

Ba động tác đơn giản giúp lấy lại tư thế và vận động khớp vai sau chấn thương chóp xoay

Viết bởi Biên tập viên

Thứ sáu, 21 Tháng 10 2022 20:44 - Lần cập nhật cuối Thứ sáu, 21 Tháng 10 2022 20:49

Bs CKII Nguyễn Tam Thăng -

Tư thế vận động chóp xoay chủ yếu do chấn thương. Vận động trực tiếp và kéo dẫn có thể giúp lấy lại lực và tư thế vận động của khớp vai sau khi bị chấn thương chóp xoay. Ba động tác đơn giản sau giúp bạn có thể phục hồi tư thế và vận động khớp vai ngay tại nhà.

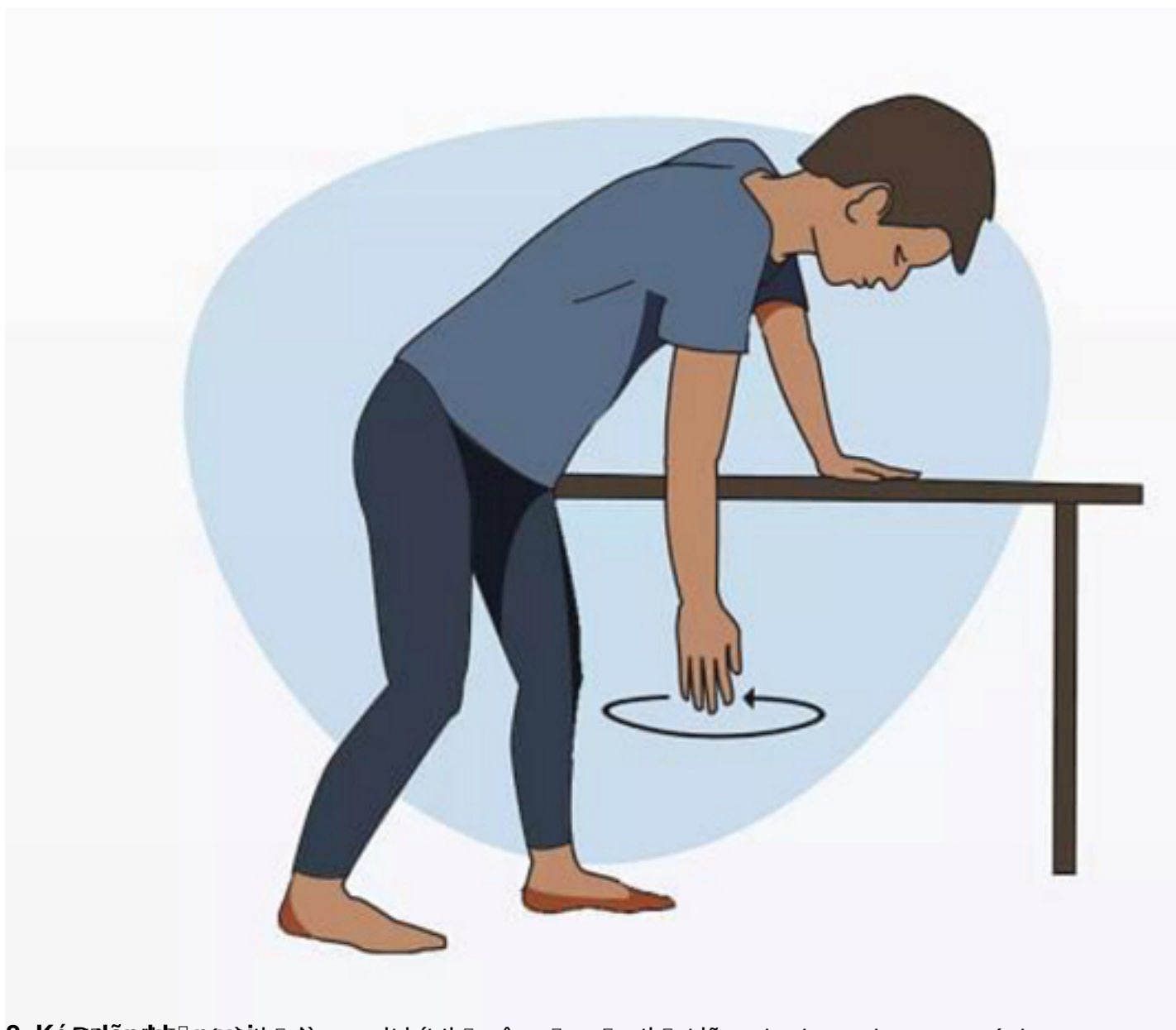
1. Vận động quadriceps:

- Động tác nhàn và đặt tay không bị chấn thương lên trên nó.
- Động tác nâng, đưa ngón út về phía trước để phần tay bị chấn thương thả lỏng từ do xu hướng.
- Đưa nhón tay ra trước và ra sau.
- Bắt đầu với trí đó, đưa tay ra ngoài và vào trong.
- Di chuyển tay theo vòng tròn, di chuyển theo cùng chiều kim và ngược chiều kim đồng hồ.
- Tập vận động từng ngày với tay kia.

