

Bài 5

SỬ DỤNG DỤNG CỤ DI CHUYỂN, NÂNG ĐỖ, CHỈNH HÌNH

TS. Đào Thị Hiệp

A. MỤC TIÊU BÀI HỌC

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

1. Thực hiện đúng phương pháp đo nặng, gậy;
2. Thực hiện được phương pháp hỗ trợ bệnh nhân di chuyển bằng gậy, nạng và dụng cụ nâng đỡ.

B. NỘI DUNG

1. Chuẩn bị di chuyển

Đối với người bệnh yếu hay mất năng lực, tập luyện để chuẩn bị di chuyển bao gồm:

- Lực cơ và tầm hoạt động khớp;
- Thăng bằng ngồi;
- Thăng bằng đứng;
- Tập chống chịu để nâng thân mình bằng hai tay;
- Huấn luyện dáng đi riêng biệt theo từng loại bệnh và tùy người bệnh.

2. Chuẩn bị tâm lý

Thường người bệnh không muốn sử dụng nạng gậy vì:

- Sợ mất thăng bằng và sợ té;
- Thấy bất tiện hoặc sợ rằng sẽ quá bị lệ thuộc vào dụng cụ.
- Mắc cỡ, ngại ngùng

Cách giải quyết:

- Tập cho người bệnh quen dần với dụng cụ bằng cách cho họ nhìn, cầm nắm, giải thích và chỉ cách sử dụng. Chỉ cho họ thấy những bệnh nhân khác sử dụng nạng gậy thành thạo;
- Giúp bn vừa đủ để họ không bị té ngã. Đảm bảo rằng họ sẽ luôn được giúp đỡ - cho đến khi họ sử dụng một cách an toàn;
- Luôn luôn lắng nghe BN nói về nỗi sợ hãi của họ;
- Nâng đỡ và khuyến khích người bệnh trong mọi trường hợp.

3. Chuẩn bị thể lực

Người bệnh nằm lâu trên giường bệnh sẽ bị yếu cơ và giới hạn tầm vận động. Tập luyện có đề kháng cho các cơ:

- Cơ hạ và duỗi vai, duỗi khuỷu, duỗi cổ tay, cơ gập các ngón, đối ngón cái;
- Tất cả các cơ ở chân, chú trọng cơ duỗi hông, duỗi gối, gập lòng cổ chân;
- Các cơ lưng, cơ bụng.

4. Tư thế

- Người bệnh đứng thẳng với hai bàn chân song song và hơi cách xa nhau;
- Đầu giữ thẳng với mắt nhìn vào một vật ngang tầm bụng;
- Hai vai ngang nhau, gối thẳng;
- Khuyến khích người bệnh luôn ngồi thẳng, đứng thẳng, đi thẳng.

5. Lựa chọn dụng cụ di chuyển thích hợp

5.1. Nạng

- Người bệnh bị gãy xương;
- Người bệnh bị cụt 1 chân;
- Người bệnh bị cụt 2 chân trên gối;
- Người bệnh bị liệt 2 chân do tổn thương tủy hoàn toàn.

5.2. Gậy

- Người già dùng gậy để tự tin hơn là giữ thẳng bằng;
- Người bị liệt bán thân.

5.3. Khung tập đi

- Bn không sử dụng được nạng hay cây chống;
- Người quá già, mất điều hợp, đau ở nhiều khớp, quá lười biếng.

6. Cách đo nạng gậy

6.1. Nạng nách

6.1.1 Đo ở tư thế đứng

- Điểm I: giao điểm vuông góc tạo bởi bờ ngoài bàn chân và đường thẳng đi qua đỉnh ngón cái;
- Tổng chiều dài nạng: đo từ dưới nách 5 cm (3 ngón tay) đến điểm II (5cm ngoài và 15 cm trước điểm I);

- Chiều cao tay nắm: BN với khuỷu gấp 30 độ, cổ tay duỗi, các ngón nắm. Đo từ mặt lòng khớp bàn đốt ngón út đến điểm II.

