

# BÀI TẬP PHỤC HỒI CHỨC NĂNG SAU PHẪU THUẬT CHẤN THƯƠNG DÂY CHẰNG CHÉO SAU KHỚP GỐI

Lê Hữu Hưng\*



Sự căng thẳng trong tập luyện và thi đấu thể thao có thể dẫn tới nguy cơ chấn thương, trong đó có những tổn thương về dây chằng chéo sau khớp gối

Đứt dây chằng chéo sau là tổn thương thường gặp trong chấn thương khớp gối ở một số môn thể thao như Bóng đá, Võ...Dây chằng chéo sau bị đứt do cơ chế chấn thương làm duỗi gối quá mức. Phương pháp phục hồi lại độ vững chắc của khớp và tránh các biến chứng thứ phát VĐV cần được tiến hành phẫu thuật tái tạo lại dây chằng chéo sau. Hiện tại dây chằng chéo sau được tái tạo bằng chất liệu tự thân hoặc đồng loại thông qua phẫu thuật nội soi. Để VĐV trở lại thi đấu và tập luyện cần áp dụng các bài tập phục hồi chức năng sau mổ tái tạo dây chằng chéo sau khớp gối.

Bài tập phục hồi chức năng gồm những giai đoạn sau:

## 1. Ngày 1 đến 2 sau phẫu thuật:

Giảm đau và giảm phù nề khớp gối bằng chườm đá lạnh 20 phút/ lần, mỗi lần cách nhau 3h.

Tập di động xương bánh chè.

Mang nẹp đùi - căng chân cố định khi thực hiện các bài tập:

Vận động khớp cổ chân tới hết biên độ ở các tư thế. Tập khoảng 10 động tác mỗi giờ nhằm tránh huyết khối tĩnh mạch.

Dạng và khép khớp háng. Tập nâng toàn bộ chân lên khỏi mặt giường có trợ giúp.

Cơ cơ tĩnh trong nẹp: Căng các nhóm cơ đùi và cơ căng bàn chân, giữ khoảng 10 giây sau đó thả lỏng.

- Tập chân bên đối xứng: Đứng lên ngồi xuống bằng chân lành 10 lần.

## 2. Từ ngày thứ 2 sau phẫu thuật:

- Tiếp tục tập các bài tập như ngày thứ 1 với cường độ tăng dần.

- Bắt đầu tập đứng dậy với 2 nạng trợ giúp, chịu 50% trọng lượng cơ thể ở chân phẫu thuật. Đeo nẹp gối duỗi.

## 3. Từ ngày thứ 3 tới hết tuần thứ nhất sau phẫu thuật:

- Mục tiêu: Giảm sưng nề, giảm đau khớp gối, lấy lại tầm vận động khớp gối ở tư thế duỗi.

- Tiếp tục tập các bài tập như ngày 1 & 2 sau phẫu thuật với cường độ tăng dần.

\* ThS, Nguyễn Trường khoa Y sinh học TĐTT, Trường Đại học TĐTT Bắc Ninh

- Đeo nẹp liên tục cả ngày và đêm.
- Tăng cường kiểm soát cơ đùi.
- Bệnh nhân đi lại sử dụng 2 nạng nách trợ giúp, gối đeo nẹp tư thế duỗi.

**4. Từ tuần thứ 2 đến hết tuần thứ 4:**

- Mang nẹp đùi căng chân cố định thực hiện các bài tập:

+ Tập từ xa khớp gối bị tổn thương, tập vận động khớp cổ chân với các tư thế. Tập khoảng 10 động tác mỗi giờ tránh huyết khối tĩnh mạch.

+Tập dạng và khép khớp háng. Tập nâng chân phẫu thuật với nẹp.

+ Tập cơ cơ tĩnh trong nẹp: Tập căng cơ đùi và cơ căng bàn chân khoảng 10 giây sau thả lỏng.

- Tháo nẹp 3 lần /ngày: Tập vận động gập gối thụ động đến 60°

- Đến tuần thứ 4 gập gối đến 90°. Vận động thụ động và chủ động có trợ giúp.

- Tập vận động duỗi gối từ 60° đến 0° .

- Kiểm soát tập vận động làm mạnh sức cơ ở tư thế gối duỗi hoàn toàn.

- Chịu một phần trọng lượng trên chân phẫu thuật.

- Đi lại với nạng trợ giúp từ 4 tới 6 tuần.

- Nếu khớp gối sưng đau: Ngừng tập, chườm lạnh khớp gối.

- Sau tuần thứ 4: Khớp gối phải được duỗi hoàn toàn, gối gập 90°, sức cơ đùi phải mạnh.

**5. Từ tuần thứ 5 đến hết 6 tuần:**

- Tiếp tục các bài tập vận động trong nẹp và khi tháo nẹp.

- Duy trì duỗi khớp gối tối đa.

- Tập vận động gập gối 90° và gập hơn nữa đến 110° .

- Tập duỗi gối chủ động từ 90° về 0° .

- Tập nâng và khép khớp háng ở tư thế duỗi khớp gối hoàn toàn.

- Luôn đeo nẹp khi đi lại và khi ngủ.

- Đi lại với nạng chịu 75% trọng lượng cơ thể trên chân phẫu thuật.

- Đến tuần thứ 6: Bắt đầu bỏ nẹp đùi căng chân

- Tập nhún đùi (xuống tấn) trong giới hạn khớp gối duỗi dần từ 90° về 0° và ngược lại, tốc độ tăng dần theo thời gian.

- Tập bước lên và bước xuống 1 bậc thang.

**6. Từ tuần thứ 7 đến hết tuần thứ 10:**

- Tập vận động gập gối tăng dần đến 120°.

Gập gối hết tầm vận động đến 3 tháng sau mổ.

- Tập ngồi xổm đến 90° .

- Nâng toàn bộ chân và khép háng (tư thế duỗi gối hoàn toàn) với tạ từ 1 đến 2 kg.

- Chịu hoàn toàn trọng lực lên chân phẫu thuật ở tuần thứ 8.

- Đạp xe đạp.

- Tập lên xuống cầu thang.

- Tập đi bộ

**7. Từ tuần 11 đến tuần thứ 16:**

- Tăng cường các bài tập trên.

- Tập gập duỗi khớp gối chủ động phải đạt được biên độ bình thường.

- Tập chạy nhẹ.

- Tiếp tục các hoạt động bình thường.

- Hoạt động thể thao: Chạy, nhảy và các hoạt động khác.

**Điều trị thuốc bổ sung khi khớp gối bị sưng nề:**

Thuốc giảm đau, chống viêm, chống phù nề.

Vật lý trị liệu:

- Chườm lạnh khớp gối đến 1 tuần sau phẫu thuật.

- Sau 4 tuần phẫu thuật nếu xuất hiện các triệu chứng cứng, dính khớp gối hoặc cơ lực đùi yếu có thể điều trị bổ sung bằng: Sóng ngắn, hồng ngoại, điện phân, điện xung kích thích cơ.

- Bệnh nhân có thể tập thêm bằng máy tập kinetic.

**Điều trị hỗ trợ khác:** Băng chun gối, nạng, gậy, khung tập đi.

**Theo dõi và tái khám:**

Giai đoạn đầu sau phẫu thuật 2 tuần VĐV được tái khám. Sau đó cứ 1 tháng được tái khám 1 lần cho đến khi VĐV trở lại hoạt động bình thường.