

# Quản lý Nội soi Toàn diện (CAM)

Phục hồi chức năng sau quản lý nội soi toàn diện nhằm khôi phục chuyển động vai thoải mái và có chức năng.

Kieran Hirpara © ⓘ 4.0



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

Phác đồ này bao gồm quá trình phục hồi chức năng sau thủ thuật Quản lý Nội soi Toàn diện (CAM) với Bác sĩ Kieran Hirpara tại Bệnh viện Tư nhân Mater Rockhampton, bao gồm những việc thực hiện tại bệnh viện và trong các tuần, tháng sau đó. Hãy mang theo trang web này hoặc file PDF của nó đến buổi trị liệu 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 vận động của vai bạn và những gì đã được thực hiện trong ca phẫu thuật.

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 được xem xét thường rất hữu ích.

## Những gì cần mong đợi

Thủ thuật CAM là một phẫu thuật nội soi (arthroscopic) xâm lấn tối thiểu dành cho khớp vai bị mòn và viêm xương khớp. Thay vì thay thế khớp, thủ thuật này nhằm mục đích làm sạch khớp và giải phóng nó để khớp có thể vận động và giảm đau: bác sĩ phẫu thuật làm mịn sụn bị thô ráp, loại bỏ các mảnh vụn và gai xương lỏng lẻo, giải phóng lớp bao khớp bị co thắt để vai có thể xoay trở lại, và giải phóng dây thần kinh ở phía trước khớp. Mục tiêu là giúp bạn có nhiều năm thoải mái hơn và vận động tốt hơn, đồng thời trì hoãn hoặc tránh việc thay thế khớp.

Sự kết hợp các công việc này định hình quá trình hồi phục của bạn. Vì bác sĩ phẫu thuật đã giải phóng khớp vai bị co thắt và cứng, đồng thời nỗ lực khôi phục khả năng xoay của bạn, nhiệm vụ quan trọng nhất sau phẫu thuật là duy trì chuyển động đó: một khớp vai như vậy sẽ có xu hướng cứng lại nếu không được vận động. Tuy nhiên, vì bác sĩ phẫu thuật cũng đã xử lý các bề mặt khớp bị mòn, việc vận động sớm được thực hiện một cách đo lường và theo cấp độ: bạn vận động sớm và thường xuyên, nhưng khởi động các bài kéo giãn

một cách nhẹ nhàng thay vì ép buộc, để khớp thích nghi thay vì bị kích ứng. Do đó, quá trình hồi phục được dẫn dắt bởi chuyển động, tương tự như giải phóng khớp vai đồng cứng, nhưng nhẹ nhàng và từ từ hơn.

Các bài tập của bạn sử dụng ba loại chuyển động, và nhóm chăm sóc sẽ đánh dấu những loại phù hợp với bạn:

- **Chuyển động thụ động** có nghĩa là khớp vai hoàn toàn thư giãn trong khi cánh tay còn lại, một cây gậy hoặc hệ thống ròng rọc thực hiện công việc.
- **Chuyển động hỗ trợ chủ động** có nghĩa là bạn tự di chuyển cánh tay với sự hỗ trợ một phần từ cánh tay còn lại hoặc một vật thể.
- **Chuyển động chủ động** có nghĩa là bạn di chuyển cánh tay bằng chính sức mạnh của nó, không có sự hỗ trợ.

## Về nạng đeo tay của bạn

---

Bạn thường sẽ được cung cấp một chiếc nạng đeo tay để tăng sự thoải mái trong khoảng một đến hai tuần đầu tiên. Nạng đeo tay này nhằm mục đích giúp cánh tay nghỉ ngơi và bảo vệ cánh tay khỏi bị va đập trong khi khớp ổn định; nó không có chức năng giữ cho vết sửa chữa được cố định. Thông điệp chính là ngược lại với việc sửa chữa gân hoặc dây chằng: **nạng đeo tay chỉ dùng để tăng sự thoải mái, và vai không được để bị cứng**. Hãy ra khỏi nạng đeo tay để thực hiện các bài tập từ ngày đầu tiên, sử dụng cánh tay cho các công việc nhẹ nhàng hàng ngày khi cảm thấy thoải mái, và bỏ nạng đeo tay ra càng nhiều càng tốt một khi cơn đau ban đầu giảm bớt.

Nếu bác sĩ phẫu thuật đã nói lại gân cơ nhị đầu của bạn như một phần của ca phẫu thuật (nói gân cơ nhị đầu), nhóm chăm sóc sức khỏe sẽ yêu cầu bạn **tránh nâng vật và gập khuỷu tay mạnh trong khoảng sáu tuần** trong khi vết nối lành lại, và họ sẽ cho bạn biết liệu điều này có áp dụng cho bạn hay không.

