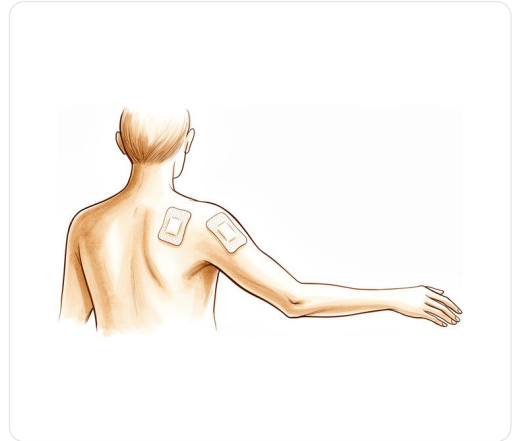


Nội soi khớp vai

Vận động sớm sau phẫu thuật khớp vai nội soi (phẫu thuật qua lỗ khóa).

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 phẫu thuật nội soi khớp vai đơn giản hoặc chẩn đoán với Bác sĩ Kieran Hirpara tại Bệnh viện tư nhân Mater Rockhampton: phẫu thuật nội soi (phẫu thuật qua lỗ nhỏ) trong đó khớp được kiểm tra, rửa sạch hoặc làm sạch (cắt lọc), mà không thực hiện bất kỳ sửa chữa nào. Vì không cần bảo vệ bất kỳ sửa chữa nào, đây là một trong những phẫu thuật khớp vai có thời gian hồi phục nhanh nhất: mục tiêu là vận động sớm và nhanh chóng trở lại sinh hoạt bình thường. Hãy mang theo trang web này hoặc file PDF của nó đến buổi gặp vật lý trị liệu đầu tiên để quá trình phục hồi chức năng của bạn được phối hợp nhịp nhàng.

Phác đồ này chỉ áp dụng khi phẫu thuật nội soi khớp vai không bao gồm sửa chữa: chỉ cắt lọc, rửa sạch hoặc đánh giá chẩn đoán. Nếu có bất kỳ cấu trúc nào được sửa chữa, giải chèn ép hoặc ổn định trong quá trình phẫu thuật nội soi khớp vai của bạn, hãy tuân theo phác đồ dành cho thủ thuật đó: ví dụ, [phác đồ sửa chữa gân xoay cuff](#) nếu gân xoay cuff của bạn đã được sửa chữa. Nếu bạn không chắc chắn về những gì đã được thực hiện, hãy kiểm tra ghi chú phẫu thuật hoặc hỏi phòng khám trước khi tiến hành các bước tiếp theo.

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 xem xét thường rất hữu ích.

Những điều cần biết

Sau khi nội soi khớp mà không thực hiện phẫu thuật sửa chữa, không có bất kỳ cấu trúc nào trong khớp vai cần được bảo vệ, do đó không có các hạn chế vận động nghiêm ngặt; khớp vai của bạn sẽ được vận động

sớm và tiến triển dựa trên mức độ thoải mái, không phải theo lịch trình cố định. Băng cố định vai được cung cấp chỉ để tăng sự thoải mái: hầu hết mọi người sử dụng trong 1–2 ngày đầu tiên và ngưng sử dụng hoàn toàn trong vòng một tuần đầu. Không lái xe khi đang đeo băng cố định vai.

Tóm tắt quá trình hồi phục:

- **Giai đoạn I – Vận động sớm và ổn định** – khoảng hai tuần đầu tiên
- **Giai đoạn II – Khôi phục tầm vận động đầy đủ và bắt đầu tập sức mạnh** – từ tuần thứ 2 đến tuần thứ 6
- **Giai đoạn III – Trở lại hoạt động bình thường** – từ tuần thứ 6 trở đi

Hầu hết mọi người có thể trở lại làm việc văn phòng trong vòng vài ngày đến một tuần, và trở lại lái xe trong vòng một đến ba tuần sau khi tháo băng cố định vai, khi cơn đau đã giảm và họ cảm thấy tự tin khi điều khiển xe. Các công việc thủ công nặng và hoạt động thể thao thường mất nhiều thời gian hơn, thường từ sáu đến mười hai tuần, tùy thuộc vào mức độ yêu cầu đối với khớp vai. Khớp vai thường vẫn còn hơi đau âm ỉ trong vài tuần trong khi khớp đang ổn định; đây là hiện tượng bình thường và sẽ cải thiện khi tầm vận động và sức mạnh được khôi phục.

