

KTV.Trần Thị Lệ Trang-Khoa PHCN

I. Định nghĩa:

Vẹo cột sống là chứng cột sống có đường cong khi nhìn thẳng.

Cột sống bình thường chỉ cong khi nhìn ngang nhìn trước và nhìn từ bên, gù lưng và xoắn cùng.



II. Phân loại:

Phân tích chức năng cho bệnh nhân vẹo cột sống

Vị trí bài Biên tập viên

Thứ năm, 29 Tháng 6 2017 09:12 - Lần cập nhật cuối Thứ năm, 29 Tháng 6 2017 09:19

Vẹo cột sống chia làm hai nhóm chính: vẹo không cấu trúc và vẹo cấu trúc

Vẹo không cấu trúc là vẹo vỏi cột sống không biến dạng. Vẹo cấu trúc là vẹo vỏi cột sống biến dạng.

Vẹo không cấu trúc không còn khi bỏ bệnh nhân đứng nghiêng vỏi bên đối xứng cong vỏi.

Vẹo cấu trúc vẫn còn khi bỏ bệnh nhân đứng nghiêng vỏi bên đối xứng cong vỏi

Vẹo không cấu trúc chia thành 4 nhóm:

Vẹo tạm thời: Cột sống khi đứng thẳng, lúc cúi lưng, lúc nằm, lúc đứng cựa xách lưng lên, lúc bỏ bệnh nhân đứng hay nghiêng vỏi bên đối xứng cong vỏi thì hết vẹo (vẹo tạm thời hay xuất hiện ở lứa tuổi học sinh do ngồi học lâu ngày sai tư thế dẫn đến gù, cong vẹo ...)

Vẹo bù trừ: Bệnh nhân chân dài chân ngắn. Nếu đi dép chân thấp chân cao cho hai chân chỉ dài bằng nhau thì hết vẹo.

Vẹo do thoát vỏi đĩa đệm cột sống: Nhân đĩa đệm đè rễ thần kinh gây đau thần kinh hông. Để cho rễ thần kinh đỡ đè, bệnh nhân nghiêng cột sống. Thoát vỏi đĩa đệm thần kinh gặp người lớn nhàn cũng có trường hợp trẻ em.

Vẹo do viêm: Viêm cột sống thắt lưng- chàm, viêm tủy quanh thân sống khiến cho bệnh nhân nghiêng cột sống vỏi bên đau cho các cột đốt đau.

Vẹo cấu trúc: Trong nhóm vẹo cấu trúc, đốt sống bị biến dạng ở đối xứng cong.

Phác họa chỉ định năng cho bệnh nhân vẹo cột sống

Vị trí bài Biên tập viên

Thứ năm, 29 Tháng 6 2017 09:12 - Lần cập nhật cuối Thứ năm, 29 Tháng 6 2017 09:19

Vào xuất hiện trên trục c tuỷ xẹp ng ng l n, kèm xoay trong h u h t các tr ng h p và bao g m 4 lo i:

Vào t phát

Vào do li t

Vào b m sinh

Vào do m t s b nh lý gây ra.

III. Ph ng pháp đ u tr , t p PHCN:

- Đeo áo n p ch nh hình đ s a bi n d ng gù v o c t s ng.



Phục hồi chức năng cho bệnh nhân vẹo cột sống

Viết bởi Biên tập viên

Thứ năm, 29 Tháng 6 2017 09:12 - Lần cập nhật cuối Thứ năm, 29 Tháng 6 2017 09:19

Các bài tập phục hồi chức năng có mục tiêu kéo giãn các cơ, đẩy chènghĩa cột sống cong lõm và làm mềm các cơ phía cột sống cong lồi để điều chỉnh lại tư thế cột sống.

Các bài tập tư thế nằm ngửa:

- Bài tập 1: BN nằm ngửa, hai tay đan các ngón vào nhau và đặt sau gáy. Kéo thắt lưng gập gối phải về phía BN, đưa gối và khuỷu tay bên phải đi dần chènghĩa vào nhau rồi đi bên. Gối phải chènghĩa khuỷu tay trái, gối trái chènghĩa khuỷu tay phải. Mỗi động tác lặp lại 10 lần.

- Bài tập 2: BN nằm ngửa, co hai chân, tì gót và vai xuống giởng nâng mông lên đưa mông sang phía cột sống cong lồi đặt xuống giởng, rồi nâng mông đưa về vị trí ban đầu. Co đưa mông về phía cột sống cong lồi hai lần thì đưa mông về phía cột sống cong lõm một lần. Lặp lại động tác 10 lần.

- Bài tập 3: BN nằm ngửa, gập gối, nâng mông lên cao hình chữ u xuống giởng trong 5-10 giây rồi đặt mông xuống giởng. Làm lại động tác 10 lần.

- Bài tập 4: BN nằm ngửa, gập gối, nâng mông lên cao rồi đưa mông sang phải đặt xuống giởng sau đó nâng mông đưa mông về bên trái. Lặp lại động tác 10 lần.

- Bài 5: BN nằm ngửa, gập gối, các ngón tay chènghĩa hai bàn tay đan vào nhau, duỗi thẳng tay, gập gối về phía trước, đưa hai tay sang phải rồi nằm xuống, làm lại và đưa hai tay sang trái. Lặp lại mỗi động tác 10 lần.

