

Vận động trị liệu

1. Định nghĩa

Vận động trị liệu là thực hiện các vận động, các tư thế hoặc các hoạt động thể lực của cơ thể một cách có hệ thống và kế hoạch nhằm mục đích phòng bệnh, chữa bệnh và phục hồi chức năng.

2. Mục đích

- Giảm thiểu hoặc phòng ngừa khiếm khuyết.
- Cải thiện, phục hồi hoặc tăng cường chức năng thể chất.
- Phòng ngừa hoặc giảm thiểu các yếu tố nguy cơ liên quan đến sức khỏe.
- Tăng cường sức khỏe, tăng khả năng thích ứng của cơ thể và sự thoải mái về tinh thần..

Mỗi người bệnh có một chương trình tập luyện riêng, phù hợp với nhu cầu của người đó và được lập bởi kỹ thuật viên vật lý trị liệu.

3. Các loại bài tập thường áp dụng:

Trong phục hồi chức năng, người ta thường áp dụng các bài tập vận động sau: tập theo tầm vận động khớp, tập kháng trở, tập aerobic, kéo dãn, vận động khớp ngoại biên và tập trong nước, tập vận động chức năng và các bài tập cho các chuyên khoa (sản phụ khoa, lồng ngực, tim mạch...).

3.1. Tập theo tầm vận động

Sự vận động hoàn toàn của một khớp gọi là **tầm vận động**. Khi một khớp cử động, mọi cấu trúc liên quan đến nó (cơ, diện khớp, gân, dây chằng, bao khớp, cân, mạch máu, thần kinh) đều tham gia vào quá trình này. Để mô tả tầm vận động khớp, người ta dùng các thuật ngữ gập, duỗi, dạng, khép, xoay.

3.1.1. Tập vận động thụ động

- **Định nghĩa:** là vận động được thực hiện bởi người điều trị, hoặc dụng cụ cơ học. Trong

bài tập này, không có sự co cơ chủ động của phần chi thể được tập.

- **Mục đích:** Mục đích đầu tiên của tập vận động thụ động là làm giảm các biến chứng có thể xảy ra do bất động.

3.1.2. Tập vận động chủ động có trợ giúp

- *Định nghĩa*: tập vận động chủ động có trợ giúp là bài tập vận động do chính người bệnh tự thực hiện (tự cơ cơ), nhưng để thực hiện động tác một cách hoàn chỉnh cần phải có sự trợ giúp của một lực bên ngoài (bằng tay hoặc dụng cụ cơ học).

- *Mục đích*: Như của tập vận động thụ động.

- *Chỉ định*: Khi cơ bắp còn yếu (cơ không thắng được trọng lực).

3.1.3. Tập vận động chủ động

- *Định nghĩa*: Tập vận động chủ động là vận động được thực hiện bởi chính người bệnh

tự cơ cơ không cần sự trợ giúp.

- *Mục đích của tập vận động chủ động*: Như những mục đích của tập vận động thụ động.

3.2. Tập có kháng trở

3.2.1. Định nghĩa:

Tập có kháng trở là bất kỳ loại bài tập chủ động nào trong đó có sự cơ động hay tĩnh bị kháng lại bởi một lực từ bên ngoài. Lực kháng bên ngoài có thể bằng tay hoặc bằng máy.

3.2.2. *Chỉ định*: khi cơ đã đạt được bậc 4 hoặc bậc 5.

3.2.3. Mục đích:

- Tăng sức mạnh của cơ (sức mạnh cơ là lực tạo ra kho cơ cơ)

- Tăng sức bền của cơ (sức bền là khả năng thực hiện bài tập cường độ thấp trong một thời gian kéo dài).

3.2.4. Chống chỉ định và thận trọng:

- Chống chỉ định: khi có viêm nhiễm, đau nhiều.

- Thận trọng: người bệnh có các bệnh tim mạch, cao tuổi, quá mệt mỏi, loãng xương...

3.3 Tập kéo giãn

3.3.1. Định nghĩa:

Tập kéo giãn là động tác tập dùng cử động cưỡng bức do người tập hay dụng cụ thực hiện.

3.3.2. *Chỉ định*: Tầm hoạt động của khớp bị giới hạn do hậu quả của cơ rút, dính khớp và hình thành tổ chức sẹo, dẫn đến các cơ, tổ chức liên kết và da bị ngăn lại so với bình thường.

3.3.3. *Mục đích:* Tái thiết lập lại tầm hoạt động của khớp và vận động của các tổ chức mềm quanh khớp.

4.4. Các bài tập vận động trị liệu chức năng:

- Tập trên đệm: thay đổi tư thế, thang bằng ngồi, di chuyển...
- Tập với thanh song song: tập tăng sức chịu đựng khi đứng, tập thăng bằng, tập đi...
- Tập thăng bằng với nạng: tập thăng bằng bên, trước sau,...
- Tập di chuyển: tập dáng đi, di chuyển với xe lăn,...
- Hoạt động trị liệu: tập phục hồi và phát triển trở lại tư duy, sự khéo léo của bàn tay và tập cho người bệnh sử dụng lại các dụng cụ tay chân giả, dụng cụ chỉnh hình, hoặc dụng cụ trợ giúp nhằm đạt sự độc lập tối đa của người bệnh.

Vietnam12h.com