Giai đoạn I – Vận động sớm và ổn định (Tuần 0–2)

Hai tuần đầu tiên là giai đoạn để vai ổn định trong khi vẫn duy trì vận động. Chỉ sử dụng nạng đeo vai khi nó giúp cải thiện sự thoải mái (thường là trong một hoặc hai ngày đầu tiên) và tháo ra càng nhiều càng tốt; bạn không cần phải ngủ với nạng đeo vai. Hãy vận động bàn tay, cổ tay và khuỷu tay tự do ngay từ đầu, và sử dụng cánh tay cho các công việc hàng ngày nhẹ nhàng như ăn uống, rửa mặt và mặc quần áo khi cảm thấy thoải mái. Các chuyển động nhẹ nhàng của vai bắt đầu ngay lập tức: các bài tập con lắc và các chuyển động hỗ trợ, tiến triển đến chuyển động chủ động khi vai cho phép. Chườm đá và dùng thuốc giảm đau đơn giản giúp duy trì sự thoải mái trong quá trình tập luyện. Băng vết thương của bạn có khả năng chống bắn nước chứ không phải chống thấm nước hoàn toàn; hãy giữ chúng khô ráo khi có thể, và chúng có thể được tháo bỏ khoảng mười đến mười hai ngày sau phẫu thuật.

Dành cho nhà vật lý trị liệu của bạn:

Mục tiêu

- Ổn định đau và sưng
- Phạm vi vận động sớm, tiến triển từ hỗ trợ sang chủ động khi dung nạp được
- Tự lập trong các hoạt động sinh hoạt hàng ngày nhẹ nhàng
- Giảm dần sử dụng nạng đeo vai trong những ngày đầu tiên

Quản lý

- Nặng đeo vai chỉ để tăng sự thoải mái: khuyến khích giảm dần sử dụng trong những ngày đầu và ngưng hoàn toàn trong vòng một đến hai tuần sớm nhất
- Bài tập con lắc; phạm vi vận động hỗ trợ-chủ động (dây kéo, gậy hoặc đũa) tiến triển đến phạm vi vận động chủ động trong mọi mặt phẳng khi dung nạp được
- Vận động tự do bàn tay, cổ tay và khuỷu tay; tập nắm tay khi cảm thấy thoải mái
- Đặt vị trí xương bả vai và các bài tập tư thế
- Tập đẳng trương cơ vòng xoay và cơ delta nhẹ nhàng khi cảm thấy thoải mái
- Liệu pháp lạnh và giảm đau để hỗ trợ chương trình tập luyện

Cần trọng

- Không lái xe khi đang đeo nặng vai
- Tiến triển vận động dựa trên mức độ thoải mái: đau nhói hoặc đau dai dẳng có nghĩa là giảm cường độ, không phải cố gắng chịu đựng
- Giữ băng vết thương khô cho đến khi tháo bỏ vào khoảng ngày thứ 10–12; báo cáo tình trạng đỏ hoặc chảy dịch quá mức

Tiêu chí để chuyển giai đoạn

- Tháo nặng vai và cảm thấy thoải mái với các hoạt động hàng ngày nhẹ nhàng
- Đau đã ổn định đủ để bắt đầu vận động phạm vi chủ động

Giai đoạn II – Khôi phục tầm vận động hoàn toàn và bắt đầu tăng cường sức mạnh (Tuần 2–6)

