

Bài 6

TẬP VỚI XE LĂN

TS. Đào Thị Hiệp

A. MỤC TIÊU BÀI HỌC

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

1. Thực hiện được phương pháp hỗ trợ bệnh nhân di chuyển bằng xe lăn.

B. NỘI DUNG

1. Xe lăn

Xe lăn là dụng cụ trợ giúp di chuyển cho phép các cá nhân bị giảm khả năng vận động tham gia tích cực hơn các hoạt động tại nhà, nơi làm việc, trường học và cộng đồng. Chất lượng cuộc sống của một cá nhân biểu hiện bởi hiệu quả sử dụng của xe lăn trong các hoạt động của cuộc sống hàng ngày (*ADLs*). Do đó, điều bắt buộc khi lựa chọn xe lăn là không chỉ xem xét tình trạng sức khỏe cá nhân phù hợp với xe lăn mà còn cả các hoạt động, bối cảnh, chính sách và hỗ trợ cá nhân, phát triển công nghệ.

1.1. Công dụng

- Giúp người bệnh di chuyển dễ dàng;
- Nâng đỡ cơ thể;
- Tạo sự phấn khởi để người bệnh trở lại các sinh hoạt hàng ngày;
- Giảm bớt sự teo cơ, cứng khớp, sỏi thận, loãng xương do bất động lâu ngày;
- Hai tay được tự do làm các công việc hàng ngày.

1.2. Chỉ định

- Bệnh nhân không đi lại được;
- Liệt do chấn thương tủy sống ở mức cao;
- Vết thương chưa lành;
- Thời kỳ dưỡng sức (bệnh tim);
- Thời kỳ không chịu sức nặng;
- Liệt tứ chi.

1.3. Chống chỉ định

- Tư thế bị biến dạng (vẹo cột sống hay gù lưng);
- Đau lưng do chèn ép thần kinh và đau thần kinh tọa;
- Khi vị thế ngồi chống chỉ định;
- Loét vùng mông.

2. Các yếu tố để lựa chọn xe lăn

- Tuổi: Trẻ em, thanh niên và người lớn tuổi;
- Giới tính: Nam và nữ;
- Thể trạng: Gầy, thừa cân, cơ bắp;
- Chẩn đoán hoặc lý do sử dụng xe lăn: Một số người quá yếu hoặc có quá ít sức chịu đựng và vẫn có thể đứng dậy và đi bộ trong một số tình huống. Những người liệt hạ chi, cụt chân hoặc thăng bằng kém sử dụng xe lăn tất cả các thời gian;
- Các hoạt động họ muốn làm với xe lăn của họ: Một số người chỉ cần ngồi, những người khác muốn tất cả các hoạt động của cuộc sống;
- Nơi họ sẽ sử dụng xe lăn của họ: Một số người chỉ sử dụng xe lăn ở nhà là môi trường chính của họ. Những người khác đi khắp nơi trong cộng đồng;
- Sở thích hoặc chỉ "những gì họ thích".

