

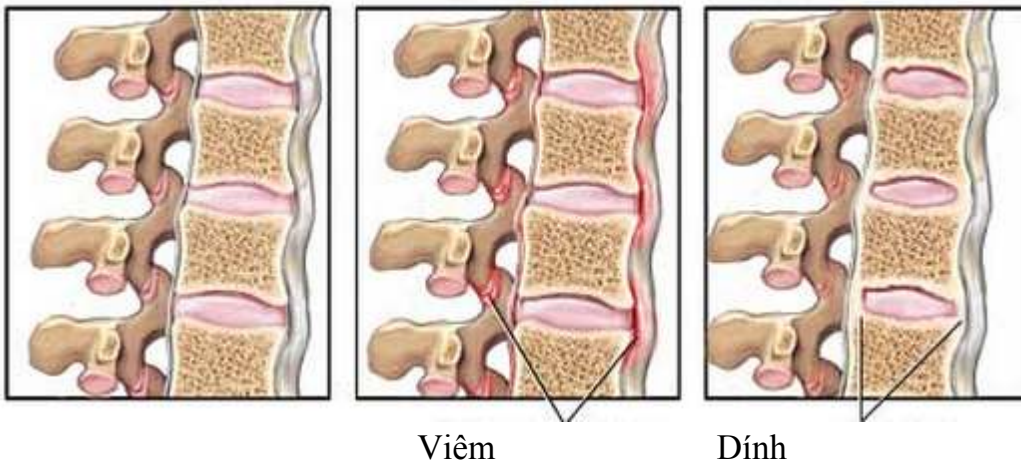
BÀI TẬP CỘT SỐNG

Dành cho bệnh nhân Viêm cột sống dính khớp

Viêm cột sống dính khớp (VCSDK) là một bệnh viêm khớp diễn biến mạn tính, cuối cùng dẫn đến dính, biến dạng ở cột sống và các khớp; là một trong những bệnh thường gặp trong nhóm các bệnh khớp viêm liên quan đến cột sống.

VCSDK nếu không được phát hiện, điều trị sớm sẽ tiến triển nặng dần, dẫn đến dính và biến dạng toàn bộ cột sống với hai khớp háng, khiến người bệnh bị tàn phế, không đi lại được. Cuộc sống hoàn toàn phụ thuộc vào sự chăm sóc của gia đình và xã hội.

Cột sống bình thường VCSDK giai đoạn sớm VCSDK giai đoạn muộn



Người bệnh thường có tư thế gảu đau xấu là nằm nghiêng co lưng tòm hay nằm ngửa kê gối cao đầu. Hậu quả là bị gù lưng, đi đứng lom khom, đầu cúi về phía trước. Gù lưng nhiều có thể khiến các xương sườn chạm vào cánh xương chậu, hạn chế giãn nở lồng ngực, gây suy hô hấp, suy tim.



Tiến triển VCSDK trên một bệnh nhân (từ 1947 đến 1972)

Người bệnh VCSDK cần được phát hiện và điều trị sớm trong đó điều trị kết hợp PHCN cần phải thực hiện sớm trong suốt quá trình điều trị để giảm thiểu tối đa sự tàn tật. Ở giai đoạn bán cấp và mãn tính có nhiều phương pháp PHCN được áp dụng cho người bệnh nhưng các bài tập vận động cột sống (khi cột sống chưa dính) là những bài tập rất quan trọng, không thể thiếu được cho người bệnh. Mục đích chính của các bài tập này là *duy trì tư thế tự nhiên của cột sống, chống cứng khớp, teo cơ, tăng lực cơ cạnh sống, tăng tính mềm dẻo khớp và tăng dung tích phổi.*

Sau đây là một số bài tập cột sống hữu ích cho bệnh nhân VCSDK:

1/ Tư thế ngồi:

BN ngồi trên ghế (hoặc trên bóng) với tư thế hông gấp 90° , gối 90° , cổ chân 90° và bàn chân tiếp xúc với mặt nền, thân mình giữ thẳng.



1.1 Bài tập xoay thân:

1.1.1 Xoay thân sang phải (P):

BN tay trái để ở mặt ngoài đùi P, xoay thân cổ đưa tay P ra sau đến mức có thể được (giữ lại từ 5 – 10 giây). Người điều trị có thể đẩy vai hỗ trợ BN xoay thân.

