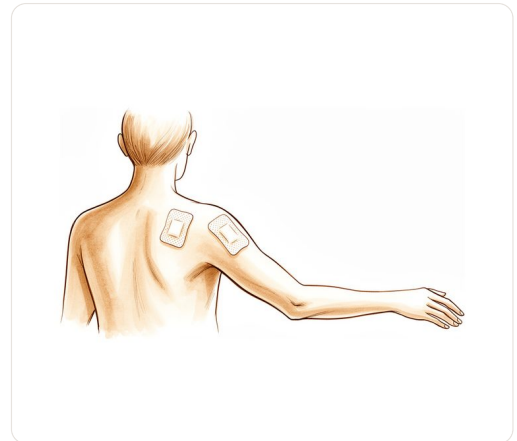


Nội soi khớp vai

Vận động sớm tự do sau phẫu thuật khớp vai nội soi (phẫu thuật qua lỗ khóa).

Kieran Hirpara © ⓘ ⓘ 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 nội soi khớp vai đơn giản hoặc chẩn đoán với Bác sĩ Kieran Hirpara tại Bệnh viện tư nhân Mater Rockhampton: phẫu thuật xâm lấn tối thiểu, trong đó khớp được kiểm tra, rửa sạch hoặc làm sạch (cạo bỏ), mà không có bất kỳ sửa chữa nào. Vì không cần bảo vệ bất kỳ sửa chữa nào, đây là một trong những phẫu thuật khớp vai có thời gian phục hồi nhanh nhất: mục tiêu là vận động sớm và nhanh chóng trở lại cuộc sống bình thường. Hãy mang theo trang này hoặc file PDF của nó đến buổi vật lý trị liệu đầu tiên để quá trình phục hồi chức năng của bạn được phối hợp nhịp nhàng.

Giao thức này chỉ áp dụng khi phẫu thuật nội soi không bao gồm sửa chữa: chỉ cạo bỏ, rửa sạch hoặc đánh giá chẩn đoán. Nếu có bất kỳ cấu trúc nào được sửa chữa, giải chèn ép hoặc ổn định trong quá trình phẫu thuật nội soi của bạn, vui lòng tuân theo giao thức dành cho thủ thuật đó: ví dụ, [giao thức sửa chữa chóp xoay](#) nếu chóp xoay của bạn đã được sửa chữa. Nếu bạn không chắc chắn về những gì đã được thực hiện, hãy kiểm tra ghi chú phẫu thuật của bạn hoặc hỏi phòng khám trước khi tiến hành các bước tiếp theo.

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

Sau khi nội soi khớp mà không thực hiện phẫu thuật sửa chữa, không có gì bên trong khớp vai cần được bảo vệ, do đó không có hạn chế nghiêm ngặt về vận động; khớp vai của bạn sẽ được vận động sớm và tiến triển dựa trên mức độ thoải mái, không phải dựa trên lịch trình. Băng cố định được cung cấp chỉ để tăng sự thoải mái: hầu hết mọi người sử dụng trong một đến hai ngày đầu tiên và bỏ hoàn toàn trong vòng một tuần đầu.

Không lái xe trong ít nhất sáu tuần sau bất kỳ phẫu thuật khớp vai nào, mặc dù bạn sẽ bỏ băng cố định sớm hơn nhiều; bác sĩ phẫu thuật sẽ cho phép bạn lái xe, thường là tại cuộc hẹn kiểm tra sau sáu tuần.

Tổng quan về quá trình phục hồi:

- **Giai đoạn I – Vận động sớm và ổn định** – khoảng hai tuần đầu tiên
- **Giai đoạn II – Khôi phục tầm vận động đầy đủ và bắt đầu tập sức mạnh** – từ tuần 2 đến tuần 6
- **Giai đoạn III – Trở lại hoạt động bình thường** – từ tuần 6 trở đi

Hầu hết mọi người có thể quay lại làm việc văn phòng trong vòng vài ngày đến một tuần. Việc lái xe có thể bắt đầu lại từ sáu tuần, sau khi bác sĩ phẫu thuật cho phép. Các công việc nặng nhọc và thể thao thường mất nhiều thời gian hơn, thường dao động từ sáu đến mười hai tuần tùy thuộc vào mức độ yêu cầu đối với khớp vai. Khớp vai thường vẫn hơi đau âm ỉ trong vài tuần trong khi khớp ổn định; điều này là bình thường và sẽ cải thiện khi tầm vận động và sức mạnh được khôi phục.

Giai đoạn I – Vận động sớm và ổn định (Tuần 0–2)

Hai tuần đầu tiên là giai đoạn để vai ổn định trong khi vẫn duy trì vận động. Chỉ sử dụng nẹp cố định vai khi nó giúp tăng sự thoải mái (thường là trong một hoặc hai ngày đầu tiên) và bỏ nẹp ra càng nhiều càng tốt; bạn không cần phải mặc nẹp khi ngủ. Vận động tự do bàn tay, cổ tay và khuỷu tay ngay từ đầu, và sử dụng cánh tay cho các công việc hàng ngày nhẹ nhàng như ăn uống, rửa mặt và mặc quần áo khi cảm thấy thoải mái. Các vận động nhẹ nhàng của vai bắt đầu ngay lập tức: các bài tập con lắc và các vận động hỗ trợ, tiến triển đến vận động chủ động khi vai cho phép. Chườm đá và các thuốc giảm đau đơn giản giúp duy trì sự thoải mái trong quá trình tập luyện. Băng vết thương của bạn có khả năng chống nước: bạn có thể tắm từ ngày thứ 1 và để nước chảy qua băng (không ngâm hoặc chà xát khu vực này). Băng được tháo bỏ khoảng mười đến mười hai ngày sau phẫu thuật.

