

Bs Trần Phước Việt -

NGUYÊN TẮC CHUNG:

1. Quá trình liên ngoại chấn thương diễn ra trong vòng 6 đến 8 tuần nên nghỉ ngơi
2. Để tránh mất chức năng và chuyển động bình thường có thể cần từ 3 đến 4 tháng

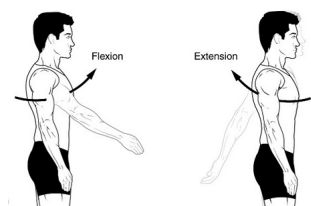
MỤC TIÊU TẮNG TH:

1. Tăng ROM (Tạm vãn động) trong lúc mang động cơ bảo vệ vị trí gãy. Có thể sớm nếu kết hợp ngoại chấn động chức
2. Kiểm soát sưng đau (bằng các bài tập và phương pháp điều trị)
3. Thúc đẩy xuyên vãn động như nhàng để ngăn ngừa cứng khớp

I. Giai đoạn I – Giai đoạn vãn động sớm (0 – 5 tuần)

A. Tuần 1 Vãn động thụ động đầu

1. Luôn đeo nẹp/băng tịt khi tập luyện
2. AROM: Tập tầm vãn động chủ động bàn tay, cổ tay, khuỷu tay và c.
3. Tăng cường sức cơ m m và sức mạnh cổ tay
4. PROM: Tập vãn động thụ động: xoay ngoài đến 30° và gấp đến 130°



Phác đồ phục hồi chức năng sau phẫu thuật gãy đầu gối ngoại cánh tay

Viết bởi Biên tập viên

Thứ ba, 28 Tháng 3 2023 16:51 - Lần cập nhật cuối Thứ ba, 28 Tháng 3 2023 16:58

[Xem tiếp đây](#)