

Một số phương thức vật lý trị liệu thường dùng

Mục tiêu học tập

Sau khi học xong bài này, học viên có khả năng:

- 1. Mô tả được bản chất, tác dụng sinh học, chỉ định chống chỉ định của các phương pháp vật lý trị liệu thường dùng: nhiệt nóng, lạnh, thủy trị liệu, điện và ánh sáng trị liệu.*
- 2. Trình bày được các khái niệm cơ bản, mục đích của vận động trị liệu.*

I. ĐẠI CƯƠNG

Vật lý trị liệu là sử dụng các tác nhân vật lý (có sẵn trong tự nhiên hoặc nhân tạo) để điều trị. Về bản chất chúng bao gồm:

- Nhiệt trị liệu (nóng và lạnh).
- Ánh sáng trị liệu (hồng ngoại, tử ngoại, laser).
- Điện trị liệu (các dòng điện thấp tần, trung tần, cao tần).
- Vận động trị liệu, kéo giãn, kéo nắn, xoa bóp.
- Hoạt động trị liệu.
- Thủy trị liệu.

II. NHIỆT TRỊ LIỆU

1. Nhiệt nóng

1.1. Tác dụng sinh lý:

Tác dụng sinh học đối với mô của cơ thể phụ thuộc vào cường độ nóng được áp dụng (khoảng 40-45⁰C), thời gian áp dụng (thường từ 15-30 phút), phạm vi cơ thể được sưởi nóng, tốc độ được sưởi nóng.

Nhiệt nóng có tác dụng:

- Giãn mạch tại chỗ hoặc toàn thân (thông qua tác dụng tại chỗ và phản xạ), tăng lưu thông máu.
- Giảm đau, giảm phù nề, giảm viêm.
- Tăng tính kéo giãn của các mô liên kết.
- Giảm hiện tượng cứng khớp.
- Tăng chuyển hóa.

1.2. Chỉ định điều trị:

Nhiệt nóng được sử dụng trong nhiều loại bệnh, đặc biệt là các bệnh thuộc hệ vận động: giảm đau, co rút khớp, co cứng, co rút khớp, giảm tầm vận động, viêm bán cấp và mạn tính.

1.3. Chống chỉ định và thận trọng:

Viêm cấp, chấn thương mới, chảy máu mới hoặc nguy cơ chảy máu, vùng da mất cảm giác, mất nhận thức đau (hôn mê, suy giảm trí tuệ), u các loại, phù, các vết thương hở. Thận trọng với người già, trẻ con.

1.4. Phân loại nhiệt nóng:

Nhiệt nóng được phân làm 2 loại: nhiệt nóng nông và nhiệt nóng sâu.

1.4.1. Nhiệt nóng nông:

- Là nhiệt có khả năng xuyên sâu qua da đến 2cm. Bao gồm: túi chườm nóng, nước nóng, xông hơi, bó sấp, tia hồng ngoại, tử ngoại, laser. Áp dụng ở vùng được che phủ bởi lớp tổ chức liên kết mỏng (như bàn tay, bàn chân) và có thể tác dụng sâu nhờ cơ chế phản xạ. Nhiệt tác dụng tối đa ở da và tổ chức dưới da.

+ Túi nóng ẩm: đó là những túi vải chứa silicats ngâm nước được nhúng vào nước có nhiệt độ 70- 80⁰C. Túi được bọc trong 6-8 lớp khăn và đắp vào vùng điều trị từ 20-30 phút. Ngoài ra, hiện nay trên thị trường cũng có túi điện có điều khiển hoặc túi gel nóng.

+ Parafin: là hỗn hợp 1 phần dầu khoáng, 7 phần parafin được đun nóng đến 52-54⁰C. Dầu khoáng hạ thấp điểm nóng chảy của parafin và hỗn hợp đó với nhiệt độ 47-54⁰C. Parafin có thể sử dụng bằng cách nhúng nhanh phần điều trị (ngón, bàn, cẳng tay, khuỷu tay...) vào parafin rồi rút ra, chờ cho parafin khô rồi nhúng lần tiếp theo. Nhúng 7-8 lần, sau đó bọc lại bằng nilon rồi bọc thêm khăn để giữ sức nóng; hoặc đổ parafin ra khay chờ cho đến khi tạo thành lớp váng trên bề mặt là có thể đắp, bó vào vùng cần điều trị (lưng, vai...) cho bệnh nhân được.

+ Tia hồng ngoại.

Năng lượng hồng ngoại có thể qua da và chuyển thành nhiệt cho điều trị nông. Hồng ngoại được điều trị bằng cách chiếu vào phần bề mặt cơ thể. Khoảng cách từ đèn đến bề mặt từ 45-60cm. Thời gian chiếu từ 20-30 phút.

1.4.2. Nhiệt nóng sâu:

Là nhiệt có khả năng xuyên sâu từ 3cm đến 6cm mà không làm tăng nhiệt độ da và tổ chức dưới da. Nhiệt sâu dùng để điều trị các tổ chức ở sâu như khớp háng, khớp gối, cơ vùng thắt lưng. Nhiệt được sinh ra nhờ chuyển năng lượng thành nhiệt, qua da vào sâu các tổ chức dây chằng, cơ, xương, bao khớp. Nhiệt sâu thường được sử dụng dưới các dạng siêu âm, sóng ngắn và vi sóng.

2. Nhiệt lạnh

Là biện pháp điều trị ở môi trường có nhiệt độ thấp hơn nhiệt độ bình thường của cơ thể được điều trị.

2.1. Tác dụng sinh lý:

- Gây co mạch tại chỗ, có thể lan rộng nhờ cơ chế phản xạ.
- Giảm chuyển hóa
- Tăng ngưỡng kích thích thần kinh
- Giảm dẫn truyền cảm giác, vận động thần kinh.
- Giảm tính đàn hồi của tổ chức
- Giảm phù nề,
- Giảm trương lực cơ, giảm co cứng, co thắt cơ.

2.2. Chỉ định điều trị:

- Giảm đau.
- Giảm co rút, co giật.
- Giảm viêm (viêm cấp), giảm phù nề (sau chấn thương mới, bỏng).

2.3. Chống chỉ định:

- Viêm tắc động mạch.
- Mẫn cảm với lạnh, đái máu, đái globulin khi gặp lạnh
- Vùng da mất cảm giác.
- Vùng da vô mạch.
- Tăng huyết áp nặng.
- Thận trọng với người già, trẻ nhỏ.

2.4. Các hình thức áp dụng:

- Túi chườm lạnh: đặt trong tủ lạnh có nhiệt độ 5⁰C, chườm trong 20-30 phút.
- Xoa sát bằng đá lạnh: để điều trị tại chỗ, vùng hẹp.
- Khăn lạnh

- Bể nước lạnh từ 13-18⁰C: nhúng các phần chi thể cần điều trị từ 20-30 phút.
- Phun hơi lạnh: ethylchloride hoặc fluorimethane làm giảm co rút cơ.

Vietnam12h.com