3. Một số lưu ý khi sử dụng xe lăn

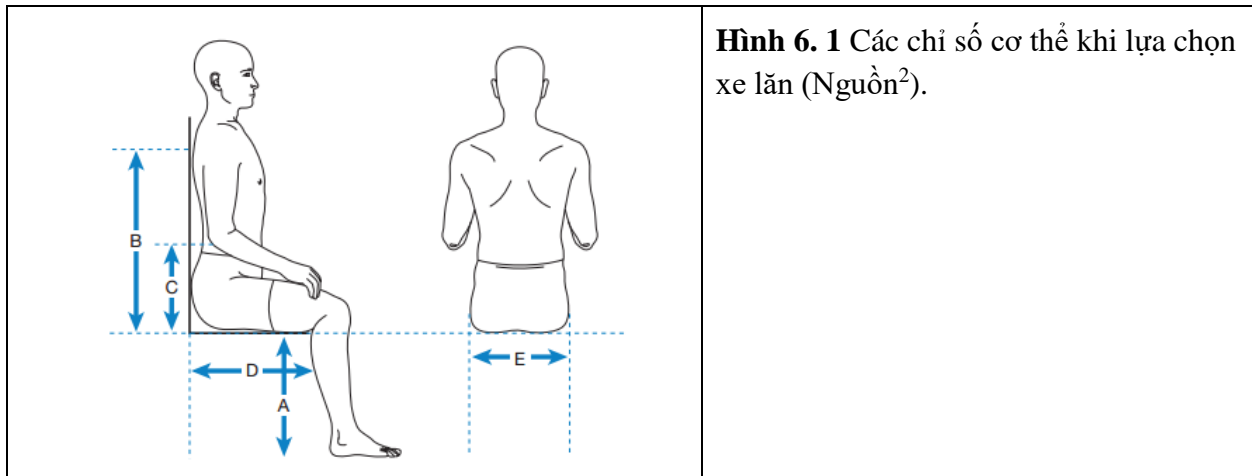
Bệnh nhân bị mất cảm giác: Đối với người có cảm giác bình thường, khi ngồi lâu trên xe lăn họ cảm thấy khó chịu; họ có thể thay đổi tư thế để giảm áp các điểm tỳ đè. Tuy nhiên đối với bệnh nhân bị mất hoặc suy giảm cảm giác, họ không cảm nhận được sự tăng áp lực tại các điểm tỳ đè. Đây là nguyên nhân dẫn đến loét ở những bệnh nhân mất cảm giác ngồi lâu trên xe lăn. Do đó nên chêm lót các điểm tỳ đè, sử dụng đệm ngồi chống loét và huấn luyện cho họ thói quen thay đổi tư thế khi ngồi lâu trên xe lăn.

Bệnh nhân liệt hai chân hoặc tứ chi: Bệnh nhân khó khăn khi thay đổi tư thế có thể dẫn đến loét khi ngồi lâu. Ngoài ra, sự ổn định kém ở các bộ phận cơ thể (đầu, cổ, thân mình, chân, tay) có thể dẫn đến biến dạng tư thế nếu không được nâng đỡ, chêm lót đúng vị thế. Thêm vào đó, chân và tay bệnh nhân có thể vướng vào bánh xe hoặc lê trên đất.

Co rút cơ: Ngồi xe lăn trong thời gian dài có thể gây co rút cơ, đặc biệt là các nhóm cơ khớp hông và khớp gối. Do đó nên huấn luyện bệnh nhân cách thay đổi tư thế bài tập vận động khi ngồi lâu hoặc lựa chọn xe lăn có hệ thống nâng đỡ duỗi gối và lưng tựa có thể ngã ra sau.

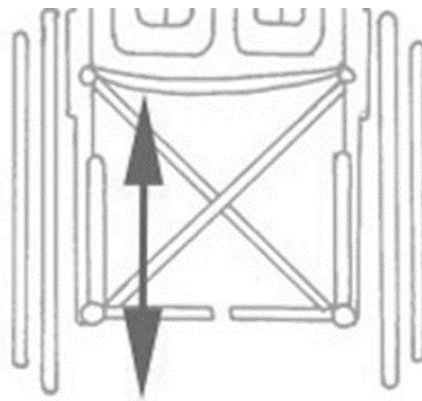
Co cứng và tăng trương lực cơ: Bệnh nhân bị co cứng và tăng trương lực cơ đòi hỏi cấu trúc xe lăn phải vững chắc, tối ưu trong việc cố định chi thể đồng thời phải phân phối áp lực tốt.

4. Đo xe lăn



Hình 6.1 Các chỉ số cơ thể khi lựa chọn xe lăn (Nguồn²).

A. *Chiều cao của chỗ ngồi:* Khoảng cách từ gót chân đến mép trước chỗ ngồi; vừa đủ để bệnh nhân đặt chân thoải mái lên mảnh tựa chân.