Dành cho nhà vật lý trị liệu của bạn:

Mục tiêu

- Ổn định đau và sưng
- Vận động phạm vi sớm, tiến triển từ hỗ trợ sang chủ động khi dung nạp được
- Tự lập trong các hoạt động sinh hoạt hàng ngày nhẹ nhàng
- Giảm dần sử dụng nẹp trong những ngày đầu

Quản lý

- Nẹp chỉ dùng để tăng sự thoải mái: khuyến khích giảm dần sử dụng trong những ngày đầu và ngưng sử dụng tối đa trong vòng một đến hai tuần

- Bài tập con lắc; vận động phạm vi hỗ trợ-chủ động (dây kéo, gậy hoặc đũa) tiến triển đến vận động phạm vi chủ động trong mọi mặt phẳng khi dung nạp được
- Vận động tự do bàn tay, cổ tay và khuỷu tay; tập nắm tay khi cảm thấy thoải mái
- Đặt lại vị trí xương bả vai và các bài tập tư thế
- Cơ cơ đẳng trương nhẹ nhàng của nhóm cơ xoay vai và cơ delta khi cảm thấy thoải mái
- Liệu pháp lạnh và giảm đau để hỗ trợ chương trình tập luyện

Cần trọng

- Không lái xe trong sáu tuần (áp dụng cho bất kỳ phẫu thuật vai nào)
- Tiến triển vận động dựa trên sự thoải mái: đau nhói hoặc đau kéo dài có nghĩa là giảm cường độ, không phải cố gắng chịu đựng
- Băng vết thương có khả năng chống nước (tắm qua băng là được); tháo bỏ sau khoảng 10–12 ngày. Báo cáo nếu có hiện tượng đỏ quá mức hoặc dịch tiết

Tiêu chí để tiến triển

- Ngừng sử dụng nẹp và cảm thấy thoải mái với các hoạt động hàng ngày nhẹ nhàng
- Đau đã ổn định đủ để có thể làm việc trên phạm vi vận động chủ động

Giai đoạn II – Khôi phục tầm vận động hoàn toàn và bắt đầu tăng cường sức mạnh (Tuần 2–6)

Khi khớp vai đã ổn định, trọng tâm chuyển sang việc khôi phục tầm vận động hoàn toàn và bắt đầu các bài tập tăng cường sức mạnh. Vận động chủ động được tăng dần theo mọi hướng hướng tới tầm vận động đầy đủ, và các bài tập kháng lực bắt đầu nhẹ nhàng, với các bài giữ đẳng trương (isometric) tiến triển sang các bài tập dùng dây đàn hồi cho nhóm cơ xoay vai và cơ bả vai tùy theo mức độ thoải mái. Hầu hết mọi người có thể trở lại làm việc văn phòng trong tuần hoặc hai tuần đầu tiên nếu chưa làm việc đó. Việc lái xe phải chờ đến khi bác sĩ phẫu thuật cho phép tại cuộc tái khám vào tuần thứ sáu. Các hoạt động giải trí nhẹ nhàng được tái khởi động trong giai đoạn này theo hướng dẫn của nhà vật lý trị liệu.

Dành cho nhà vật lý trị liệu của bạn:

Mục tiêu

- Tầm vận động chủ động đầy đủ hoặc gần đầy đủ ở mọi mặt phẳng
- Bắt đầu tăng cường sức mạnh có kiểm soát cho nhóm cơ xoay vai và các cơ ổn định xương bả vai
- Trở lại các hoạt động sinh hoạt hàng ngày, công việc và lái xe bình thường

Quản lý điều trị

- Tăng dần tầm vận động chủ động ở mọi mặt phẳng hướng tới mức đầy đủ; các mục tiêu trung gian điển hình là dạng trước (forward flexion) vượt quá 140–160° và xoay ngoài (external rotation) vượt quá 40–60°
- Tiến triển từ các bài đẳng trương (isometrics) sang các bài tập xoay vai dùng dây đàn hồi (xoay trong và xoay ngoài ở vị trí trung tính), tăng dần mức độ khi bệnh nhân dung nạp được
- Tăng cường cơ bả vai: các bài tập nhún vai, kéo bả vai, đẩy bả vai và hạ bả vai tiến triển sang mức có kháng lực
- Từ khoảng tuần thứ 4, bắt đầu tăng cường sức mạnh đẳng trương nhẹ với trọng lượng thấp và số lần lặp lại cao tùy theo mức độ thoải mái
- Liệu pháp thủ công và kéo giãn cho bất kỳ tình trạng cứng bao khớp còn sót lại, bao gồm cả việc kéo giãn bao khớp sau khi có chỉ định

