

# Bài tập cho bệnh nhân nội trú – giải phóng bao khớp và giảm áp dưới mòm cùng vai



Các bài tập sớm trong bệnh viện sau khi giải phóng bao khớp hoặc giảm áp lực dưới mòm cùng vai.

Kieran Hirpara © ⓘ 4.0

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

Đây là các bài tập nhẹ nhàng để bắt đầu tại bệnh viện sau khi thực hiện giải phóng bao khớp hoặc giảm áp dưới mòm cùng vai. Đối với các phẫu thuật này, ưu tiên hàng đầu là duy trì khả năng vận động tự do của khớp vai.

## Bài tập của bạn

Hãy bắt đầu những bài tập nhẹ nhàng này tại bệnh viện và tiếp tục thực hiện tại nhà. Các bài tập nên mang lại cảm giác thoải mái; hãy giảm cường độ nếu cơn đau tăng lên.

## Đeo nạng

- Nạng chỉ được đeo để giảm khó chịu và nên tháo ra càng nhiều càng tốt. Bạn không cần phải đeo nạng khi ngủ.
- Vận động và sử dụng cánh tay của bạn càng nhiều càng tốt.
- Nên đeo nạng khi ra khỏi nhà để tránh bị người khác va vào cánh tay.
- Mục tiêu là tham gia các buổi vật lý trị liệu ít nhất hai lần một tuần trong sáu tuần đầu tiên.

- Sử dụng chườm đá để giảm đau nếu cần thiết.
- Khi đeo nạng, hãy thả lỏng vai và để nạng chịu trọng lượng của cánh tay.
- Uống thuốc giảm đau trước khi thực hiện các bài tập và trước các cuộc hẹn vật lý trị liệu.
- Trừ khi bạn đã tự sắp xếp vật lý trị liệu, một cuộc hẹn đã được đặt cho bạn và chi tiết trong gói xuất viện của bạn.
- Nếu gặp bất kỳ vấn đề nào, hãy liên hệ với phòng khám hoặc thông báo cho chuyên viên vật lý trị liệu của bạn.

## Khi bạn về nhà

---

Sau khi về nhà, quá trình hồi phục của bạn sẽ tiếp tục với phác đồ phục hồi chức năng đầy đủ cho ca phẫu thuật của bạn: **cắt bao khớp; giải phóng hố dưới mỏm cùng.**

Các bài tập sớm trong bệnh viện này được điều chỉnh từ hướng dẫn bệnh nhân và các phác đồ phục hồi chức năng đã được công bố cho những thủ thuật này, và các khoảng thời gian theo tuần mang tính chất điển hình chứ không cố định; chuyên viên vật lý trị liệu sẽ hướng dẫn quá trình hồi phục của bạn một cách cá nhân hóa dựa trên phản ứng của vai bạn. Bằng chứng hỗ trợ cho giai đoạn sớm này (tại sao ưu tiên sau cắt bao khớp là vận động ngay lập tức thay vì bảo vệ vai) được tóm tắt trong phân băng chứng, có sẵn dưới dạng PDF từ đầu trang này.