Trở lại tư thế ban đầu.

1.1.2 Xoay thân sang trái (T): lập lại tương tự như bên P.

Mỗi bên lặp lại 4 lần.



1.2 Bài tập xoay cổ:

1.2.1. Xoay cổ không có trợ giúp (sang P và T):

- BN tay P đặt ở trên đùi P, tay còn lại đặt ở sau lưng (giữ thân thẳng); xoay đầu sang bên P đến mức có thể đạt được, giữ lại 5 – 10 giây, sau đó trở lại tư thế ban đầu và thư giãn hoàn toàn.

- Lập lại tương tự cho phía đối bên, lặp lại mỗi bên 4 lần.



1.2.2. Xoay cổ có trợ giúp (tăng tiến):

- BN tay P đặt ở trên đùi P, tay còn lại đặt ở sau lưng (giữ thân thẳng); xoay đầu sang bên P đến mức có thể đạt được, chuyển tay P từ đùi lên cầm đẩy cổ xoay thêm sang P đến mức có thể chịu được. Giữ lại từ 5-10 giây, trở về tư thế ban đầu và thư giãn hoàn toàn.
- Lập lại tương tự cho phía đối bên, thực hiện mỗi bên 4 lần.



1.3. Bài tập kéo giãn cơ thân mình:

- BN ngồi với hai chân dang rộng hơn vai; hít một hơi thật sâu vào bằng mũi kết hợp với đưa 2 tay lên qua khỏi đầu, mắt nhìn theo tay; sau đó gập thân cúi người cho đến khi các đầu ngón tay chạm được mặt nền, giữ lại 10-15 giây (thì thở ra).
- Trở lại tư thế ban đầu (Thì thở vào). Thực hiện 4 lần.



2/ Tư thế quỳ 4 điểm:

2.1. Bài tập 1:

- BN hai tay chống thẳng, quỳ 2 gối trên nền, giữ đầu thẳng theo thân.
- Đưa mông lui ra sau chạm trên 2 gót chân; giữ lại 10-15 giây.
- Trở lại tư thế ban đầu. Thực hiện 4 lần.



2.2. Bài tập 2:

- BN hai tay chống thẳng, quỳ 2 gối trên nền, giữ đầu thẳng theo thân
- Di chuyển 2 tay về bên P, đưa mông lui ra sau chạm trên gót chân, giữ lại 5 – 10 giây.
- Trở lại tư thế ban đầu và lập lại tương tự cho phía đối bên. Thực hiện mỗi bên 4 lần.



3/ Tư thế ngồi trên gót chân:

3.1. Bài tập 1:

- BN ngồi trên 2 gót chân, 2 tay chống thẳng
 - Cúi người với 2 tay ra phía trước càng xa càng tốt (chú ý: mông luôn chạm gót chân), giữ lại 10 -15 giây.
- Trở lại tư thế ban đầu .Thực hiện 4 lần.



3.2. Bài tập 2:

- BN ngồi trên 2 gót chân, 2 tay chống thẳng
- Cúi người với 2 tay ra phía trước càng xa càng tốt(chú ý: mông luôn chạm gót chân).
- Di chuyển lần 2 tay về một phía, khi thấy căng cơ ở một bên thân(phía đối diện) .Giữ lại 5 -10 giây.
- Trở lại tư thế ban đầu và lặp lại cho phía đối bên.Thực hiện mỗi bên 4 lần.



4/ Tư thế nằm sấp:

4.1. Bài tập 1:

- BN nâng thân trên bằng cách tì trên hai cẳng tay(khuỷu ngang mức vai).
- BN duỗi cổ, duỗi thân trên (giữ lại 10-15 giây); sau đó thả lỏng, gập cổ (để cằm chạm ngực),thư giãn cơ duỗi thân trở về tư thế ban đầu.Thực hiện 4 lần



4.2. Bài tập 2:

- Bài tập như trên nhưng tăng tiến hơn: BN nâng thân bằng cách chống trên 2 bàn tay, khuỷu thẳng kết hợp với hít sâu vào bằng mũi, giữ lại 10-15 giây. Sau đó hạ từ từ tư thế xuống kết hợp với thở ra bằng miệng và thư giãn hoàn toàn.Thực hiện 4 lần.



