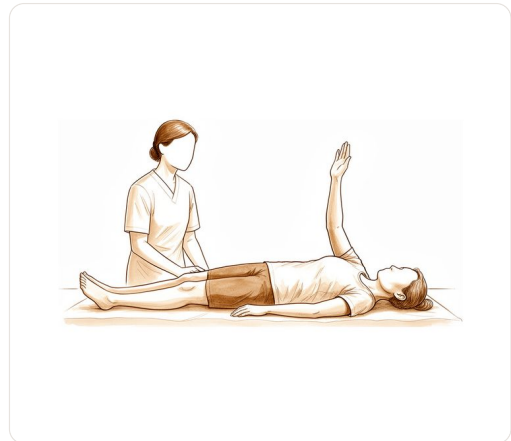


Giải nén thần kinh trên gai

Kích hoạt lại các cơ vai sau giải phóng chèn ép thần kinh trên gai.

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.

Giao thức này bao gồm quá trình phục hồi chức năng sau phẫu thuật giải phóng chèn ép thần kinh trên gai bằng nội soi đơn độc với Dr Kieran Hirpara tại Bệnh viện tư nhân Mater Rockhampton: giải phóng thần kinh tại rãnh trên gai và/hoặc rãnh gai vai, mà không thực hiện bất kỳ sửa chữa nào khác. Hãy mang theo trang này hoặc bản PDF của nó đến buổi 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 điều chỉnh cá nhân hóa bởi bác sĩ vật lý trị liệu thông qua các giai đoạn dưới đây, tùy thuộc vào mức độ hồi phục của vai bạn.

Quan trọng: vui lòng đọc trước. Giải phóng thần kinh trên gai thường được thực hiện cùng với phẫu thuật sửa chữa gân quay. Giao thức này chỉ dành cho trường hợp giải phóng thần kinh đơn độc. Nếu ca phẫu thuật của bạn cũng bao gồm sửa chữa gân quay, vui lòng tuân theo [giao thức sửa chữa gân quay](#): gân được sửa chữa sẽ đặt ra nhịp độ chậm hơn, và giao thức đó sẽ được ưu tiên áp dụng hơn giao thức này. Nếu bạn không chắc chắn về loại phẫu thuật mình đã thực hiện, hãy liên hệ với phòng khám trước khi bắt đầu.

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 email để được xem xét thường rất hữu ích.

Những điều cần biết

Khi dây thần kinh được giải phóng, không cần bảo vệ bất kỳ quá trình sửa chữa gân nào, do đó quá trình phục hồi chức năng có thể diễn ra nhanh chóng. Băng cố định chỉ được đeo để giảm khó chịu và trong thời gian ngắn (thường là trong khoảng một tuần đầu tiên, và tối đa là hai tuần), và sẽ được tháo bỏ càng nhiều càng tốt khi vai ổn định. Các cử động nhẹ nhàng bắt đầu sớm, tùy theo mức độ thoải mái, và hầu hết mọi người có thể trở lại các hoạt động hàng ngày bình thường sau vài tuần.

Quá trình hồi phục của chính dây thần kinh tuân theo một tiến trình riêng, tách biệt với chuyển động của vai. Phẫu thuật giúp giảm áp lực lên dây thần kinh; cơn đau do áp lực này thường giảm đi tương đối nhanh. Việc hồi phục sức mạnh và khối lượng cơ ở các cơ do dây thần kinh chi phối (cơ trên gai và cơ dưới gai, nằm trên xương bả vai) diễn ra chậm hơn và tính theo thang đo là vài tháng. Mức độ hồi phục hoàn toàn của sức mạnh và khối lượng cơ khác nhau tùy từng người: ở một số người, quá trình hồi phục là hoàn toàn, ở những người khác chỉ là một phần, và các vấn đề dây thần kinh kéo dài có thể không hồi phục hoàn toàn. Vật lý trị liệu của bạn bao gồm các bài tập cụ thể để kích hoạt lại các cơ này khi dây thần kinh hồi phục. Chuyên gia vật lý trị liệu và phòng khám sẽ hướng dẫn bạn về những gì cần mong đợi trong trường hợp của bạn.