Các bài tập tư thế nằm nghiêng:

- Bài 6: BN nằm nghiêng góc lõm cột sống về phía dưới, góc lồi cột sống về phía trên. Chènghĩa tay phía dưới đặt bàn tay vào đầu trong khi gối về tư thế thẳng, chân dưới duỗi, chân trên

Phác họa chức năng cho bệnh nhân vẹo cột sống

Vị trí bài Biên tập viên

Thứ năm, 29 Tháng 6 2017 09:12 - Lần cập nhật cuối Thứ năm, 29 Tháng 6 2017 09:19

co, giữ 5 - 10 giây rồi nằm thẳng lưng lại. Lặp lại động tác 10 lần.

- Bài 7: BN nằm nghiêng nhẹ trên trong tư thế thân gối thẳng. Kỹ thuật viên đứng trước mặt BN dùng tay phía chân BN luồn xuống trước gối để chân BN bàn tay đặt vào đùi phía gối của BN tay kia của kỹ thuật viên cầm đầu gối phía trên của BN rồi nâng chân BN lên để kéo giãn cột sống phía lõm, giữ 5 giây rồi đặt về tư thế ban đầu. Lặp lại động tác 10 lần.

- Bài 8: BN ở tư thế nằm nghiêng nhẹ trên, chân gối duỗi, chân trên co, các ngón tay của hai bàn tay đan vào nhau và duỗi thẳng tay nâng đầu và nâng gối trên lên khỏi gối dưới rồi đặt xuống. Lặp lại động tác 10 lần. Kỹ thuật viên có thể hỗ trợ BN bằng đỡ vai BN nâng lên.

- Bài 9: BN nằm nghiêng nhẹ về phía cột sống cong lõm gối dưới, đầu gối đặt vào chỗ cột sống lại, chân gối của BN duỗi, chân trên co, giữ tư thế này 15 giây.

Các bài tập tư thế nằm sấp:

- Bài 10: BN nằm sấp, tay phía cột sống lõm gối thẳng lên phía đầu, tay phía cột sống lại duỗi thẳng và xuống gối cùng bên, đầu nghiêng nhìn theo tay, giữ 5 giây rồi nằm thẳng lưng lại. Lặp lại động tác 10 lần.

- Bài 11: BN nằm sấp, hai tay duỗi thẳng hình chữ V lên phía đầu. Kỹ thuật viên dùng một tay đỡ hai BN bàn tay đặt mặt gối đùi nâng khung chậu lên khỏi mặt gối dưới, tay kia cầm đầu gối phía cột sống lại rồi đưa chân BN về phía gối để kéo giãn bên lõm, giữ 5 giây rồi đưa về vị trí ban đầu. Cầm đầu gối của BN về phía cột sống lại hai lần thì về phía cột sống lõm một lần. Lặp lại động tác 10 lần.

- Bài 12: BN nằm sấp, kỹ thuật viên đứng phía đầu BN nằm lấy hai cánh tay BN. Hai tay duỗi thẳng nằm lấy cánh tay kỹ thuật viên. Kỹ thuật viên nâng nhẹ nâng gối trên của BN lên đưa sang bên gối hai lần, đưa sang bên lõm một lần. Lặp lại động tác 10 lần.

Phác họa chương trình năng cho bệnh nhân vẹo cột sống

Vị trí bài Biên tập viên

Thứ năm, 29 Tháng 6 2017 09:12 - Lần cập nhật cuối Thứ năm, 29 Tháng 6 2017 09:19

Các bài tập phục hồi: Hướng dẫn BN về nhà.

- Đi bộ ít nhất hàng xuyên.
- Đu xà đơn hàng xuyên.
- Kéo giãn cột sống bằng tay và máy kéo



Đi bộ ít nhất 30 phút hàng ngày kéo giãn mỗi lần hai lần, mỗi lần 20 phút. Lực kéo tùy thuộc trọng lượng cơ thể nhưng không quá 2/3 trọng lượng cơ thể.

IV. Hướng dẫn phòng:

Phòng ngừa cong vẹo cột sống trẻ em cần phải nâng cao sức khỏe chung của thể bằng cách rèn luyện thể dục thể thao hàng xuyên, tăng cường sức mạnh cơ bắp, các tư thế liên kết, dây chằng, khớp, làm tăng số đo độ dài bên và phát triển cân đối.

Phức hợp i chích năng cho bệnh nhân vớ o cật sụng

Viết bởi Biên tập viên

Thứ năm, 29 Tháng 6 2017 09:12 - Lần cập nhật cuối Thứ năm, 29 Tháng 6 2017 09:19

Cần phòng ngừa suy dinh dưỡng, còi xương ở trẻ nhỏ. Chế độ ăn cần có đủ protein, chất khoáng và vitamin.

Bàn ghế ngồi học phải phù hợp với lứa tuổi và thể trạng người học, chú ý tư thế ngồi đúng.

Nếu học tập ở trường phải đảm bảo ánh sáng tự nhiên và ánh sáng nhân tạo. Ở nhà, ngoài học tập chung, gia đình cũng cần trang bị đèn ở góc học tập cho các em học sinh đảm bảo ánh sáng tốt hơn. Cần thức hiên nghỉ ngơi giảm bớt các tật học.

Học sinh không mang cặp quá nặng, trọng lượng cặp sách không nên vượt quá 15% trọng lượng cơ thể. Cặp phải có hai quai, khi sử dụng học sinh đeo đều hai vai, tránh đeo lệch về một phía.

Học sinh cần được khám sức khỏe định kỳ nhằm phát hiện sớm các trường hợp cong vẹo cột sống để có thể có cách xử trí và điều trị kịp thời.

Tài liệu tham khảo:

1. Bệnh cong vẹo cột sống. bệnh và hình ảnh và phức hợp i chích năng Đà Nẵng, www.chinhnhinh.com.vn

2. Sách chuyên khoa dùng cho cán bộ ngành phức hợp i chích năng