## Các điểm chính

---

- **Tiếp tục vận động**. Sử dụng cánh tay cho các hoạt động hàng ngày nhẹ nhàng như rửa mặt, mặc quần áo và ăn uống ngay từ đầu. Vận động nhẹ nhàng, thường xuyên là cách giúp vai không bị cứng lại.
- **Tăng cường xoay**. Xoay cánh tay ra ngoài (xoay ngoài) là một trong những cử động chính mà ca phẫu thuật này khôi phục, vì vậy hãy tiếp tục luyện tập động tác này. Việc lấy lại và duy trì khả năng xoay là một mục tiêu quan trọng.
- **Kéo giãn nhẹ nhàng, không ép buộc**. Kéo giãn đến mức cảm thấy căng nhẹ, không phải đau nhói. Các bề mặt khớp đã được can thiệp, vì vậy việc ép kéo giãn mạnh gây đau có thể làm viêm vai và khiến quá trình phục hồi chậm lại. Kéo giãn ít nhưng thường xuyên hiệu quả hơn các buổi kéo giãn dài và mạnh.
- **Kiểm soát đau để có thể vận động**. Uống thuốc giảm đau trước khi tập bài tập và trước các buổi vật lý trị liệu. Nhiều người thấy rằng chườm nóng trước khi kéo giãn và chườm lạnh sau khi kéo giãn là hữu ích.

- **Đi vật lý trị liệu đều đặn.** Hãy hướng tới các buổi trị liệu đều đặn trong sáu tuần đầu. Mang theo trang này đến buổi hẹn đầu tiên của bạn.

## Tại bệnh viện – các bài tập đầu tiên

---

Một chuyên viên vật lý trị liệu sẽ thăm bạn tại bệnh viện và hướng dẫn bạn bắt đầu các bài tập dưới đây trước khi xuất viện. Những bài tập này giúp duy trì cử động của bàn tay, khuỷu tay và vai, đồng thời bắt đầu khôi phục tâm vận động của vai ngay lập tức. Hãy dùng thuốc giảm đau trước khi tập để bạn có thể vận động một cách thoải mái. Thực hiện các bài tập theo hướng dẫn của đội ngũ y tế và tiếp tục thực hiện tại nhà.

## Phục hồi chức năng ngoại trú của bạn

---

Sau thủ thuật CAM, quá trình phục hồi chức năng được dẫn dắt bởi vận động: khớp vai vốn bị cứng và đã được giải phóng, do đó nỗ lực ban đầu tập trung vào việc duy trì và tái thiết phạm vi vận động này trước khi nó bị co cứng trở lại, nhưng theo cách có kiểm soát, tôn trọng các bề mặt khớp đã được xử lý. Vật lý trị liệu bắt đầu sớm, duy trì đều đặn và kéo dài trong vài tháng. Các giai đoạn dưới đây tuân theo mô hình của phác đồ phục hồi chức năng đã được công bố cho phẫu thuật này (các nguồn tham khảo được liệt kê ở cuối tài liệu). Các khoảng thời gian theo tuần mang tính chất điển hình chứ không cố định: bác sĩ vật lý trị liệu của bạn sẽ tiến độ dựa trên mức độ vận động của khớp vai, chứ không dựa trên lịch trình. Việc tái khám tại phòng khám thường được sắp xếp vào khoảng 2 tuần, 6 tuần và từ 3 đến 4 tháng.

Tóm tắt hành trình:

- **Giai đoạn I – Vận động sớm:** khoảng hai tuần đầu tiên
- **Giai đoạn II – Khôi phục phạm vi vận động:** từ tuần 2 đến tuần 6
- **Giai đoạn III – Tăng cường sức mạnh:** từ tuần 6 đến tuần 12
- **Giai đoạn IV – Trở lại hoạt động bình thường:** từ tuần 12 trở đi (khoảng ba tháng)

Hầu hết mọi người nhận thấy giảm đau đáng kể và vận động dễ dàng hơn trong **một đến ba tháng đầu tiên**, và sự cải thiện thường tiếp tục tăng dần trong vòng **sáu đến mười hai tháng**.

## Giai đoạn I – Vận động sớm (Tuần 0–2)

---

Mục tiêu trong hai tuần đầu tiên là giúp vai vận động và duy trì tâm vận động đã được giải phóng sau phẫu thuật, mà không làm kích thích khớp. Bạn tiếp tục thực hiện các bài tập tại bệnh viện ở nhà nhiều lần trong ngày: các cử động thụ động và chủ động hỗ trợ, bài tập con lắc, và các động tác căng nhẹ theo mọi hướng, bao gồm xoay cánh tay ra ngoài. Sử dụng nạng đỡ vai chỉ để tăng sự thoải mái, và tháo ra khi thực hiện các bài tập và các hoạt động hàng ngày nhẹ nhàng. Kiểm soát đau tốt là yếu tố then chốt giúp việc vận động trở nên

khả thi, vì vậy hãy tiếp tục dùng thuốc giảm đau trước khi tập, và sử dụng chườm nóng trước và chườm lạnh sau khi tập nếu thấy có lợi. Hãy thực hiện từng động tác căng nhẹ nhàng đến mức cảm thấy kéo giãn nhẹ, tránh đau nhói.

**Sẵn sàng chuyển sang giai đoạn tiếp theo khi...** bạn tự tin thực hiện chương trình tập tại nhà nhiều lần trong ngày, cơn đau đã giảm bớt, và vai có thể vận động tự do trong tầm vận động sớm.

