
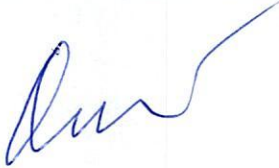



BỆNH VIỆN ĐA KHOA TỈNH LÀO CAI



QUY TRÌNH KỸ THUẬT TẬP VẬN ĐỘNG CÓ KHÁNG TRỞ QTKT.PHCN.18

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

QUY TRÌNH KỸ THUẬT TẬP VẬN ĐỘNG CÓ KHÁNG TRỞ

1. ĐẠI CƯƠNG

Tập vận động có kháng trở là vận động chủ động trong đó sự co cơ động hay tĩnh bị kháng lại bằng một lực từ bên ngoài. Mục đích là làm tăng sức mạnh của cơ, tăng sức bền của cơ, tăng công của cơ.

2. CHỈ ĐỊNH

Cần làm tăng sức mạnh và sức bền của cơ

3. CHỐNG CHỈ ĐỊNH

- Trong trường hợp đã được lượng giá thử cơ bậc 0, 1, 2.
- Trong bệnh lý teo cơ giả phì đại.

4. THẬN TRỌNG

- Thận trọng trong một số trường hợp bệnh lý nội khoa, tim mạch nặng, suy hô hấp, chấn thương chưa bình phục.

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, ghế ngồi

5.4. Trang thiết bị: Một số dụng cụ tạo kháng trở như túi cát, ròng rọc, tạ, dây chun

5.5. Người bệnh: Giải thích để người bệnh hiểu mục đích, nguyên tắc kỹ thuật, kế hoạch tập, các vấn đề cần chú ý trong khi tập và theo dõi sau tập để phối hợp

5.6. Hồ sơ bệnh án: Bệnh án và phiếu điều trị chuyên khoa.

- Phiếu theo dõi tiến triển và kết quả tập.

- Phiếu thử cơ bằng tay đánh giá tầm vận động của khớp để xác định sức kháng cản phù hợp.

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

6.1. Tư thế người bệnh:

Người bệnh ở tư thế thoải mái, phù hợp với vị trí cần tập, không làm hạn chế tầm vận

động trong khi tập.

6.2. Nguyên tắc kỹ thuật

- Lực kháng cản được đặt cố định ở đầu xa của cơ cần được làm mạnh hoặc ở điểm xa của khối cử động.
- Hướng kháng cản đối diện thẳng (vuông góc) với hướng vận động ở đầu và cuối tầm vận động lực kháng cản được sử dụng ít nhất.
- Người bệnh không được nín thở trong khi tập.

6.3. Kỹ thuật

- Tập vận động có kháng trở đẳng trương (isotonic).
- Bài tập vận động có kháng trở đẳng trường (isometric).
- Nguyên tắc chung:
 - + Đúng kỹ thuật.
 - + An toàn.
 - + Hiệu quả

7. THEO DÕI

7.1. Trong khi tập: mạch, huyết áp, nhịp thở và các biểu hiện bất thường khác.

7.2. Sau khi tập: có mệt mỏi, đau kéo dài do tập quá sức.

8. TAI BIẾN VÀ XỬ TRÍ, ĐỀ PHÒNG

8.1. Trong khi tập: theo dõi mạch, huyết áp, nhịp thở và các biến chứng khác để xử trí kịp thời.

8.2. Sau khi tập: sau khi tập 24 giờ nếu người bệnh còn đau, mệt phải báo cáo bác sỹ chuyên khoa để xử trí và điều chỉnh chương trình tập cho phù hợp.

8.3. 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