Các biện pháp phòng ngừa

- Việc tăng cường sức mạnh chỉ thực hiện trong phạm vi thoải mái và không nên gây ra cơn đau kéo dài sau đó
- Xây dựng dần các bài xoay có tải trọng ở tư thế dạng (vị trí 90/90): chỉ giới thiệu khi các bài xoay ở vị trí trung tính đã trở nên thoải mái
- Tránh nâng vật nặng và các hoạt động trên đầu mang tính lực mạnh trong khi sức mạnh đang được phục hồi

Tiêu chí để tiến triển giai đoạn

- Tầm vận động chủ động đầy đủ hoặc gần đầy đủ với ít đau
- Dung nạp được các bài tập tăng cường sức mạnh bằng dây đàn hồi và trọng lượng nhẹ mà không bị tái phát triệu chứng

Giai đoạn III – Trở lại hoạt động bình thường (từ tuần thứ 6 trở đi)

Giai đoạn cuối cùng là quá trình trở lại có kiểm soát với các hoạt động nâng vật nặng hơn, lao động chân tay, tập luyện tại phòng gym và thể thao. Việc tập luyện với tạ truyền thống thường có thể bắt đầu lại từ khoảng sáu tuần, bắt đầu với mức độ nhẹ và tăng dần đều, trong khi các môn thể thao trên đầu hoặc có tiếp xúc thường được tái thiết lập ở khoảng thời gian từ sáu đến mười hai tuần, tùy thuộc vào môn thể thao và mức độ phục hồi của khớp vai. Tiêu chuẩn để hoàn tất quá trình phục hồi chức năng là một khớp vai thoải mái, có tầm vận động đầy đủ và sức mạnh vững vàng; hầu hết mọi người đều có thể trở lại mọi hoạt động mà họ mong muốn vào khoảng ba tháng, và bất kỳ cơn đau âm ỉ nào còn sót lại sẽ tiếp tục giảm dần sau thời điểm đó.

Đối với nhà vật lý trị liệu của bạn:

Mục tiêu

- Khôi phục tầm vận động đầy đủ, không đau
- Tái thiết lập sức mạnh, sức bền và sự tự tin cho công việc và thể thao
- Trở lại có kiểm soát với lao động chân tay nặng, tập luyện tại phòng gym và thể thao

Quản lý

- Tiến triển sang tập kháng cự truyền thống từ khoảng tuần thứ 6, chuyển từ máy tập sang tạ tự do khi khả năng kiểm soát cho phép
- Tập eccentric và chuỗi kín (closed-chain) khi dung nạp được
- Điều kiện hóa đặc thù cho môn thể thao, bao gồm chương trình ném hoặc động tác trên đầu theo từng giai đoạn khi cần thiết
- Hạn chế việc tăng cường sức mạnh cho nhóm cơ xoay vai ở mức khoảng ba buổi mỗi tuần để tránh viêm gân do quá tải

Cần trọng

- Tiến triển vẫn dựa trên triệu chứng: đau tăng lên khi tải trọng tăng hoặc kéo dài sau đó có nghĩa là cần giảm tải trọng
- Trở lại các môn thể thao có tiếp xúc hoặc trên đầu phải chờ đợi khi có tầm vận động đầy đủ, không đau và sức mạnh đủ tốt

Tiêu chí để tiến triển

- Tầm vận động đầy đủ, không đau với sức mạnh tương đương bên đối diện cho hoạt động dự định
- Thực hiện các nhiệm vụ đặc thù cho môn thể thao hoặc công việc mà không gây ra triệu chứng

Sau khi thực hiện phác đồ của bạn

Các giai đoạn trên được điều chỉnh từ các phác đồ phục hồi chức năng đã được công bố về nội soi khớp vai đơn giản và chẩn đoán do Tiến sĩ Jorge Chahla (Trung tâm Y tế Đại học Rush), Tiến sĩ Benedict Nwachukwu (Bệnh viện Phẫu thuật Đặc biệt), Tiến sĩ Blake Obrock (y học thể thao chỉnh hình, Amarillo) và hướng dẫn dành cho bệnh nhân của Bệnh viện Orthopaedic Quốc gia (Royal National Orthopaedic Hospital) về nội soi khớp vai chẩn đoán biên soạn. Các khoảng thời gian theo tuần mang tính chất điển hình chứ không cố định, và quá trình phục hồi chức năng 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 các lời khuyên chung về phục hồi chức năng của phòng khám: xem [quản lý đau sau phẫu thuật](#) và [chăm sóc vết thương](#). Về chính cuộc phẫu thuật, xem [nội soi khớp vai](#). Bằng chứng hỗ trợ cho phác đồ này (lý do cho việc vận động sớm, các thử

nghiệm phẫu thuật có đối chứng giả được, và các phác đồ phục hồi chức năng đã được công bố mà phác đồ này dựa vào) được tóm tắt trong phân bằng chứng, có sẵn dưới dạng PDF từ đầu trang này.