## Giai đoạn II – Khôi phục tầm vận động (Tuần 2–6)

---

Giai đoạn này duy trì việc vật lý trị liệu thường quy và chương trình tại nhà, tăng dần tầm vận động khi khớp vai cho phép. Các bài tập của bạn chuyển từ vận động hỗ trợ sang vận động chủ động cánh tay theo mọi hướng; chuyên gia vật lý trị liệu có thể thêm các kỹ thuật nắn khớp bằng tay, và bạn tiếp tục quay trở lại vận động xoay ngoài. Việc kéo giãn vẫn được thực hiện có kiểm soát, mạnh hơn so với tuần 1, nhưng vẫn thực hiện nhẹ nhàng thay vì ép buộc. Hầu hết mọi người đều tháo nẹp cố định và sử dụng cánh tay bình thường cho các hoạt động sinh hoạt nhẹ nhàng trong suốt giai đoạn này.

**Sẵn sàng cho giai đoạn tiếp theo khi...** tầm vận động của bạn cải thiện ổn định, các cử động dưới mức vai trở nên thoải mái, và cơn đau đã giảm đủ để bắt đầu các bài tập kháng cự nhẹ nhàng.

## Giai đoạn III – Tăng cường sức mạnh (Tuần 6–12)

---

Khi tầm vận động của bạn được cải thiện, sự chú ý chuyển sang việc tái thiết lập sức mạnh. Các bài giãn cơ nhẹ nhàng vẫn tiếp tục để bạn không mất đi phạm vi vận động mà mình đã nỗ lực đạt được. Các bài tập kháng lực bắt đầu nhẹ nhàng vào khoảng tuần thứ sáu, sử dụng dây thun và tạ nhẹ cho các cơ vòng xoay và cơ bả vai, với tải trọng thấp và số lần lặp lại cao. Các hoạt động sinh hoạt hàng ngày thông thường hầu như đã trở lại bình thường, và các hoạt động giải trí nhẹ nhàng thường được tái khởi động trong giai đoạn này, theo hướng dẫn của nhà vật lý trị liệu của bạn.

**Sẵn sàng cho giai đoạn tiếp theo khi...** bạn có tầm vận động đầy đủ hoặc gần đầy đủ, thoải mái ở mọi hướng, và có thể thực hiện các bài tập tăng cường sức mạnh mà không bị bùng phát cơn đau.

## Giai đoạn IV – Trở lại hoạt động bình thường (từ tuần 12 trở đi)

---

Giai đoạn cuối cùng, bắt đầu từ khoảng ba tháng, là quá trình trở lại dần dần với các công việc nặng hơn, các động tác đưa tay lên cao và thể thao, cùng với việc tăng cường sức mạnh ở mức độ cao hơn. Vai tiếp tục cải thiện tốt trong khoảng thời gian dài sau đó: hầu hết mọi người tiếp tục tăng cảm giác thoải mái và sự tự tin trong vòng sáu đến mười hai tháng. Việc tiến triển được hướng dẫn bởi cảm giác của bạn: nếu cảm thấy cứng

hoặc đau âm ỉ bắt đầu xuất hiện, hãy giảm cường độ, khôi phục phạm vi vận động và ổn định khớp thay vì cố gắng vượt qua.

## Trở lại hoạt động

---

Hầu hết mọi người có thể quay lại làm việc văn phòng và các hoạt động hàng ngày nhẹ nhàng trong vài tuần đầu tiên, khi họ cảm thấy thoải mái và đã bỏ nặng. Các công việc nặng hơn, đòi hỏi nhiều thể lực và các môn thể thao trên cao sẽ được trở lại dần dần trong vài tuần đến vài tháng tiếp theo, thường là từ khoảng ba tháng, khi sức mạnh của bạn phục hồi. Việc lái xe sau bất kỳ phẫu thuật vai nào tuân theo chính sách tiêu chuẩn của phòng khám hơn là một mốc thời gian cố định trong phác đồ này: xem [lái xe sau phẫu thuật chi trên](#) và xác nhận với bác sĩ phẫu thuật của bạn trong buổi tái khám.

## Bài tập của bạn

---

### Sau khi hoàn tất phác đồ của bạn

---

Các giai đoạn ngoại trú nêu trên được điều chỉnh từ phác đồ phục hồi chức năng đã được công bố cho thủ thuật CAM, với các cột mốc phục hồi được trích dẫn từ cùng các nguồn tài liệu đó. Các khoảng thời gian theo tuần mang tính chất điển hình chứ không cố định, và quá trình phục hồi chức năng tiếp tục 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 vai bạn và chính xác những gì đã được thực hiện trong cuộc phẫu thuật của bạn. Trang này hỗ trợ cho các lời khuyên chung về phục hồi của phòng khám: xem [quản lý đau sau phẫu thuật](#) và [chăm sóc vết thương](#). Đối với bản thân cuộc phẫu thuật và tình trạng mà nó điều trị, xem [quản lý nội soi toàn diện](#) và [viêm khớp vai](#).