Khi khớp vai đã ổn định, trọng tâm chuyển sang việc khôi phục tầm vận động hoàn toàn và bắt đầu các bài tập tăng cường sức mạnh. Vận động chủ động được tăng dần theo mọi hướng hướng tới tầm vận động đầy đủ, và các bài tập kháng lực bắt đầu nhẹ nhàng, với các động tác giữ đẳng trương (isometric) tiến triển sang các bài tập dùng dây thun đàn hồi cho nhóm cơ xoay vai và cơ bả vai, tùy theo mức độ thoải mái. Hầu hết mọi người có thể trở lại làm việc văn phòng trong một hoặc hai tuần đầu nếu chưa làm, và có thể lái xe một khi nẹp đã được tháo, cơn đau đã giảm và họ cảm thấy tự tin khi điều khiển xe trong tình huống khẩn cấp (thường là trong vòng một đến ba tuần sau phẫu thuật). Các hoạt động giải trí nhẹ nhàng được tái khởi động trong giai đoạn này theo hướng dẫn của nhà vật lý trị liệu của bạn.

Dành cho nhà vật lý trị liệu của bạn:

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

Mục tiêu

- Tâm vận động chủ động đầy đủ, hoặc gần đầy đủ, ở mọi mặt phẳng
- Bắt đầu tăng cường sức mạnh có kiểm soát cho nhóm cơ xoay vai và các cơ ổn định xương bả vai
- Trở lại các hoạt động sinh hoạt hàng ngày, công việc và lái xe bình thường

Quản lý điều trị

- Tăng dần tâm vận động chủ động ở mọi mặt phẳng hướng tới mức đầy đủ; các mục tiêu trung gian điển hình là gập trước vượt quá 140–160° và xoay ngoài vượt quá 40–60°
- Tiến triển từ các bài tập đẳng trương (isometrics) sang các bài tập xoay vai dùng dây thun đàn hồi (xoay trong và xoay ngoài ở vị trí trung tính), tăng dần mức độ khi bệnh nhân dung nạp tốt
- Tăng cường cơ bả vai: các bài tập nhún vai, kéo bả vai vào trong, đẩy bả vai ra trước và hạ bả vai, tiến triển sang mức độ kháng lực
- Từ khoảng tuần thứ 4, bắt đầu tăng cường sức mạnh đẳng trương nhẹ với tạ nhẹ và số lần lặp lại cao, tùy theo mức độ thoải mái
- Liệu pháp tay (manual therapy) và kéo giãn cho bất kỳ tình trạng cứng bao khớp còn sót lại, bao gồm cả kéo giãn bao khớp sau khi có chỉ định

Các biện pháp phòng ngừa

- Việc tăng cường sức mạnh chỉ thực hiện trong phạm vi thoải mái và không nên gây ra cơn đau kéo dài sau khi tập
- Xây dựng dần khả năng xoay dưới tải trọng ở tư thế dạng (vị trí 90/90): chỉ giới thiệu khi các bài tập xoay ở vị trí trung tính đã trở nên thoải mái
- Tránh nâng vật nặng và các động tác đẩy mạnh trên đầu trong khi sức mạnh đang được phục hồi

Tiêu chí để tiến triển lên giai đoạn tiếp theo

- Tâm vận động chủ động đầy đủ hoặc gần đầy đủ với ít đau
- Dung nạp tốt các bài tập tăng cường sức mạnh với dây thun và tạ nhẹ mà không gây bùng phát cơn đau

Giai đoạn III – Trở lại hoạt động bình thường (từ tuần thứ 6 trở đi)

