

BỆNH VIỆN CHỢ RẪY
KHOA VẬT LÝ TRỊ LIỆU

**TÀI LIỆU HƯỚNG DẪN
VẬN ĐỘNG CỘT SỐNG CỔ**



Tài liệu lưu hành nội bộ

BỆNH VIỆN CHỢ RẪY
KHOA VẬT LÝ TRỊ LIỆU

**TÀI LIỆU HƯỚNG DẪN
VẬN ĐỘNG CỘT SỐNG CỔ**

CHƯƠNG TRÌNH ĐIỀU TRỊ

I. Giai đoạn cấp tính (đau chói từ 1 - 3 ngày):

a. Giảm đau:

Điều trị bằng thuốc kết hợp vật lý trị liệu bằng chườm nóng – lạnh, tia hồng ngoại, sóng ngắn.

b. Kéo cột sống cổ bằng trọng lượng:

Mục đích để thư giãn cơ cổ và gia tăng lỗ liên đốt. Bạn có thể đến điều trị tại phòng vật lý trị liệu của bệnh viện hay trung tâm y tế địa phương.

II. Giai đoạn bán cấp và mãn tính : (Sau khi giảm đau)

Tiếp tục phương pháp trên và tập vận động.

TẬP VẬN ĐỘNG CỘT SỐNG CỔ (BÀI TẬP Ở NHÀ)

NGUYÊN TẮC CHUNG:

Bài tập này dành cho người đau cơ cổ do tư thế sai hoặc mất thăng bằng cơ. Phải có ý kiến và sự hướng dẫn của bác sĩ hoặc chuyên viên vật lý trị liệu trước khi tập.

- * Tập thường xuyên, mỗi ngày 3 lần. Mỗi lần thực hiện từ 20 – 30 phút.
- * Khi tập chú ý phải kèm hít thở sâu, tập vừa sức, chậm và nhẹ nhàng. Cần phải thư giãn giữa các bài tập 3 – 5 phút.
- * Nên tập bắt đầu từ động tác đơn giản đến phức tạp tùy theo mức độ đau chịu đựng được và thời gian tăng dần (tối đa 30 phút).
- * Nên ngưng tập ngay khi đau kéo dài (đau trên 2 giờ sau khi tập) và hỏi ý kiến của bác sĩ hoặc chuyên viên vật lý trị liệu.

CÁC ĐỘNG TÁC TẬP VẬN ĐỘNG CỘT SỐNG CỔ

I. Động tác 1: Duy trì tầm vận động cổ

- Tác dụng: kéo giãn cơ cổ – thư giãn cơ cổ.
- Cách tập: tư thế ngồi một cách an toàn – cổ lưng thẳng đầu nhìn về phía trước, thư giãn và cử động nhịp nhàng kèm theo hít thở sâu.

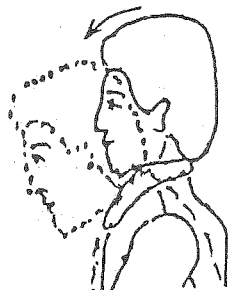
1. Xoay đầu:

Xoay nhẹ nhàng hướng cằm qua vai phải cho đến khi đau - giữ lại trong 10 giây. Trở lại vị trí đầu thẳng - Đổi bên nhìn qua vai trái. Thực hiện mỗi bên 3 lần.



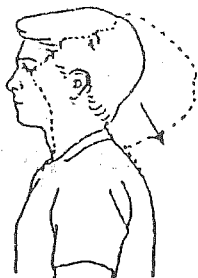
2. Gập cổ:

Đưa cằm nhẹ nhàng hướng về phía ngực - giữ lại trong 10 giây và thư giãn. Nâng đầu lên vị trí cũ. Lặp lại 3-5 lần.



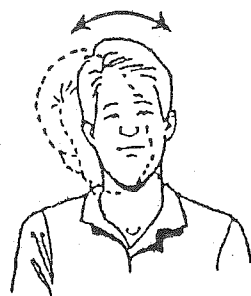
3. Duỗi cổ:

Nhẹ nhàng ngửa đầu ra phía sau - giữ lại trong 10 giây. Trở về vị trí đầu thẳng. Lặp lại 3-5 lần.



