
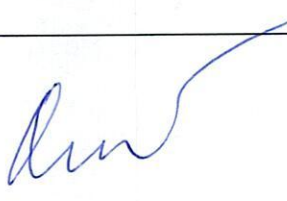



BỆNH VIỆN ĐA KHOA TỈNH LÀO CAI



QUY TRÌNH KỸ THUẬT XOA BÓP VÙNG QTKT.PHCN.05

	Người viết	Người kiểm tra	Người phê duyệt
Họ và tên	Ths. Lý Hải Yến	BSCKI. Hoàng Anh Quý	BSCKII. Phạm Văn Thịnh
Ký			

QUY TRÌNH KỸ THUẬT XOA BÓP VÙNG

1. ĐẠI CƯƠNG

Xoa bóp bằng tay là những thủ thuật xoa nắn các mô một cách có khoa học và hệ thống nhằm tác động lên các cơ, hệ thần kinh, hệ tuần hoàn.

2. CHỈ ĐỊNH

- Làm giãn cơ, giảm đau.
- Kích thích hoặc làm êm dịu hệ thần kinh.
- Điều trị dính của các mô.
- Cải thiện tuần hoàn, tăng bài tiết các chất cặn bã.
- Trước khi thực hiện các kỹ thuật vận động khác hoặc kỹ thuật kéo nắn.

3. CHỐNG CHỈ ĐỊNH

- Viêm nhiễm cấp tính, viêm tắc tĩnh mạch, các khối u.

4. THẬN TRỌNG

- Các bệnh ngoài da.

5. CHUẨN BỊ

5.1. Người thực hiện: Bác sỹ hoặc điều dưỡng hoặc kỹ thuật viên được đào tạo phục hồi chức năng.

5.2. Thuốc

5.3. Vật tư: Dung dịch rửa tay, khẩu trang, găng tay, dầu xoa, bột tan

5.4. Trang thiết bị

- Giường, bàn xoa bóp (có kích thước phù hợp với người thực hiện xoa bóp).
- Gối các loại.

5.5. Người bệnh:

- Để người bệnh ở tư thế thoải mái, dễ chịu, thuận tiện tùy vùng cần điều trị xoa bóp
- Người bệnh được giải thích hiểu rõ về bệnh tật của mình để hợp tác điều trị.

5.6. Hồ sơ bệnh án

- Kỹ thuật viên nắm vững nguyên nhân và quá trình diễn biến của người bệnh.
- Lượng giá và lập kế hoạch điều trị.

5.7. Thời gian thực hiện kỹ thuật: từ 20-30 phút

5.8. Địa điểm thực hiện kỹ thuật: phòng thủ thuật

5.9. Kiểm tra hồ sơ

- a, Kiểm tra người bệnh
- b, Thực hiện bảng kiểm an toàn phẫu thuật, thủ thuật

c, Đặt tư thế bệnh nhân

6. CÁC BƯỚC TIẾN HÀNH

- Xoa dầu hoặc thuốc mỡ lên vùng xoa bóp.
- Kỹ thuật xoa vuốt: dùng hai bàn tay trượt nhẹ nhàng, dịu dàng lên phần cơ thể được xoa bóp, xoa vuốt theo chiều dọc hay xoa thành vòng tròn.
 - + Xoa vuốt nông.
 - + Xoa vuốt sâu: trong trường hợp cơ bị co, làm tăng tuần hoàn máu và bạch huyết.
- Kỹ thuật nhào bóp
 - + Nhào bóp nhẹ để làm cho cơ chùng xuống và thư giãn cơ.
 - + Nhào bóp sâu: làm tăng sức mạnh của cơ.
- Kỹ thuật cọ xát.
- Kỹ thuật vỗ (gõ).
- Kỹ thuật rung.

7. THEO DÕI

- Tình trạng người bệnh.
- Màu sắc vùng da nơi xoa bóp.
- Nếu có những diễn biến xấu cần ngừng xoa bóp ngay và báo cáo với bác sỹ chuyên khoa Phục hồi chức năng.

8. TAI BIẾN VÀ XỬ TRÍ, ĐỀ PHÒNG:

- Đau cơ: Thuốc giảm đau, nghỉ ngơi, các biện pháp vật lý trị liệu
- Tập quá sức: Nghỉ ngơi
- Đề phòng: Trước khi tiến hành kỹ thuật cần kiểm tra lại để đảm bảo đúng chỉ định-chống chỉ định, đảm bảo sức khỏe của bệnh nhân, đảm bảo đúng các bước kỹ thuật

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Quyết định số 54/QĐ-BYT ngày 06/01/2014 của Bộ trưởng Bộ Y tế ban hành tài liệu Hướng dẫn Quy trình kỹ thuật chuyên ngành Phục hồi chức năng.
- Giáo trình Phục hồi chức năng, Đại học y Hà nội, Bộ môn Phục hồi chức năng, Nhà xuất bản y học năm 2020
- Giáo trình Vật lý trị liệu và phục hồi chức năng, Nhà xuất bản quân đội nhân dân năm 2006