Giai đoạn cuối cùng là quá trình trở lại có kiểm soát với các hoạt động nâng vật nặng, lao động chân tay, tập luyện tại phòng gym và thể thao. Việc tập luyện với tạ truyền thống thường có thể bắt đầu lại từ khoảng sáu tuần, bắt đầu với mức độ nhẹ và tăng dần đều, trong khi các môn thể thao trên đầu hoặc có tiếp xúc thường được tái thiết lập ở khoảng thời gian từ sáu đến mười hai tuần, tùy thuộc vào môn thể thao và mức độ phục

hồi của khớp vai. Tiêu chuẩn để hoàn tất quá trình phục hồi chức năng là một khớp vai thoải mái, có tầm vận động đầy đủ và sức mạnh tự tin; hầu hết mọi người đều có thể quay trở lại mọi hoạt động mà họ mong muốn vào khoảng ba tháng, và bất kỳ cơn đau âm ỉ nào còn sót lại sẽ tiếp tục giảm dần sau thời điểm đó.

Đôi với nhà vật lý trị liệu của bạn:

Mục tiêu

- Khôi phục tầm vận động đầy đủ, không đau
- Tái thiết lập sức mạnh, sức bền và sự tự tin cho công việc và thể thao
- Trở lại có kiểm soát với lao động chân tay nặng, tập luyện tại phòng gym và thể thao

Quản lý điều trị

- Tiến triển lên tập kháng cự truyền thống từ khoảng tuần thứ 6, chuyển từ máy tập sang tạ tự do khi khả năng kiểm soát cho phép
- Tập eccentric và chuỗi kín (closed-chain) khi bệnh nhân dung nạp được
- Điều kiện hóa đặc thù cho môn thể thao, bao gồm chương trình ném hoặc động tác trên đầu theo từng giai đoạn khi cần thiết
- Hạn chế việc tăng cường sức mạnh cho nhóm cơ vòng quay chỉ ở khoảng ba buổi mỗi tuần để tránh viêm gân do quá tải

Các biện pháp phòng ngừa

- Tiến triển vẫn dựa trên triệu chứng: đau tăng lên khi tải trọng tăng hoặc dai dẳng sau đó có nghĩa là cần giảm tải trọng
- Trở lại các môn thể thao có tiếp xúc hoặc trên đầu phải chờ đợi đến khi có tầm vận động đầy đủ, không đau và sức mạnh đủ tốt

Tiêu chí để tiến triển

- Tầm vận động đầy đủ, không đau với sức mạnh tương đương bên đối diện cho hoạt động dự định
- Thực hiện các nhiệm vụ đặc thù cho môn thể thao hoặc công việc mà không gây ra triệu chứng

Sau khi thực hiện phác đồ của bạn

Các giai đoạn trên được điều chỉnh từ các phác đồ phục hồi chức năng đã được công bố về nội soi khớp vai đơn giản và chẩn đoán do Tiến sĩ Jorge Chahla (Trung tâm Y tế Đại học Rush), Tiến sĩ Benedict Nwachukwu (Bệnh viện Phẫu thuật Đặc biệt), Tiến sĩ Blake Obrock (y học thể thao chỉnh hình, Amarillo) và hướng dẫn dành cho bệnh nhân của Bệnh viện Orthopaedic Quốc gia (Royal National Orthopaedic Hospital) về nội soi khớp vai chẩn đoán biên soạn. Các khoảng thời gian theo tuần mang tính chất điển hình chứ không cố định,

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

và quá trình phục hồi chức năng 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 khớp vai. Trang này bổ sung cho các lời khuyên chung về phục hồi chức năng của phòng khám: xem [quản lý đau sau phẫu thuật](#) và [chăm sóc vết thương](#). Đối với chính cuộc phẫu thuật, xem [nội soi khớp vai](#). Bằng chứng hỗ trợ cho phác đồ này (lý do cho việc vận động sớm, các thử nghiệm phẫu thuật có đối chứng giả dược, và các phác đồ phục hồi chức năng đã được công bố mà phác đồ này dựa vào) được tóm tắt trong phân bằng chứng, có sẵn dưới dạng PDF từ đầu trang này.