Giai đoạn I – Vận động sớm (Tuần 0–2)

Mục tiêu đầu tiên là sự thoải mái và vận động nhẹ nhàng, sớm. Nẹp cố định vai chỉ dùng để giảm khó chịu và nên được tháo bỏ càng nhiều càng tốt khi vai đã ổn định; bạn không cần phải đeo khi ngủ. **Không lái xe khi đang đeo**

nẹp. Uống thuốc giảm đau đều đặn trong những ngày đầu để bạn có thể bắt đầu vận động cánh tay. Giữ cho bàn tay, cổ tay và khuỷu tay vận động ngay từ đầu, và bắt đầu vận động vai nhẹ nhàng trong phạm vi thoải mái theo hướng dẫn.

Dành cho nhà vật lý trị liệu của bạn:

Mục tiêu

- Thoải mái và bảo vệ vết mổ
- Vận động phạm vi chuyển động nhẹ nhàng sớm trong giới hạn không đau
- Duy trì vận động bàn tay, cổ tay và khuỷu tay

Quản lý điều trị

- Nẹp cố định chỉ dùng để giảm khó chịu, thường trong khoảng 7 ngày sau phẫu thuật (tối đa hai tuần nếu cần thiết cho sự thoải mái), giảm dần theo mức độ triệu chứng cho phép
- Vận động phạm vi chuyển động nhẹ nhàng sớm theo mức độ thoải mái: bài tập con lắc, nâng đỡ thụ động và chủ động hỗ trợ, xoay ngoài và xoay trong, và gập/mở rộng khuỷu tay
- Co cơ đẳng trương cơ delta và cơ bả vai khi cảm thấy thoải mái
- Dùng thuốc giảm đau trước khi tập; chườm lạnh để giảm đau khi cần thiết

Cần trọng

- Giữ vận động sớm trong phạm vi thoải mái, không đau
- Không nâng vật nặng, đẩy hoặc kéo mạnh
- Không lái xe khi đang đeo nẹp

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

Tiêu chí để chuyển sang giai đoạn tiếp theo

- Đau đỡ và ổn định hơn
- Vết mổ lành tốt
- Dung nạp được vận động phạm vi chuyển động sớm

Giai đoạn II – Khôi phục tầm vận động và kích hoạt lại cơ (Tuần 2–6)

Sau khi bỏ nạng, giai đoạn này khôi phục tầm vận động hoàn toàn và bắt đầu tăng cường sức mạnh nhẹ, bao gồm các bài tập cụ thể để kích hoạt lại cơ supraspinatus và infraspinatus khi dây thần kinh hồi phục. Hầu hết mọi người trở lại các hoạt động hàng ngày bình thường trong giai đoạn này. Tiến độ được hướng dẫn bởi sự thoải mái, không phải theo lịch trình.

Đôi với nhà vật lý trị liệu của bạn:

Mục tiêu

- Tầm vận động chủ động hoàn toàn trong tất cả các mặt phẳng
- Bắt đầu tăng cường sức mạnh nhẹ và kích hoạt lại cơ vòng xoay (supraspinatus/infraspinatus)
- Tự lập trong các hoạt động sinh hoạt hàng ngày

Quản lý

- Tiến tới tầm vận động chủ động hoàn toàn trong tất cả các hướng
- Bắt đầu tăng cường sức mạnh nhẹ từ khoảng tuần thứ 2: đăng trương tiến tới bài tập với dây đàn hồi cho cơ vòng xoay, cơ delta và các cơ ổn định xương bả vai, tải trọng thấp và số lần lặp lại cao hơn
- Đặc biệt chú ý đến xoay ngoài không đau và kích hoạt lại cơ supraspinatus và infraspinatus khi dây thần kinh hồi phục
- Trở lại dần dần các hoạt động hàng ngày bình thường, thường là vào khoảng bốn tuần

