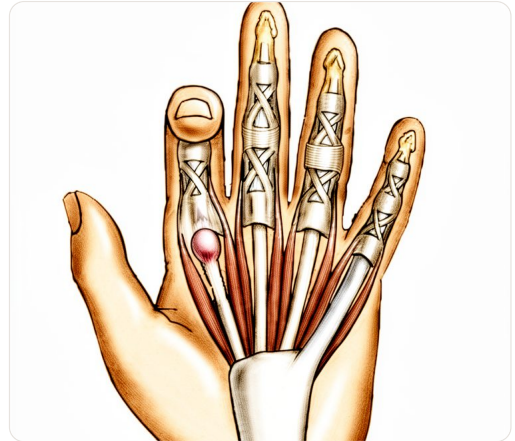


# Bài tập cho ngón tay kích

Bài tập cho ngón tay kích

Kieran Hirpara © ① ④ 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 cùng với *Extend Rehabilitation*

Tên: \_\_\_\_\_ Ngày: \_\_\_\_\_

Ngón tay/cái ngón tay bị kẹt (Trigger Finger/Thumb) là tình trạng mà ngón tay hoặc ngón tay cái của bạn có thể bị kẹt ở tư thế cong và sau đó duỗi thẳng với một tiếng “bật”. Điều này xảy ra do viêm làm hẹp không gian khiến các gân gấp không thể đi qua. Gân là những dải mô chắc kết nối cơ và xương. Cùng với nhau, các gân và cơ ở bàn tay và cánh tay giúp uốn cong và duỗi thẳng các ngón tay và ngón tay cái. Ngón tay/cái ngón tay bị kẹt gây khó khăn cho việc cử động và nắm giữ bằng ngón tay hoặc ngón tay cái của bạn.

## Nguyên nhân gây ra ngón tay cò?

- Các hành động nắm lặp đi lặp lại làm tăng nguy cơ phát triển ngón tay cò.
- Viêm khớp dạng thấp
- Tiểu đường
- Tỷ lệ mắc ở nữ giới cao hơn nam giới gấp hai phần ba
- Thường ảnh hưởng đến những người trong độ tuổi từ 40-60

## Triệu chứng

- Đau nhức ở gốc ngón tay hoặc ngón cái.
- Tiếng kêu lách cách hoặc giật đau khi gấp hoặc duỗi ngón tay. Cảm giác kẹt này thường nặng hơn sau khi nghỉ ngơi ngón cái hoặc các ngón tay và giảm bớt khi vận động.

- Trong một số trường hợp, ngón tay hoặc ngón cái bị khóa ở vị trí gấp hoặc duỗi khi tình trạng bệnh tiến triển nặng hơn và cần được duỗi nhẹ nhàng bằng tay kia.

## Liệu pháp trị liệu bàn tay có thể giúp ích như thế nào?

---

- Mục tiêu của điều trị là giảm viêm để cho phép gân gấp của bạn trượt mượt mà, giúp các ngón tay cử động mà không bị “khớp”.
- Điều này có thể đạt được bằng cách
  - Đeo nẹp - mục tiêu của việc đeo nẹp là giảm cử động của gân bị kích thích.
  - Tiêm Cortisone - điều này sẽ giúp giảm viêm gân gấp và giảm đau. Nẹp cũng có thể được sử dụng cùng với tiêm Cortisone.
  - Phẫu thuật - bao gân được giải phóng bằng phẫu thuật để cho phép gân gấp trượt mượt mà.

## Những việc bạn có thể làm

---

1. Giảm thiểu tình trạng sưng bằng cách áp dụng:
  - Băng ép
  - Giữ tay của bạn ở tư thế nâng cao
  - Chườm đá (trong 48 giờ đầu tiên)
  - Các động tác bơm nhẹ nhàng
2. Không làm ướt tay cho đến khi chỉ khâu được tháo bỏ và bạn đã thảo luận với nhà trị liệu.
3. Sử dụng tay cho các hoạt động nhẹ:
  - Bạn có thể bắt đầu sử dụng tay cho các công việc nhẹ, ví dụ như mặc quần áo, ăn uống, v.v. ngay khi cơn đau cho phép. Theo thời gian, hãy từ từ bắt đầu sử dụng tay nhiều hơn và cho các nhiệm vụ khác khi cảm thấy phù hợp.
  - Bạn có thể lái xe ngay khi cơn đau cho phép và bạn cảm thấy an toàn để điều khiển phương tiện.
  - Điều rất quan trọng là không sử dụng tay quá mức sau phẫu thuật, vì điều này có thể làm chậm quá trình lành vết thương. Nếu, sau khi sử dụng tay trong các hoạt động hàng ngày, bạn nhận thấy sự gia tăng đáng kể về cơn đau hoặc tình trạng sưng, bạn nên giảm bớt các hoạt động cho đến khi tay của bạn hồi phục.

## Bài tập

---

10 lần, 3-4 lần mỗi ngày

Để xem kế hoạch phục hồi chi tiết theo từng giai đoạn, hãy xem [giao thức phục hồi sau phẫu thuật giải phóng gân ngón tay cái](#).