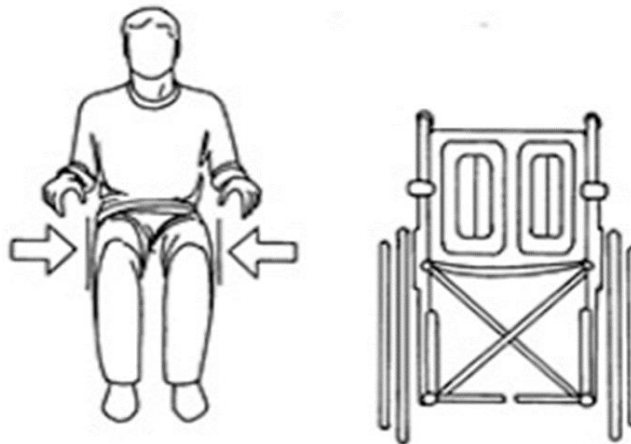
B. *Chiều cao của lưng dựa:* Khoảng cách từ chỗ ngồi đến ngang với góc dưới của xương vai. Trường hợp nâng đỡ vùng cổ và ngực, lưng xe phải được nâng cao cho thích hợp.

C. *Chiều cao chỗ tựa tay:* Khoảng cách từ chỗ ngồi đến cánh tay với khuỷu gấp 90 độ; hai cẳng tay bệnh nhân được đặt thoải mái trên chỗ tựa tay.

D. *Chiều sâu của chỗ ngồi:* Khoảng cách từ lưng dựa đến mép trước chỗ ngồi; sao cho xương chậu phải tựa vào lưng ghế và mép trước chỗ ngồi không chạm vào nhượng chân (cách khoảng 5 cm).



E. *Chiều rộng của chỗ ngồi:* Không để trống nhiều ở hai bên, mỗi bên khoảng 2 – 3 cm.



F. *Chiều cao của mảnh tựa chân:* Vừa đủ để mặt sau đùi bệnh nhân cao hơn mép trước chỗ ngồi 2 cm.

5. Các loại xe lăn

- Xe lăn tay;
- Xe lăn dành cho trẻ em;
- Xe lăn điện;
- Xe lăn thể thao;

- Xe scooter.

6. Sự an toàn

- Một dây thắt lưng an toàn giúp cho BN không ngã về phía trước;
- Xe lăn bị trượt vì BN không dùng thắng hoặc thắng bị hư;
- Tai nạn chổng xe thường xảy ra do BN bước lên để chân;
- Một dây thắt lưng an toàn giúp cho BN không ngã về phía trước;
- Xe lăn bị trượt vì BN không dùng thắng hoặc thắng bị hư;
- Tai nạn chổng xe thường xảy ra do BN bước lên mảnh để chân;
- Thực hiện động tác chống đẩy khi ngồi lâu;
- Khóa phanh trước khi ra ngoài hoặc vào xe lăn. tắt nguồn của xe lăn điện trước khi di chuyển khỏi xe;
- Tránh đặt một túi nặng hoặc các vật dụng trên mặt sau của xe lăn;
- Đính các vật phản quang như đèn hậu nhấp nháy và cờ cho xe lăn khi ra ngoài vào ban đêm;
- Thay bánh thường xuyên nếu di chuyển nhiều;
- Giữ các đồ vật hoặc bàn tay cách xa các nan hoa bánh xe;
- Cẩn thận khi di chuyển lên dốc và xuống dốc.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

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 thắng bằng đúng 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. Chiều rộng chỗ ngồi của xe lăn:

- a. Khoảng trống hai bên khi bệnh nhân ngồi là 2 - 3 cm
- b. Khoảng trống hai bên khi bệnh nhân ngồi là 5 - 7 cm
- c. Khoảng trống hai bên phải rộng
- d. Không có khoảng trống hai bên

Câu 4. Sử dụng xe lăn nhiều gây bất lợi cho bệnh nhân:

- a. Phẫu thuật cắt cụt chân
- b. Tổn thương tủy sống
- c. Liệt nửa người
- d. Gãy xương

Câu 5. Công dụng của xe lăn:

- a. Nâng đỡ cơ thể
- b. Giúp bệnh nhân trở lại các sinh hoạt hàng ngày
- c. Giúp người bệnh di chuyển dễ dàng hơn
- d. Tất cả đều đúng

Đáp án: 1b; 2c; 3a; 4c; 5d