4. Nghiêng đầu:

Giữ đầu thẳng, nhẹ nhàng nghiêng đầu sang vai phải cho đến khi đau - giữ lại trong 10 giây - trở về vị trí cũ - đổi bên: nghiêng đầu qua vai trái - thực hiện mỗi bên 3 lần.



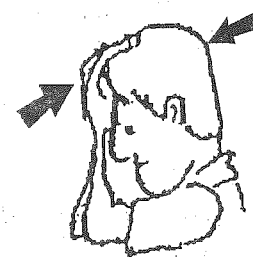
II. Động tác 2: Gồng cơ cổ

- Tác dụng : tập mạnh cơ cổ.

- Cách tập : chỉ gồng cơ, đầu vẫn ở tư thế thẳng.

1. Tập mạnh cơ gập cổ:

Đặt hai bàn tay vào trán - cố gắng ấn đầu bạn vào lòng 2 bàn tay. Chú ý: bàn tay bạn phải giữ tại chỗ không cho cổ gập lại - Giữ trong vòng 10 giây - Trở về vị trí cũ - Thư giãn 10 giây - Lặp lại 3 lần.



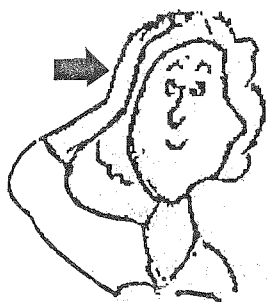
2. Tập mạnh cơ duỗi cổ:

Đặt 2 bàn tay sau đầu, cố gắng đẩy đầu bạn ra sau vào 2 lòng bàn tay trong khi tay bạn giữ đầu thẳng - Giữ lại trong 10 giây - Trở về vị trí cũ - Thư giãn 10 giây - Lặp lại 3 lần.



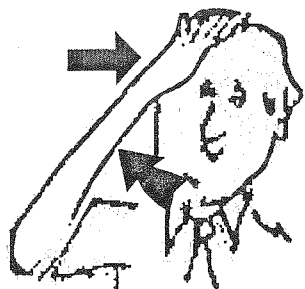
3. Tập mạnh cơ xoay đầu:

Đặt bàn tay phải vào trán bên phải, cố gắng kéo cằm qua vai phải trong khi tay bạn giữ đầu thẳng (không cho xoay đầu). Giữ trong 10 giây - Thư giãn 10 giây - Trở về vị trí cũ - Đổi bên - Lặp lại mỗi bên 3 lần.



4. Tập mạnh cơ nghiêng đầu:

Đặt bàn tay phải vào bên phải (vùng thái dương) - cố gắng nghiêng đầu nghiêng về vai phải trong khi tay bạn vẫn giữ đầu thẳng (không nghiêng đầu) - Giữ trong 10 giây - Trở về vị trí cũ - Thư giãn 10 giây - Đổi bên trái - Lặp lại mỗi bên 3 lần.



III. Động tác 3: Kéo giãn cơ cổ - cơ đai vai.

- Tác dụng : giảm đau cơ cổ - cơ đai vai.
- Cách tập : tư thế ngồi ghế an toàn, đầu cổ thẳng - thư giãn.

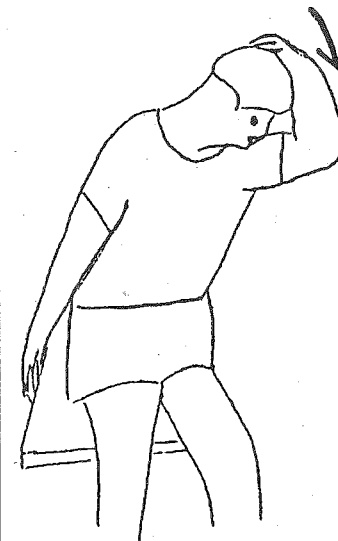
1. Kéo giãn từng bên cơ cổ :

Cho tay phải đặt bên nửa đầu trái, kéo nhẹ nhàng đầu hướng về phía vai phải cho đến khi đau thì dừng lại. - giữ 10 giây - Trở về vị trí cũ - Thư giãn 10 giây - Đổi bên - Mỗi bên thực hiện 3-5 lần.