6.1.2 Đo ở tư thế nằm

- Tổng chiều dài nạng: đo từ dưới nách 5 cm (3 ngón tay) đến điểm III (từ giữa gót ra 15cm);
- Chiều cao tay nắm: BN với khuỷu gấp 30 độ, cổ tay duỗi, các ngón nắm. Đo từ mặt lòng khớp bàn đốt ngón út đến điểm III.

6.2. Nạng căng tay

- Bệnh nhân đứng;
- Chiều cao tay nắm: giống nạng nách;
- Chiều dài từ tay nắm đến máng căng tay: đo từ mặt lòng khớp bàn đốt ngón út đến dưới mỏm khuỷu 2,5 cm.

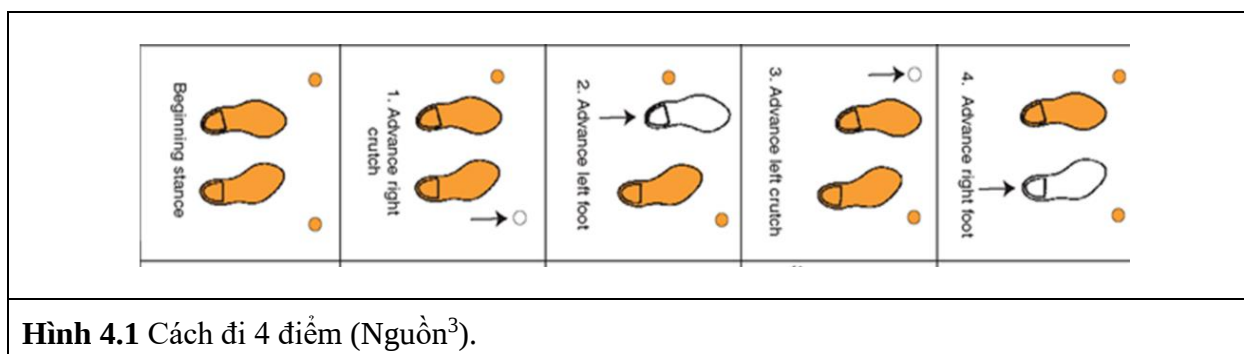
7. Nguyên tắc tổng quát

- Dùng đai thắt lưng để giữ người bệnh vững chắc;
- BN đứng thẳng không nhìn xuống sàn nhà;
- Hai đầu nạng được đặt ở vị trí 15cm ngoài và 15cm trước ngón út;
- BN phải chịu sức nặng ở 2 bàn tay không chịu ở nách;
- Giữ nạng vững chắc bằng cách ép cánh tay vào để then nách của nạng sát vào xương sườn;
- Lúc đi, người điều trị luôn ở phía sau và bên cạnh BN để hỗ trợ;
- Khi đi, bệnh nhân đặt gót xuống trước- gan bàn chân - ngón chân;
- Lên xuống cầu thang, khi lên người điều trị đứng phía sau, khi xuống ngược lại.

8. Lựa chọn cách đi nạng

8.1. Đi bốn điểm

- Từ vị trí khởi đầu, đưa một nạng lên trước; tiếp theo đưa chân đối bên lên gần mức với nạng; bước tiếp theo là chuyển nạng cùng bên lên phía trước; rồi bước chân đối bên lên gần mức với nạng;
- Chu kỳ tiếp tục với nạng đối bên;
- Cách đi này chậm và vững vì lúc nào người bệnh cũng có 3 điểm chống đỡ trên sàn nhà.

