- Bạn không cần phải ngủ trong nạng.
- Sử dụng chườm đá để giảm đau nếu cần.
- Khi đeo nạng, hãy thả lỏng vai và để nạng chịu trọng lượng của cánh tay bạn.
- Uống thuốc giảm đau trước khi thực hiện các bài tập và trước các cuộc hẹn vật lý trị liệu.
- Trừ khi bạn đã tự sắp xếp vật lý trị liệu, một cuộc hẹn đã được đặt cho bạn và chi tiết trong gói xuất viện của bạn.

- Nếu gặp bất kỳ vấn đề nào, hãy liên hệ với phòng khám hoặc thông báo cho chuyên viên vật lý trị liệu của bạn.

Khi bạn về nhà

Sau khi về nhà, quá trình hồi phục của bạn sẽ tiếp tục với phác đồ phục hồi chức năng đầy đủ cho ca phẫu thuật của bạn: [sửa chữa gân xoay cuff](#); [ổn định trước & Latarjet](#); [ổn định sau](#).

Sau giao thức của bạn

Những bài tập sớm này là điểm khởi đầu chung tại bệnh viện cho cả sửa chữa vòng xoay và ổn định khớp vai: chúng giúp bàn tay, khuỷu tay và khớp vai vận động nhẹ nhàng trong khi vết sửa chữa được bảo vệ. Các liều lượng mang tính chất điển hình chứ không cố định, và quá trình phục hồi chức năng tiếp theo của bạn được hướng dẫn cá nhân hóa bởi bác sĩ vật lý trị liệu của bạn, phối hợp với phòng khám, dựa trên mức độ hồi phục của khớp vai. Trang này bổ sung cho lời khuyên chung về phục hồi của phòng khám; xem [quản lý đau sau phẫu thuật](#) và [chăm sóc vết thương](#). Khóa học đầy đủ, cụ thể theo từng phẫu thuật, tiếp tục trong giao thức riêng của bạn (đã liên kết ở trên). Bảng chứng hỗ trợ giai đoạn sớm này (nghiên cứu về vận động sớm so với muộn sau sửa chữa vòng xoay và bằng chứng về bất động sau ổn định khớp vai) được tóm tắt trong phân bảng chứng, có sẵn dưới dạng PDF từ đầu trang này.