

Quay trở lại thể thao

Việc trở lại thi đấu thể thao là một quá trình từng giai đoạn: trước tiên là tầm vận động, sau đó là sức mạnh, tiếp theo là các bài tập đặc thù cho môn thể thao, và cuối cùng là thi đấu toàn diện. Thời gian phụ thuộc vào phẫu thuật đã thực hiện và yêu cầu của môn thể thao.

Kieran Hirpara © 2024



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

Hoạt động thể thao hiếm khi là điều đầu tiên được quay trở lại sau phẫu thuật; nó thường là điều cuối cùng. Hầu hết bệnh nhân có thể dần dần quay trở lại hoạt động thể thao một khi khớp đã lành, khả năng vận động đã được khôi phục, sức mạnh đã trở lại, và bác sĩ phẫu thuật đã phê duyệt.

Ba giai đoạn trở lại vận động

Việc trở lại thi đấu thể thao là một quá trình từng bước, không phải là sự chuyển đổi đột ngột.

- Vận động.** Phạm vi vận động mượt mà, không đau trong các hoạt động hàng ngày.
- Sức mạnh.** Bên đã được sửa chữa cảm thấy gần tương đương với bên còn lại khi thực hiện các tải trọng đơn giản: bạn có thể xách túi mua sắm, đẩy cửa mở, hoặc ném nhẹ quả bóng tennis.
- Đặc thù môn thể thao.** Bạn thực hiện các chuyển động cụ thể của môn thể thao ở cường độ thấp: tập phát bóng trước khi thi đấu giải, hoặc tập với sức kháng nhẹ trước khi thực hiện động tác squat-press.

Các mốc thời gian điển hình

Đây là các mốc thời gian chung; bác sĩ phẫu thuật và chuyên viên vật lý trị liệu của bạn sẽ cung cấp các ngày cụ thể dựa trên ca phẫu thuật và môn thể thao của bạn.

Phẫu thuật	Thể thao không tiếp xúc	Thể thao có tiếp xúc / va chạm
Hội chứng ống cổ tay / Ngón tay cò	4-6 tuần	6-8 tuần

Phẫu thuật	Thể thao không tiếp xúc	Thể thao có tiếp xúc / va chạm
Cắt bỏ u nang cổ tay	6 tuần	8-12 tuần
Giải phóng dây thần kinh khuỷu tay	6-8 tuần	12 tuần
Giải phóng viêm lõi cầu ngoài (Tennis elbow)	8-12 tuần	12-16 tuần
Sửa gân cơ nhị đầu xa	4 tháng	6 tháng
Sửa rách chóp xoay	4-6 tháng	6-9 tháng
Thay khớp vai	4-6 tháng	Không khuyến nghị thể thao tiếp xúc về lâu dài
Latarjet	4 tháng (không tiếp xúc)	6 tháng (có tiếp xúc)
Gắn liền cổ tay / khớp ngón tay gần (PIP)	3 tháng	Thường tránh về lâu dài

Môn thể thao tiếp xúc – các cân nhắc đặc biệt

Các môn thể thao tiếp xúc (rugby, bóng đá, AFL, võ thuật hỗn hợp, judo) mang lại nguy cơ tái chấn thương thực sự. Sau khi phẫu thuật sửa chữa gân xoay vai hoặc ổn định khớp vai, một pha tackle sai lầm duy nhất có thể làm mất đi nhiều tháng phục hồi. Hãy nói chuyện trung thực với bác sĩ phẫu thuật của bạn về những gì môn thể thao của bạn thực sự liên quan.

Đeo nẹp và băng dính

Một số bệnh nhân trở lại thi đấu thể thao trong mùa đầu tiên sau phẫu thuật ổn định bằng cách đeo nẹp có khớp hoặc băng dính. Đây là một biện pháp an toàn hợp lý chứ không phải dấu hiệu cho thấy có điều gì đó không ổn.

Khi nào cần dừng lại và đánh giá lại

- Đau nhói hoặc đau đột ngột trong khi chơi (không phải đau cơ)
- Cảm giác tiếng “bật”, “bốp” hoặc cảm giác “trượt”
- Sưng kéo dài hơn 48 giờ sau khi vận động
- Mất phạm vi vận động mà bạn từng có

CQ HAND + UPPER LIMB

Dr Kieran Hirpara – Specialist Orthopaedic Surgeon
Suite 2, Level 1, Mater Private Hospital Rockhampton, 31 Ward Street, The Range, QLD 4700
Phone 07 4863 6556 · office@cqupperlimb.com.au · cqupperlimb.com.au