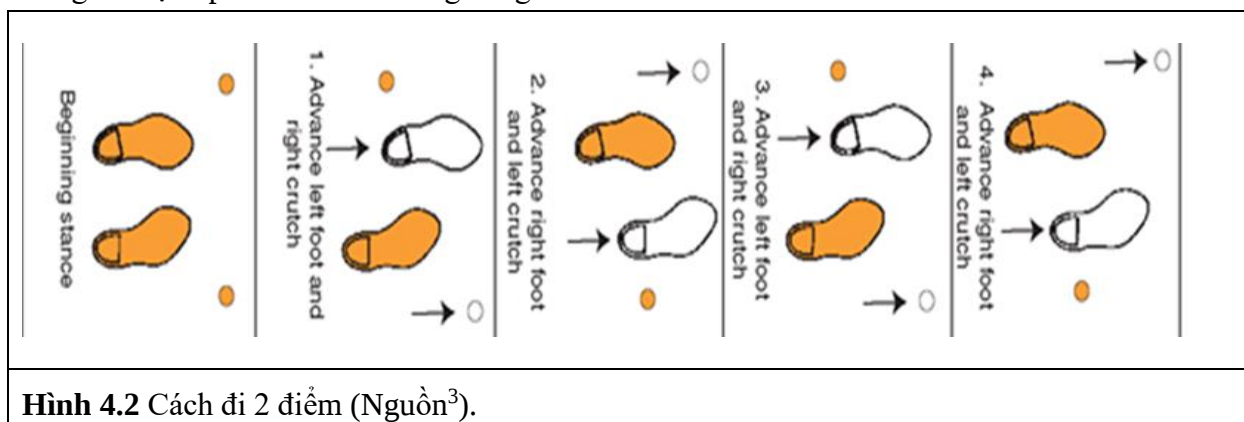


Thường dùng cho bệnh nhân

- Yếu cơ;
- Kém điều hợp;
- Kém thăng bằng;
- Bệnh nhân già sợ ngã;
- Bệnh nhân viêm đa khớp.
- Bệnh nhân cắt cụt hai chân trên gối có chân giả;

8.2. Đi hai điểm

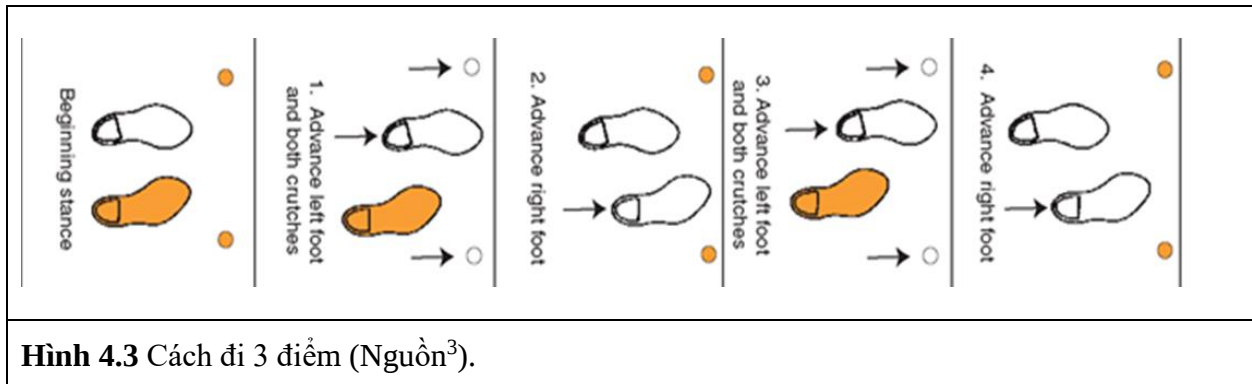
Là cách đi tăng tiến của cách đi bốn điểm. Cách đi này nhanh hơn cách đi bốn điểm và đòi hỏi người bệnh phải có nhiều thăng bằng hơn.



Từ vị trí khởi đầu, đưa nạng và chân đối bên lên cùng một lần; tiếp đến đưa nạng và chân đối bên lên trước. Chu kỳ tiếp tục.

8.3. Đi ba điểm

Từ vị trí khởi đầu, đưa hai nạng ra trước; tiếp đến bước chân tổn thương ra trước ngang mức với nạng; tiếp tục bước chân lành tới trước quá mức (hoặc ngang mức) với hai nạng và chân đau.



