

# Phẫu thuật ngón tay

Vận động sớm được bảo vệ, chẳng hạn như băng dính ngón tay, sau phẫu thuật ngón tay.

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.

Hướng dẫn này hỗ trợ quá trình hồi phục của bạn sau phẫu thuật ngón tay với Bác sĩ Kieran Hirpara tại Bệnh viện Tư nhân Mater Rockhampton. Hướng dẫn giải thích những gì bạn có thể mong đợi trong vài tuần sau phẫu thuật và trình bày chương trình bài tập giúp bạn khôi phục khả năng vận động và chức năng của ngón tay và bàn tay. Hãy mang theo trang này hoặc file PDF đến buổi trị liệu vật lý hoặc trị liệu tay đầu tiên để quá trình phục hồi chức năng được phối hợp nhịp nhàng; chuyên viên trị liệu của bạn có thể điều chỉnh kế hoạch tùy thuộc vào loại phẫu thuật và tiến trình hồi phục của bạn.

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 điều cần biết

Việc chăm sóc vết thương của bạn đã được giải thích trong tài liệu hướng dẫn chăm sóc vết thương của phòng khám. Các bài tập dưới đây là yếu tố trung tâm để khôi phục khả năng vận động và phục hồi chức năng cho ngón tay và bàn tay của bạn.

Sau khi vết thương đã lành, hãy chườm nóng cho bàn tay trong 15 phút trước khi thực hiện các bài tập này. Sau khi hoàn thành các bài tập, hãy chườm đá để làm giảm bất kỳ tình trạng sưng hoặc viêm nào.

Khi vết thương đã lành hoàn toàn, hãy bắt đầu mát-xa sẹo: thực hiện các vòng tròn nhẹ nhàng, áp lực vừa phải lên đường rạch. Vui lòng tham khảo tài liệu hướng dẫn chăm sóc vết thương để biết thêm thông tin về quản lý sẹo.

Vui lòng theo dõi tình trạng sưng và gọi cho phòng khám hoặc nói chuyện với chuyên trị liệu tay nếu bạn có bất kỳ lo ngại nào.

Ba nguyên tắc nền tảng chi phối quá trình hồi phục sau hầu hết các phẫu thuật ngón tay, và các bài tập dưới đây sẽ áp dụng từng nguyên tắc đó. Nguyên tắc thứ nhất là **kiểm soát tình trạng sưng**: tình trạng sưng bàn tay dai dẳng sẽ làm cứng các mô mềm và hạn chế khả năng vận động của gân và khớp, do đó, việc kê cao, vận động nhẹ nhàng và (khi cần thiết) mát-xa theo hướng ngược dòng và dùng băng ép là những ưu tiên trong những tuần đầu tiên [1]. Nguyên tắc thứ hai là **vận động sớm và nhẹ nhàng**: các ngón tay nhanh chóng bị cứng, vì vậy việc vận động chúng trong giới hạn được quy định cho ca phẫu thuật cụ thể của bạn (bắt đầu sớm nhất khi vết thương và phẫu thuật cho phép) giúp các khớp nhỏ duy trì độ linh hoạt và hỗ trợ gân trượt thay vì dính vào các mô đang lành xung quanh. Nguyên tắc thứ ba là **trượt gân**. Các tư thế ngón tay khác nhau trong tài liệu hướng dẫn của bạn (thẳng, móc, bàn và nắm chặt) không phải là ngẫu nhiên: mỗi tư thế di chuyển gân sâu và gân nông của ngón tay với một lượng khác nhau so với nhau và so với bao gân, đây chính là yếu tố giúp chúng trượt tự do [2]. Các bài tập chặn khớp DIP và PIP nhằm vào cùng cơ chế trượt khớp này. Quy tắc là thực hiện ít nhưng thường xuyên: việc luyện tập đều đặn, thường xuyên và nhẹ nhàng trong ngày sẽ mang lại lợi ích lớn hơn cho quá trình hồi phục của bạn hơn là những nỗ lực mạnh mẽ nhưng thỉnh thoảng mới thực hiện.

## Các biện pháp phòng ngừa và hạn chế

---

Bạn được khuyến khích sử dụng tay ở mức độ chức năng nhẹ cho các hoạt động sinh hoạt hàng ngày như tự chăm sóc bản thân, ăn uống, mặc quần áo, viết và đánh máy (trừ khi có chỉ định khác). Thông thường, bạn sẽ được yêu cầu tránh nâng vật, cầm nắm, chịu tải trọng và tác động trong tối đa 6 tuần sau phẫu thuật, tùy thuộc vào loại chấn thương và ca phẫu thuật đã thực hiện. Bạn sẽ nhận được thêm hướng dẫn về các biện pháp phòng ngừa và hạn chế tại buổi tái khám sau phẫu thuật.

