

# Bài tập cho bệnh nhân nội trú – thay khớp vai

Các bài tập sớm trong bệnh viện sau khi thay khớp vai.

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 bạn phẫu thuật thay khớp vai (thay khớp toàn phần, thay khớp ngược, hoặc thay khớp do gãy xương). Những bài tập này giúp giữ cho bàn tay, khuỷu tay và vai vận động trong khi quá trình sửa chữa đang diễn ra.

## Bài tập của bạn

Hãy bắt đầu các bài tập nhẹ nhàng này tại bệnh viện và tiếp tục thực hiện tại nhà. Các bài tập nên cảm thấy thoải mái; hãy giảm cường độ nếu cơn đau tăng lên.

Nếu bạn đã được phẫu thuật **thay khớp vai ngược**, bạn có thể bắt đầu vận động khớp vai sớm; hãy bắt đầu với các động tác hỗ trợ và hỗ trợ trọng lực (dễ nhất khi nằm ngửa, để trọng lực hỗ trợ), sau đó thêm các động tác chủ động nhẹ nhàng khi mức độ thoải mái cho phép, duy trì trong phạm vi cảm thấy dễ chịu. Chỉ cần tránh các tư thế được liệt kê dưới mục “Mang nặng cố định vai.”

Nếu bạn đã được phẫu thuật **thay khớp vai toàn phần (giải phẫu)** hoặc **thay khớp vai do gãy xương**, hãy giữ các động tác vận động sớm ở mức hỗ trợ và nhẹ nhàng như hướng dẫn; hãy để cánh tay làm việc, và không đẩy cánh tay phẫu thuật ra ngoài quá mức yêu cầu của bài tập, nhằm bảo vệ phần sửa chữa đang lành ở phía trước khớp vai.

## Đeo nạng

Thời gian đeo nạng phụ thuộc vào loại thay thế khớp mà bạn đã thực hiện; vui lòng tuân theo quy định dành cho ca phẫu thuật của bạn.

### **Nếu bạn đã thực hiện thay thế khớp ngược:**

- Nặng chủ yếu dùng để tăng sự thoải mái và hỗ trợ, và bạn sẽ đeo trong khoảng 2 tuần thay vì đeo suốt 6 tuần.
- Bạn có thể đưa tay ra khỏi nặng để tập các bài tập và khi tắm.
- Bạn có thể bắt đầu các cử động vai nhẹ nhàng ngay lập tức (xem các bài tập của bạn); không cần giữ tay hoàn toàn bất động.
- Có một số tư thế cần tránh trong những tuần đầu tiên trong khi mọi thứ ổn định: không đưa tay ra sau cơ thể hoặc sau lưng, không kết hợp đưa tay ra sau với việc xoay tay vào trong, không nâng bất kỳ vật gì, và không đẩy cơ thể lên qua đôi tay (ví dụ, đẩy bản thân dậy khỏi ghế). Chuyên lý trị vật lý của bạn sẽ hướng dẫn chi tiết những điều này.

### **Nếu bạn đã thực hiện thay thế khớp toàn bộ (giải phẫu học), hoặc thay thế khớp cho trường hợp gãy xương:**

- Bạn cần ngủ trong nặng.
- Bạn được phép đưa tay ra khỏi nặng để tập các bài tập và khi tắm.
- Bạn cần đeo nặng trong 6 tuần, đặc biệt là khi ra khỏi nhà.
- Vết sửa chữa ở phía trước vai cần thời gian để lành, vì vậy các cử động sớm của bạn cần nhẹ nhàng và thận trọng hơn; hãy tuân thủ các bài tập hỗ trợ được hướng dẫn và không ép tay ra ngoài quá mức yêu cầu của các bài tập.

### **Đối với tất cả mọi người:**

- Sử dụng chườm đá để giảm đau nếu cần.
- Khi đeo nặng, hãy thả lỏng vai và để nặng chịu trọng lượng của cánh tay.
- Uống thuốc giảm đau trước khi thực hiện các bài tập và trước các cuộc hẹn với chuyên lý trị vật lý.
- Trừ khi bạn đã tự sắp xếp liệu pháp vật lý của riêng mình, một cuộc hẹn đã được đặt cho bạn và được chi tiết hóa trong gói xuất viện của bạn.
- Nếu bạn gặp bất kỳ vấn đề nào, hãy liên hệ với phòng khám hoặc cho chuyên lý trị vật lý của bạn biết.

## **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: [thay khớp vai ngược](#); [thay khớp vai toàn phần](#); [thay khớp vai do gãy xương](#).

Cơ sở bằng chứng cho giai đoạn sớm trong bệnh viện này (tại sao việc đeo nặng và các cử động nhẹ nhàng lại quan trọng, tại sao thay khớp vai ngược có thể vận động sớm và tự do với lưu ý chính là tránh đưa tay ra sau

cơ thể, và tại sao thay khớp vai toàn phần cần thận trọng hơn với việc hạn chế xoay ngoài để bảo vệ phần sửa chữa ở phía trước khớp vai) được tóm tắt trong phần bằng chứng, có sẵn dưới dạng PDF từ đầu trang này.