Thường dùng cho bệnh nhân:

- Bệnh nhân chỉnh trực khi có chỉ định chống chịu 1 phần sức nặng thân mình;
- Bệnh nhân viêm khớp;
- Bệnh nhân đoạn chi mới mang chân giả;
- Bệnh nhân có một chân yếu.

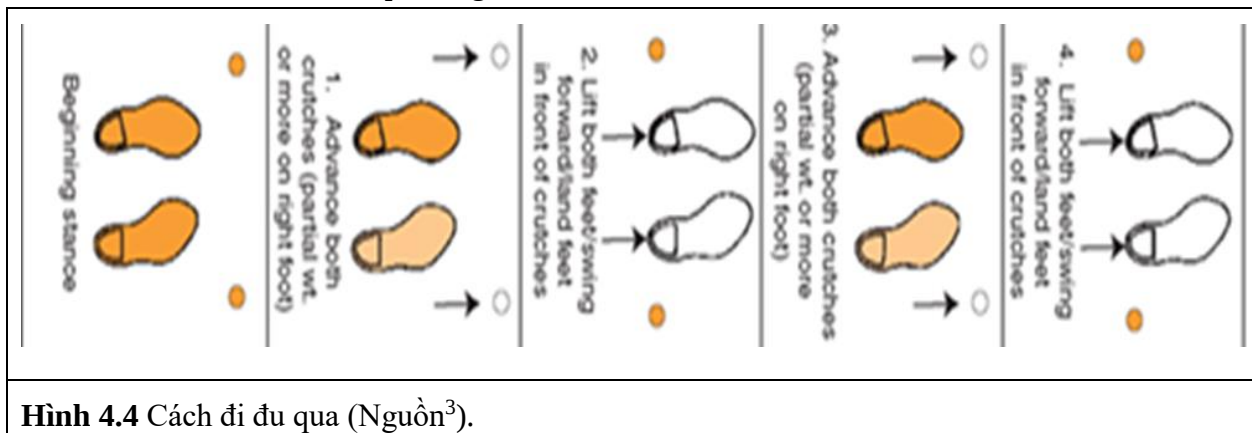
8.4. Đi lệch

Đây là cách đi chậm và khó. Trong khi đi, với hai nạng và chân chống, người bệnh phải tạo thế cây chống ba chân để giữ vững cơ thể. Thường được dùng cho người liệt hai chân có mang hai nẹp dài.

Từ vị trí khởi đầu, người bệnh đưa hai gậy ra trước; tiếp theo chịu sức nặng trên hai tay để lệch chân ra trước nhưng chưa đến ngang mức của hai nạng; tiếp theo đưa nạng tra trước và chu kỳ tiếp tục.

8.5. Đi đu tới - đu qua

Đây là cách đi tăng tiến của cách đi lệch. Cách đi này khó nhưng nhanh hơn. Người bệnh cần có đủ sức mạnh và sự nhịp nhàng.



Thường dùng cho bệnh nhân:

- Bệnh nhân bị liệt hai chân có hai nẹp dài;
- Bệnh nhân bị cắt 1 chân chưa có chân giả;
- Bệnh bị gãy chân sau khi bất động hoặc không chịu sức nặng.

8.6. Cách đi với gậy

Với gậy phía bên lành, người bệnh có thể đi theo cách đi hai điểm hoặc ba điểm.