### Dành cho nhà vật lý trị liệu của bạn:

#### Quản lý điều trị

- Chăm sóc vết thương và seọ theo tài liệu hướng dẫn chăm sóc vết thương của phòng khám; bắt đầu mát-xa seọ (vỗ tròn, ấn mạnh lên đường rạch) khi vết thương đã lành hoàn toàn
- Khi vết thương đã lành, chườm nóng lên bàn tay trong 15 phút trước khi bắt đầu chương trình tập luyện; chườm đá sau khi tập để giảm sưng và viêm
- Theo dõi tình trạng sưng; liên hệ với phòng khám hoặc chuyên gia trị liệu tay nếu có bất kỳ lo ngại nào
- Kiểm soát phù nề là ưu tiên khi tình trạng sưng quá mức hoặc chậm thuyên giảm: kê cao và vận động chủ động là biện pháp đầu tay, kết hợp mát-xa ngược dòng, băng ép và di động phù nề bằng tay như các biện pháp hỗ trợ cùng với liệu pháp tiêu chuẩn [1]
- Chương trình tập tại nhà theo các thẻ hướng dẫn bên dưới: gập/mở cổ tay; cố định khớp liên đốt xa (DIP) và khớp liên đốt gần (PIP); trượt gân (Chuỗi A và Chuỗi B)

- Các chuỗi trượt gân và cố định khớp được thiết kế để tối đa hóa sự di chuyển tương đối của các gân gấp so với nhau và so với bao gân; hãy thay đổi các tư thế (thẳng, móc, bàn tay úp, nắm tay) thay vì lặp lại một tư thế duy nhất [2]

## Biện pháp phòng ngừa

- Khuyến khích sử dụng tay ở mức độ chức năng nhẹ cho các hoạt động sinh hoạt hàng ngày (tự chăm sóc bản thân, ăn uống, mặc quần áo, viết, đánh máy) trừ khi có chỉ định khác
- Không nâng vật, cầm nắm, chịu tải trọng hoặc tác động trong tối đa 6 tuần sau phẫu thuật (tùy thuộc vào chấn thương/ca phẫu thuật đã thực hiện)
- Các biện pháp phòng ngừa và hạn chế cụ thể sẽ được xác nhận tại buổi tái khám sau phẫu thuật
- Đây là chương trình tập ngón tay sau phẫu thuật chung; nếu ca phẫu thuật cụ thể có các giới hạn phạm vi vận động, hạn chế vận động hoặc yêu cầu nẹp cố định riêng (ví dụ: sau khi sửa gân), thì các hướng dẫn cụ thể cho ca phẫu thuật đó sẽ được ưu tiên áp dụng

Đây là các bài tập từ tài liệu hướng dẫn của bạn, tiếp tục thực hiện tại nhà theo sự hướng dẫn của nhà vật lý trị liệu hoặc chuyên gia trị liệu tay.

## Bài tập của bạn

---

### Sau khi thực hiện phác đồ

---

Phác đồ này được áp dụng song song với các lời khuyên chung về phục hồi chức năng của phòng khám; xem [quản lý đau sau phẫu thuật](#), [chăm sóc vết thương](#) và [cơ bản trị liệu tay](#). Đối với các phẫu thuật mà chương trình này thường được sử dụng sau đó, xem [phẫu thuật giải phóng gân gấp ngón tay](#) và [phẫu thuật cắt cân Dupuytren](#).

*Chương trình bài tập này được xây dựng cùng với Sarah Farrell, Cử nhân Vật lý trị liệu, Chuyên gia trị liệu tay được chứng nhận.*

### Tài liệu tham khảo

---

[1] Miller LK, Jerosch-Herold C, Shepstone L. Hiệu quả của các kỹ thuật quản lý phù nề trong điều trị phù nề bàn tay giai đoạn dưới cấp tính: một đánh giá hệ thống. *J Hand Ther.* 2017;30(4):432–446. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28807598/> [2] Wehbé MA, Hunter JM. Sự trượt của gân gấp ở bàn tay. Phần II. Trượt khác biệt. *J Hand Surg Am.* 1985;10(4):575–579. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/4020073/>