

Giải chèn ép thần kinh trên gai

Tái kích hoạt các cơ vai sau giải phóng chèn ép thần kinh trên gai.

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 giải phóng chằng thần kinh trên gai đơn thuần bằng nội soi khớp với Bác sĩ Kieran Hirpara tại Bệnh viện tư nhân Mater Rockhampton: giải phóng thần kinh tại rãnh trên gai và/hoặc rãnh gai vai, mà không thực hiện bất kỳ sửa chữa nào khác. 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. Quá trình phục hồi chức năng của bạn sẽ được tiến triển cá nhân hóa bởi bác sĩ vật lý trị liệu thông qua các giai đoạn dưới đây, tùy thuộc vào mức độ hồi phục của khớp vai bạn.

Quan trọng: vui lòng đọc trước. Phẫu thuật giải phóng chằng thần kinh trên gai thường được thực hiện cùng với phẫu thuật sửa chữa gân xoay cuff. Giao thức này chỉ dành cho trường hợp giải phóng chằng đơn thuần. Nếu phẫu thuật của bạn cũng bao gồm sửa chữa gân xoay cuff, vui lòng tuân theo [giao thức sửa chữa gân xoay cuff](#): gân được sửa chữa sẽ đặt ra nhịp độ chậm hơn, và giao thức đó sẽ được ưu tiên hơn giao thức này. Nếu bạn không chắc chắn về loại phẫu thuật mình đã thực hiện, hãy hỏi phòng khám trước khi bắt đầu.

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 email để xem xét thường rất hữu ích.

Những điều cần mong đợi

Khi dây thần kinh được giải phóng, không có sửa chữa gân nào cần được bảo vệ, do đó quá trình phục hồi chức năng có thể diễn ra nhanh chóng. Băng cố định chỉ được đeo để giảm khó chịu và trong thời gian ngắn (thường là trong khoảng một tuần đầu tiên, và tối đa là hai tuần), và được tháo bỏ càng nhiều càng tốt khi vai ổn định. Các cử động nhẹ nhàng bắt đầu sớm, tùy theo mức độ dễ chịu, và hầu hết mọi người có thể trở lại các hoạt động hàng ngày bình thường của họ trong vòng vài tuần.

Sự phục hồi của chính dây thần kinh tuân theo một tiến trình riêng, tách biệt với cử động của vai. Phẫu thuật làm giảm áp lực lên dây thần kinh; cơn đau do áp lực đó thường giảm đi tương đối nhanh. Sự phục hồi sức mạnh cơ bắp và khối lượng cơ ở các cơ do dây thần kinh chi phối (cơ trên gai và cơ dưới gai, nằm trên xương bả vai) diễn ra chậm hơn và kéo dài trong vài tháng. Mức độ phục hồi hoàn toàn của sức mạnh và khối lượng cơ khác nhau tùy từng người: ở một số người, sự phục hồi là hoàn toàn, ở những người khác là một phần, và một vấn đề dây thần kinh kéo dài có thể không phục hồi hoàn toàn. Vật lý trị liệu của bạn bao gồm các bài tập cụ thể để kích hoạt lại các cơ này khi dây thần kinh phục hồi. Chuyên gia vật lý trị liệu và phòng khám sẽ hướng dẫn bạn về những gì cần mong đợi trong trường hợp của bạn.

Giai đoạn I – Vận động sớm (Tuần 0–2)

Mục tiêu đầu tiên là giảm khó chịu và thực hiện các vận động nhẹ nhàng, sớm. Nẹp cố định vai chỉ dùng để giảm khó chịu và nên được tháo bỏ càng nhiều càng tốt khi vai đã ổn định; bạn không cần phải đeo khi ngủ.

Không lái xe trong ít nhất sáu tuần sau bất kỳ phẫu thuật vai nào, ngay cả khi đã tháo nẹp; bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ cho phép lái xe, thường là tại cuộc hẹn kiểm tra sau sáu tuần. Dùng thuốc giảm đau đều đặn trong những ngày đầu để bạn có thể bắt đầu vận động cánh tay. Giữ cho bàn tay, cổ tay và khuỷu tay vận động ngay từ đầu, và bắt đầu các vận động vai nhẹ nhàng trong phạm vi thoải mái theo hướng dẫn.

Dành cho nhà vật lý trị liệu của bạn:

Mục tiêu

- Giảm khó chịu và bảo vệ vết mổ
- Vận động phạm vi chuyển động nhẹ nhàng, sớm trong giới hạn không đau
- Duy trì vận động bàn tay, cổ tay và khuỷu tay

Quản lý

- Nẹp cố định chỉ để giảm khó chịu, thường dùng trong khoảng 7 ngày sau phẫu thuật (tối đa hai tuần nếu cần để giảm khó chịu), giảm dần theo mức độ cho phép của triệu chứng
- Vận động phạm vi chuyển động nhẹ nhàng, sớm theo mức độ cho phép: bài tập con lắc, nâng đỡ thụ động và chủ động hỗ trợ, xoay ngoài và xoay trong, và gập/mở rộng khuỷu tay
- Co cơ đẳng trương cơ delta và cơ bả vai khi cảm thấy thoải mái
- Dùng thuốc giảm đau trước khi tập; liệu pháp lạnh để giảm đau khi cần thiết

Cần trọng

- Giữ các vận động sớm trong phạm vi thoải mái, không đau
- Không nâng vật nặng, đẩy hoặc kéo mạnh
- Không lái xe trong sáu tuần (áp dụng cho bất kỳ phẫu thuật vai nào)

Tiêu chí để chuyển giai đoạn

- Đau đỡ khó chịu, đang ổn định
- Vết mổ lành tốt
- Phạm vi chuyển động sớm được dung nạp

Giai đoạn II – Khôi phục tầm vận động và kích hoạt lại cơ (Tuần 2–6)

Sau khi bỏ nẹp bất động, giai đoạn này khôi phục tầm vận động hoàn toàn và bắt đầu tăng cường sức mạnh nhẹ, bao gồm các bài tập cụ thể để kích hoạt lại cơ supraspinatus và infraspinatus khi dây thần kinh hồi phục. Hầu hết mọi người trở lại các hoạt động sinh hoạt hàng ngày bình thường trong giai đoạn này. Tiến độ được hướng dẫn bởi mức độ thoải mái, không phải theo lịch trình.

