

BỆNH VIỆN ĐA KHOA TỈNH LÀO CAI



QUY TRÌNH KỸ THUẬT TẬP VỚI RÒNG RỌC QTKT.PHCN.24

	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 TẬP VỚI RÒNG RỌC

1. ĐẠI CƯƠNG

Ròng rọc là dụng cụ tập khớp vai. Ngoài ra, còn có tác dụng tập mạnh các cơ chi trên, thân mình, đặc biệt cơ lưng to.

2. CHỈ ĐỊNH

- Đau, hạn chế vận động khớp vai do nhiều nguyên nhân:
- Viêm quanh khớp vai, chấn thương khớp vai
- Liệt nửa người
- Di chứng sau bó bột, bất động

3. CHỐNG CHỈ ĐỊNH

Người bệnh có khó khăn về nhận thức, không hiểu mệnh lệnh, không hợp tác

4. THẬN TRỌNG

Bệnh nhân chấn thương khớp vai chưa ổn định

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

5.4. Trang thiết bị: ghế, ròng rọc

5.5. Người bệnh: Người bệnh trang phục gọn gàng, được giải thích và hướng dẫn cách tập cho người bệnh để phối hợp

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

- Các xét nghiệm liên quan.

- Lượng giá các dấu hiệu sinh tồn: mạch, nhiệt độ, huyết áp, nhịp thở và tình trạng người bệnh.

- Đọc kỹ phiếu 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

6.1. Tập vận động gấp duỗi khớp vai

- Tư thế người bệnh: ngồi trên ghế tựa, quay lưng lại ròng rọc, hai tay người bệnh nắm lấy hai tay cầm của ròng rọc.
- Tư thế kỹ thuật viên: Đứng bên cạnh khớp vai được treo và:
 - + Xác định điểm treo: ngay tại đỉnh đầu (cho dây rơi theo trọng lực).
 - + Nâng đỡ: cổ tay, bàn tay.
 - + Thực hiện cử động gấp - duỗi khớp vai: Dùng tay lành kéo xuống, điều này giúp tay bên bệnh được nâng lên trên đầu, kéo càng cao càng tốt cho đến khi vai duỗi tối đa.
 - + Giữ 5-10 giây.
 - + Thư giãn, và lặp lại động tác: 10-20 lần

6.2. Tập vận động dạng, khép khớp vai

- Tư thế người bệnh: ngồi trên ghế tựa, ngồi nghiêng, bên vai bệnh sát với ròng rọc, hai tay nắm lấy hai tay cầm.
- Tư thế kỹ thuật viên: Đứng bên khớp vai được treo của người bệnh
 - + Xác định điểm treo: ngay tại đỉnh đầu (cho dây rơi theo trọng lực).
 - + Nâng đỡ: cổ tay, bàn tay.
 - + Thực hiện cử động dạng
 - khép khớp vai : Dùng tay lành kéo xuống, kéo tay bên bệnh được nâng lên trên đầu càng cao càng tốt.
 - + Giữ 5-10 giây. Thư giãn và lặp lại động tác: 10-20 lần

6.3. Tập vận động xoay trong khớp vai

- Tư thế người bệnh: đứng, quay lưng vào ròng rọc. Tay lành đưa lên trên đầu, nắm lấy tay cầm. Tay bệnh đưa ra sau lưng (sao cho ngón cái chạm vào cột sống) và nắm lấy tay cầm kia
- Tư thế kỹ thuật viên: Đứng bên khớp vai được treo
 - + Xác định điểm treo: phía bên vai bệnh (cho dây rơi theo trọng lực).
 - + Nâng đỡ: cổ tay, bàn tay.
 - + Thực hiện cử động xoay trong khớp vai: Dùng tay lành kéo xuống, điều này giúp kéo tay bên bệnh được nâng lên cao ở phía sau lưng.
 - + Giữ 5-10 giây. Thư giãn và lặp lại động tác: 10-20 lần

7. THEO DÕI

- Theo dõi có biểu hiện quá sức ở người bệnh.
- Theo dõi không để người bệnh làm các cử động thay thế
- Theo dõi sự tiến triển của người bệnh

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*