

Cơ bản về trị liệu tay

Liệu pháp tay là một sự hợp tác thực tế, trực tiếp: chuyên viên trị liệu định hình và điều chỉnh một chiếc nẹp tùy chỉnh, đồng thời hướng dẫn bạn các bài tập thúc đẩy quá trình hồi phục giữa các lần thăm khám.

Kieran Hirpara © 2024



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

Liệu pháp tay là vật lý trị liệu và trị liệu nghề nghiệp tập trung vào bàn tay, cổ tay và khuỷu tay. Sau hầu hết các phẫu thuật chi trên, bạn sẽ gặp chuyên viên trị liệu tay thường xuyên; đây là những người giúp biến một ca phẫu thuật thành công thành quá trình hồi phục thành công.

Công việc của chuyên trị liệu viên tay

Một chuyên trị liệu viên tay sẽ:

- Thay băng và kiểm tra vết thương
- Chế tạo nẹp tùy chỉnh khi cần thiết (thường được định hình trực tiếp lên bàn tay của bạn từ một tấm nhựa nhiệt dẻo khi còn ấm)
- Hướng dẫn bạn các bài tập để giảm thiểu cứng khớp mà không gây quá tải cho vết mổ
- Theo dõi tiến độ phục hồi của bạn so với lộ trình dự kiến
- Thông báo cho bác sĩ phẫu thuật nếu có bất kỳ dấu hiệu nào cho thấy vết thương không lành như mong đợi

Tôi sẽ đi khám bao lâu một lần?

Hầu hết các phẫu thuật chi trên bao gồm 6–12 buổi trị liệu trong vòng 3–6 tháng. Buổi hẹn đầu tiên thường diễn ra trong 1–2 tuần đầu tiên sau phẫu thuật, sau khi băng vết mổ được thay. Các buổi trị liệu thường kéo dài 30–45 phút.

Một buổi trị liệu trông như thế nào?

Các buổi trị liệu thường gồm ba phần: kiểm tra vết thương và bất kỳ loại nẹp hoặc dây đeo nào, thực hiện các bài tập với sự giám sát kỹ thuật của nhà trị liệu, và nâng cấp kế hoạch bài tập tại nhà cho tuần tiếp theo. Bạn cũng sẽ nhận được hướng dẫn cụ thể về những hoạt động hàng ngày bạn có thể và không thể làm, như sử dụng dao nĩa, viết, làm việc với máy tính, và nâng vật nặng.

Dáng vẻ của việc phục hồi chức năng tốt

Lượng nỗ lực phù hợp là vừa đủ để vùng đó hơi ấm lên và hơi mệt, nhưng không sưng lên qua đêm hoặc đau trong nhiều giờ sau đó. Nếu các bài tập gây đau, đó là một thông tin; hãy nói với nhà trị liệu của bạn; họ sẽ điều chỉnh liều lượng. Đau đớn không phải là mục tiêu.