5/ Tư thế nằm nghiêng:

5.1. Bài tập 1:

- BN nằm nghiêng bên T với hông gấp 90° , gối gấp 90° , tay T dang .
- Người điều trị ngồi cố định chậu phía sau BN. Hướng dẫn BN xoay thân bằng cách đưa tay P chéch lên trên càng xa càng tốt kết hợp với xoay cổ, cằm chạm gần đến nền; giữ lại 5-10giây.
- Trở lại tư thế ban đầu và lặp lại cho phía đối bên. Thực hiện 4 lần mỗi bên.



5.2. Bài tập 2:

- BN nằm nghiêng bên T với hông gối gấp 90° , tay T giữ vững đùi P .
- BN xoay thân và đầu sang P, đưa tayP chạm nền; giữ lại 5 -10 giây.
- Trở lại tư thế ban đầu và lặp lại cho phía đối bên. Thực hiện mỗi bên 4 lần.



6/ Tư thế nằm ngửa:

6.1. Bài tập 1:

- BN nằm ngửa, chêm gối mỏng dưới đầu .
- Khi tiến hành bài tập, lấy gối đầu ra; bắt chéo 2 tay trước ngực. Hông gấp, gối gấp, bàn chân tiếp xúc trên giường.
- Gấp cổ, cuộn người để nâng từ từ hai vai lên khỏi sàn . Giữ 5 giây.
- Trở lại tư thế ban đầu. Thực hiện 4 lần.



6.2. Bài tập 2:

- BN nằm ngửa, chêm một khăn mỏng dưới vùng thắt lưng .
- Gấp 2 tay lên qua đầu cho đến khi chạm nền(mặt phẳng đứng dọc) kết hợp hít sâu vào bằng mũi.

Khép 2 tay dần xuống dọc theo thân mình(trong mặt phẳng trán), kết hợp với thở ra bằng miệng. Thực hiện bài tập 10-15 lần.



*** Một số lưu ý:**

- Luôn luôn kết hợp tập thở trong quá trình tập luyện. Hít vào bằng mũi, thở ra bằng miệng.

- Thời gian giữ lại cho từng bài tập có thể tăng tiến tùy thuộc vào tình trạng sức khỏe của mỗi BN và mục đích của từng bài tập.

+ Bài tập làm mạnh cơ: thời gian giữ từ 3 giây-5 giây tối đa 10 giây.

+ Bài tập làm mềm dẻo: thời gian giữ từ 5 giây-10 giây- 15 giây....tối đa 30 giây.

***Chương trình tập tại nhà:**

Bên cạnh những bài tập cột sống người bệnh cần phải chú trọng giữ tư thế tốt, tập thở và tập luyện sức bền chung cũng như tránh những tác động xấu lên cột sống.

+ Giữ tư thế tốt: đầu, thân mình và chân thẳng hàng, mắt nhìn thẳng, ưỡn ngực, vai đưa ra sau, bụng thót lại.

+ Không nên ngồi quá lâu trong một tư thế, nên thay đổi tư thế thường xuyên..

+ Khi nằm nên dùng đệm cứng và hạn chế dùng gối (nếu có chỉ sử dụng gối mỏng), nên nằm sấp.

+ Tập thở sâu ngày 2-3 lần, chú trọng thở lồng ngực kết hợp thở bụng.

+ Tập luyện tay chân để duy trì cơ lực và sức bền chung. Có thể tập dưới nước. Bơi là môn thể thao có tác dụng rất tốt với cột sống và toàn thân.

+ Tránh các bài tập tác động cao đến cột sống như chạy nhảy, tránh mang vác nặng.

+ Nếu nghiện thuốc lá phải dừng ngay hút thuốc lá để phòng tránh bệnh lý hô hấp.

- Điều quan trọng là cần nhận thức được VCSDK là tình trạng viêm mạn tính, tuy nhiên nếu được phát hiện sớm và điều trị kịp thời có thể giúp ngăn ngừa hoặc làm chậm tàn phế.

Trình bày:

CN. Nguyễn Thị Xuân Trang

CN. Trần Thị Phương Linh

CN. Huỳnh Thanh Phương

Huế, 2012.