Ba động tác đơn giản giúp lấy lại tư thế vòm lưng đúng khi phải cúi sau trên ghế xoay

Viết bởi Biên tập viên

Thứ sáu, 21 Tháng 10 2022 20:44 - Lần cập nhật cuối Thứ sáu, 21 Tháng 10 2022 20:49



2. Kéo giãn cơ lưng: Khi cúi sau, cơ lưng bị căng và mất tư thế đúng. Khi cúi sau, cơ lưng bị căng và mất tư thế đúng. Khi cúi sau, cơ lưng bị căng và mất tư thế đúng.

Ba động tác đơn giản giúp lấy lại tầm vận động khớp vai sau chấn thương chóp xoay

Viết bởi Biên tập viên

Thứ sáu, 21 Tháng 10 2022 20:44 - Lần cập nhật cuối Thứ sáu, 21 Tháng 10 2022 20:49

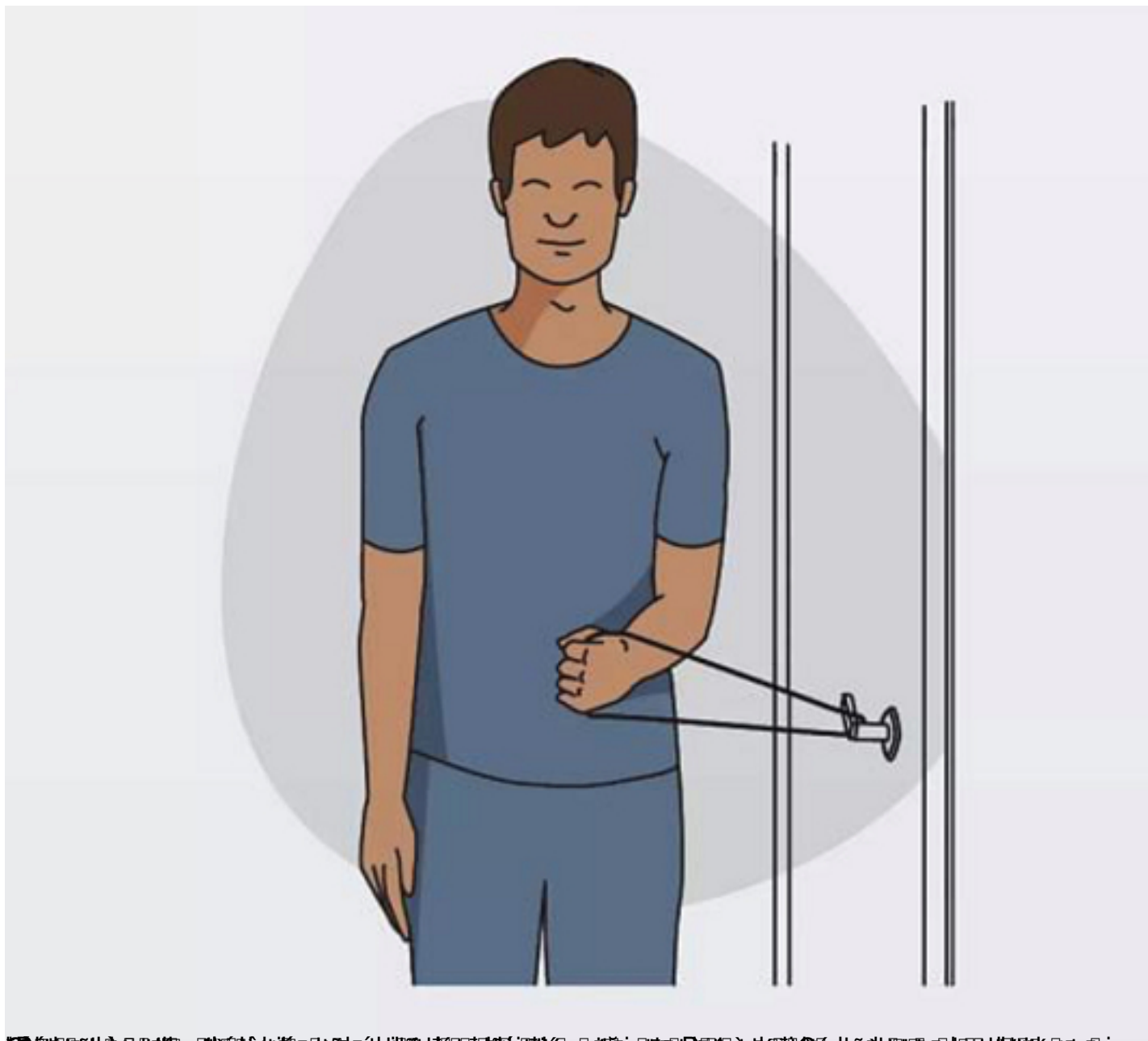


3. Tiếp tục trong tư thế này, hãy nâng đầu gối của bạn lên (ngồi hoặc đứng). a. Ngồi b. Nh

Ba động tác đơn giản giúp lấy lại tư thế vòm lưng đúng khớp vai sau chấn thương chóp xoay

Viết bởi Biên tập viên

Thứ sáu, 21 Tháng 10 2022 20:44 - Lần cập nhật cuối Thứ sáu, 21 Tháng 10 2022 20:49



Đã cập nhật ngày 21/10/2022. Bài viết này được biên soạn và đăng tải trên website của Trung tâm Chấn thương chỉnh hình và Phục hồi chức năng, Bệnh viện Đa khoa Quốc gia TP. Hồ Chí Minh.