9. Các biện pháp an toàn khi sử dụng nạng, gậy

- Nhìn về phía trước và không nhìn xuống chân;
- Thực hiện các bước ngắn và nghỉ ngơi thường xuyên;
- Giữ đầu nạng chặt hai bên xương sườn và dùng tay để chịu trọng lượng;
- Không chịu sức ở nách;
- Giữ nạng gần bên mình;
- Kiểm tra độ bền của nạng;
- Dẹp bỏ tất cả những thứ như thảm trượt, dây điện, bình nước, và bất cứ thứ gì cản đường, có thể làm bạn ngã;
- Trong phòng tắm, cần thiết phải sử dụng thảm chống trượt, lắp thêm các thanh vịn, nâng cao bồn vệ sinh;
- Đơn giản hóa vị trí sắp xếp những vật dụng cần thiết trong nhà để tiện sử dụng, những thứ không cần thiết nên dẹp bỏ;
- Sử dụng thuốc: Hãy nhận biết các loại thuốc có thể gây chóng mặt, buồn ngủ và không ổn định.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Tiếng Anh

1. David X Cifu (2016). *Braddom's physical medicine & rehabilitation*, 5th edition. Elsevier.
2. Susan B. O'Sullivan. (2014). *Physical Rehabilitation*, 6th edition. .A. Davis company.

Tiếng Việt

3. Đào Thị Hiệp, Nguyễn Thanh Hiệp (2022). *Tài liệu Phục hồi chức năng*. Trường Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch – Trung tâm Đào tạo – Trị liệu kỹ thuật cao

CÂU HỎI LƯỢNG GIÁ

Câu 1. Khi cho bệnh nhân di chuyển với nạng nách, CHỌN CÂU SAI:

- a. Bệnh nhân có thăng bằng đứng tốt
- b. Chống chịu sức nặng ở hai tay
- c. Hai đầu nạng tỳ vào nách
- d. Chiều dài nạng phù hợp với bệnh nhân

Câu 2. Dụng cụ hỗ trợ di chuyển thích hợp cho người quá già là:

- a. Nạng nách
- b. Nạng khuỷu
- c. Gậy
- d. Khung tập đi

Câu 3. Bệnh nhân a, nam, 55 tuổi, bị tai biến mạch máu não cách đây 3 tuần. Tình trạng hiện tại: yếu nửa người phải, chân phải yếu, bàn tay và ngón tay phải chưa cầm nắm được, có thể ngồi vững và đứng vững không cần trợ giúp. Tuy nhiên, khi đi bệnh nhân kiểm soát thăng bằng kém. Để giảm nguy cơ té ngã trên bệnh nhân này, dụng cụ trợ giúp di chuyển là

- a. Nạng nách.
- b. Khung đi.
- c. Gậy 1 chân.
- d. Gậy 4 chân.

Câu 4. Bệnh nhân b, nữ, 65 tuổi, bị thoái hóa 2 khớp gối nặng, mức độ đau ở khớp gối khi đứng và đi là 5/10. Để giảm đau và hỗ trợ bệnh nhân di chuyển, dụng cụ hỗ trợ di chuyển thích hợp là

- a. Nạng nách.
- b. Khung đi.
- c. Gậy 1 chân.
- d. Gậy 4 chân.

Câu 5. Bệnh nhân c, nam, 36 tuổi, bị tổn thương tủy sống t2 mức độ a (theo phân loại asia). Tình trạng hiện tại, bệnh nhân liệt hoàn toàn 2 chi dưới, sức mạnh các nhóm cơ chi trên đạt từ 4/5 đến 5/5 khi thử cơ bằng tay. Dụng cụ hỗ trợ di chuyển thích hợp là

- a. Nạng nách.
- b. Khung đi.
- c. Gậy 4 chân.

d. Xe lăn tay.

Câu 6. Bệnh nhân d, nữ, 75 tuổi, yếu 2 chân và thăng bằng khi di chuyển kém. Dụng cụ hỗ trợ di chuyển thích hợp là

a. Nạng nách.

b. Khung đi.

c. Gậy 4 chân.

d. Xe lăn.

Câu 7. Bệnh nhân e, nữ, 40 tuổi, bị đoạn chi dưới gối chân trái, chưa có chân giả. Dụng cụ hỗ trợ di chuyển thích hợp là

a. Nạng nách.

b. Khung đi.

c. Gậy 4 chân.

d. Xe lăn.

Đáp án: 1b; 2c; 3d; 4b; 5d; 6b; 7a.