2. Kéo giãn cơ chéo cổ :

Đầu cúi nhìn hông phải, tay trái đưa sau vào mép ghế. Đặt bàn tay phải trên đỉnh đầu nhẹ nhàng cúi đầu xuống theo hướng phải - Đến ngưỡng đau giữ lại 10 giây - thư giãn 10 giây - Đổi bên - Lặp lại 3 - 5 lần.



IV. Động tác 4 : Xoay vai

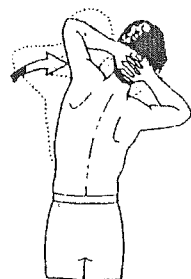
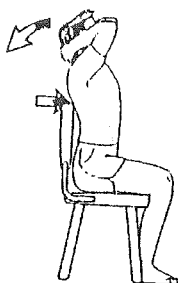
- Tác dụng: thư giãn cổ và đai vai
- Vị thế : đứng – đầu cổ và lưng thẳng.
- Cách tập : nâng hai vai lên và hạ xuống – thư giãn – đưa hai vai ra trước và ra sau, sau đó xoay vòng vai : xoay ra trước và xoay ra sau – Lặp lại 3 – 5 lần.



V. Động tác 5 : Phối hợp hai vai

- Tác dụng: Thư giãn cơ cổ và đai vai
- Vị thế : cho hai tay đan lại đặt sau gáy, đầu cổ thẳng.
- Cách tập: kèm hít thở sâu

1. Nhẹ nhàng cúi đầu xuống – hạ 2 khuỷu tay xuống ra phía trước – ngẩng đầu lên và dang 2 khuỷu tay ra sau – trở về vị trí cũ – thư giãn 10 giây.
2. Nghiêng người hạ khuỷu phải về hông phải – trái – Nghiêng người về hông trái trở về vị thế cũ - Thư giãn 10 giây – Lặp lại 3 – 5 lần.



VI. Động tác 6 : Phối hợp hai tay

- Tác dụng : thư giãn cơ cổ và tăng tuần hoàn hai tay.
- Vị thế : đứng.
- Cách tập :

1. Cúi đầu xuống nhìn hông phải, tay trái đặt ở hông phải – các ngón nắm chặt.

(H1)- Ngẩng đầu lên duỗi cổ nhìn lên hướng về trái – đồng thời xòe bàn tay ra đưa thẳng tay lên đầu và mắt nhìn theo bàn tay.

(H2)- Đổi bên – Thực hiện 3-5 lần.

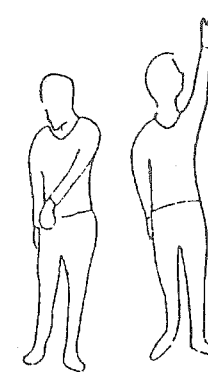
* Chú ý : động tác phải chậm – nhẹ nhàng – kèm hít thở sâu, phối hợp đầu và cổ.

2. Bàn tay trái nắm lại và đặt trên vai phải (khuỷu gập), đầu ngẩng lên xoay về phải.

(H3)- Xòe bàn tay ra và kéo tay thẳng xuống phía hông trái đồng thời đầu cúi xuống và xoay nhìn theo bàn tay trái.

(H4)- Đổi bên. Thực hiện 3-5 lần.

* Có thể tay cầm tạ 1 kg – tập như trên.



Hình 1 (H.1)

Hình 2 (H.2)



Hình 3 (H.3)

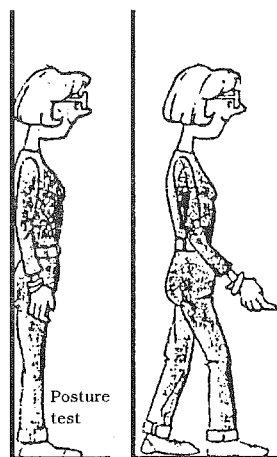


Hình 4 (H.4)

VII. Động tác 7: Bài tập thể dục thường xuyên

- Tác dụng : Tăng sức khỏe toàn thân- sửa tư thế sai- tốt cho tim mạch - tăng sức chịu đựng cho cột sống cổ và lưng.

- Cách tập : đi bộ đều với đầu, cổ, vai, lưng thẳng - hít thở sâu nhịp nhàng - mỗi ngày 30 - 60 phút. Ngoài ra có thể chạy bộ hoặc bơi lội nếu sức khỏe bạn cho phép.



CHÚC CÁC BẠN THÀNH CÔNG