Đối với nhà vật lý trị liệu của bạn:

Mục tiêu

- Tầm vận động chủ động hoàn toàn ở mọi mặt phẳng
- Bắt đầu tăng cường sức mạnh nhẹ và kích hoạt lại cơ vòng xoay (supraspinatus/infraspinatus)
- Tự lập trong các hoạt động sinh hoạt hàng ngày

Quản lý

- Tiến tới tầm vận động chủ động hoàn toàn ở mọi hướng
- Bắt đầu tăng cường sức mạnh nhẹ từ khoảng tuần thứ 2: đăng trương tiến tới bài tập với dây đàn hồi cho cơ vòng xoay, cơ delta và các cơ ổn định xương bả vai, tải trọng thấp và số lần lặp lại cao
- Đặc biệt chú ý đến xoay ngoài không đau và kích hoạt lại cơ supraspinatus và infraspinatus khi dây thần kinh hồi phục
- Trở lại dần các hoạt động sinh hoạt hàng ngày bình thường, thường là vào khoảng bốn tuần

Cần trọng

- Tăng cường sức mạnh chỉ nằm trong phạm vi thoải mái và không nên gây ra cơn đau kéo dài
- Tránh đẩy, kéo mạnh và nâng vật nặng trong khi sức mạnh đang hồi phục
- Dự kiến sức mạnh sẽ trở lại dần dần: công việc kích hoạt lại được điều chỉnh theo tốc độ hồi phục của dây thần kinh, không được thúc ép

Tiêu chí để chuyển giai đoạn

- Tầm vận động chủ động hoàn toàn hoặc gần như hoàn toàn, không đau

- Chịu đựng được việc tăng cường sức mạnh nhẹ mà không bị bùng phát triệu chứng

Giai đoạn III – Tăng cường sức mạnh và trở lại hoạt động (Tuần 6–12 và xa hơn)

Từ khoảng sáu tuần, việc tăng cường sức mạnh được tiến triển mà không có hạn chế cụ thể, hướng tới việc trở lại các hoạt động trên đầu, công việc nặng hơn và thể thao. Việc tăng cường sức mạnh cô lập cơ supraspinatus và infraspinatus được nâng cao khi dây thần kinh tiếp tục hồi phục, quá trình này thường kéo dài trong vài tháng.

Đối với nhà vật lý trị liệu của bạn:

Mục tiêu

- Tăng cường sức mạnh toàn diện không hạn chế
- Trở lại dần dần các hoạt động trên đầu, công việc nặng hơn và thể thao
- Tiếp tục phục hồi sức mạnh của nhóm cơ xoay cuff khi dây thần kinh hồi phục

Quản lý

- Từ khoảng tuần 6, tiến triển đến tăng cường sức mạnh toàn diện, bao gồm các bài tập chuỗi kín và kháng lực tiến triển
- Từ khoảng tuần 12, nâng cao việc tăng cường sức mạnh cô lập cơ supraspinatus và infraspinatus
- Chia giai đoạn việc trở lại làm việc trên đầu và thể thao; việc trở lại hoàn toàn các hoạt động trên đầu thường đạt được sau khoảng bốn đến sáu tuần đối với các nhiệm vụ nhẹ hơn, với việc trở lại thể thao dần dần trong các tuần đến tháng tiếp theo khi sức mạnh cho phép và khi không còn đau
- Tiếp tục chương trình duy trì khi dây thần kinh và cơ bắp tiếp tục hồi phục

Các biện pháp phòng ngừa

- Sự tiến triển vẫn dựa trên triệu chứng
- Sức mạnh và khối lượng cơ của các cơ bị ảnh hưởng có thể tiếp tục hồi phục trong vài tháng, và sự hồi phục có thể chỉ một phần: hãy điều chỉnh kỳ vọng cho phù hợp và tránh gây căng thẳng quá mức trong khi sức mạnh chưa hoàn toàn

Sau giao thức của bạn

Các giai đoạn trên được điều chỉnh từ các bài báo kỹ thuật và nghiên cứu lâm sàng đã công bố về giải phóng chằng thần kinh trên gai bằng nội soi. Các khoảng thời gian theo tuần mang tính chất điển hình chứ không cố

định, và quá trình phục hồi chức năng liên tục của bạn được hướng dẫn cá nhân hóa bởi nhà vật lý trị liệu của bạn, phối hợp với phòng khám, dựa trên mức độ hồi phục của vai và thần kinh. Trang này bổ sung cho lời khuyên chung về phục hồi chức năng của phòng khám; xem [quản lý đau sau phẫu thuật](#) và [chăm sóc vết thương](#). Đối với ca phẫu thuật và tình trạng mà nó điều trị, xem [giải phóng chằng thần kinh trên gai](#). Bằng chứng hỗ trợ cho giao thức này (các tài liệu về giảm đau và phục hồi sức mạnh sau giải phóng thần kinh) được tóm tắt trong phân bằng chứng, có sẵn dưới dạng PDF từ đầu trang này.