Cần trọng

- Tăng cường sức mạnh chỉ trong phạm vi thoải mái và không nên gây đau kéo dài
- Tránh đẩy, kéo mạnh và nâng vật nặng trong khi sức mạnh đang hồi phục
- Dự kiến sức mạnh sẽ trở lại dần dần: công việc kích hoạt lại được điều chỉnh theo tốc độ hồi phục của dây thần kinh, không ép buộc

Tiêu chí để tiến độ

- Tầm vận động chủ động hoàn toàn hoặc gần hoàn toàn, không đau

CQ HAND + UPPER LIMB

- Tăng cường sức mạnh nhẹ được dung nạp mà không gây bùng phát

Giai đoạn III – Tăng cường sức mạnh và trở lại hoạt động (Tuần 6–12 và xa hơn)

Từ khoảng sáu tuần, việc tăng cường sức mạnh được tiến triển mà không có hạn chế cụ thể, hướng tới việc trở lại các hoạt động trên đầu, công việc nặng hơn và thể thao. Việc tăng cường sức mạnh cô lập cơ supraspinatus và infraspinatus được nâng cao khi dây thần kinh tiếp tục hồi phục, quá trình này thường kéo dài trong vài tháng.

Đôi với nhà vật lý trị liệu của bạn:

Mục tiêu

- Tăng cường sức mạnh toàn diện mà không có hạn chế
- Trở lại dần dần các hoạt động trên đầu, công việc nặng hơn và thể thao
- Tiếp tục phục hồi sức mạnh của nhóm cơ xoay cuff khi dây thần kinh hồi phục

Quản lý

- Từ khoảng tuần 6, tiến triển đến tăng cường sức mạnh toàn diện, bao gồm các bài tập chuỗi kín và kháng lực tiến triển
- Từ khoảng tuần 12, nâng cao việc tăng cường sức mạnh cô lập cơ supraspinatus và infraspinatus
- Chia giai đoạn việc trở lại công việc trên đầu và thể thao; việc trở lại hoàn toàn các hoạt động trên đầu thường đạt được vào khoảng bốn đến sáu tuần đối với các nhiệm vụ nhẹ hơn, với việc trở lại thể thao dần dần trong các tuần đến tháng tiếp theo khi sức mạnh cho phép và khi không còn đau
- Tiếp tục một chương trình duy trì khi dây thần kinh và cơ bắp tiếp tục hồi phục

Cần trọng

- Sự tiến triển vẫn dựa trên triệu chứng
- Sức mạnh và khối lượng cơ của các cơ bị ảnh hưởng có thể tiếp tục hồi phục trong vài tháng, và sự hồi phục có thể chỉ một phần: điều chỉnh kỳ vọng cho phù hợp và tránh gây căng thẳng quá mức trong khi sức mạnh chưa hoàn toàn

Sau giao thức của bạn

Các giai đoạn trên được điều chỉnh từ các bài báo kỹ thuật và nghiên cứu lâm sàng đã công bố về giải phóng chằng chằng dưới đòn nội soi. Các khoảng thời gian theo tuần là điển hình chứ không cố định, và quá trình

phục hồi chức năng liên tục của bạn được hướng dẫn cá nhân bởi bác sĩ vật lý trị liệu của bạn, phối hợp với phòng khám, dựa trên mức độ hồi phục của vai và dây thần kinh. Trang này hoạt động cùng với lời khuyên chung về phục hồi của phòng khám; xem [quản lý đau sau phẫu thuật](#) và [chăm sóc vết thương](#). Đối với chính cuộc phẫu thuật và tình trạng mà nó điều trị, xem [giải phóng dây thần kinh dưới đòn](#). Bảng chứng đăng sau giao thức này (văn học về giảm đau và phục hồi sức mạnh trong giải phóng dây thần kinh) được tóm tắt trong phân bằng chứng, có sẵn dưới dạng PDF từ đầu trang này.