



**BỆNH VIỆN CHỢ RẪY**  
**KHOA VẬT LÝ TRỊ LIỆU-PHỤC HỒI CHỨC NĂNG**

**TÀI LIỆU HƯỚNG DẪN**  
**TẬP VẬN ĐỘNG**  
**CHO BỆNH NHÂN YẾU NỬA NGƯỜI**  
**GIẢI ĐOẠN PHỤC HỒI**



Thành Phố Hồ Chí Minh - Năm 2012  
Tài Liệu Lưu Hành Nội Bộ

## LỜI MỞ ĐẦU

Mỗi bệnh nhân sau khi bị tai biến mạch máu não hay chấn thương sọ não đều có những hạn chế về vận động và suy giảm chức năng khác nhau.

Tài liệu này được biên soạn tiếp theo “**Tài liệu hướng dẫn tập vận động cho bệnh nhân yếu nửa người giai đoạn sớm**”, nhằm mục đích cung cấp cho bệnh nhân và người nhà những thông tin cần thiết, cũng như cách tập luyện tại nhà sau khi bệnh nhân được xuất viện.

Dù biết rằng sự phục hồi cũng chỉ có giới hạn, nhưng nếu bệnh nhân không vận động thường xuyên, hoặc vận động không đúng cách thì tình trạng suy yếu sẽ ngày càng nặng thêm.

Chúng tôi mong rằng tài liệu này sẽ như một hướng dẫn đơn giản nhưng hiệu quả để hỗ trợ bệnh nhân tập luyện, nhằm phát huy tối đa sự hồi phục có thể có và giúp bệnh nhân tự tin trở lại cuộc sống thường ngày.

# MỤC LỤC

	Trang
1. Tập ngồi dậy.....	10
2. Tập di chuyển từ giường sang ghế.....	11
3. Tập di chuyển từ ghế sang giường.....	12
4. Bài tập vận động hai tay.....	13
5. Bài tập kéo giãn vai và cánh tay.....	14
6. Bài tập hoạt động tay.....	15
7. Bài tập kéo giãn chân.....	16
8. Bài tập đứng lên ngồi xuống.....	19
9. Bài tập di chuyển ra phía trước - sau với bục gỗ.....	21
10. Bài tập di chuyển với gậy.....	22
11. Bài tập mặc áo.....	23
12. Bài tập thay (cởi) áo.....	25
13. Bài tập mặc quần.....	26
14. Bài tập thay (cởi) quần.....	28
15. Giới thiệu một số dụng cụ hỗ trợ trong sinh hoạt hàng ngày.....	29

# NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT VỀ BỆNH TAI BIẾN MẠCH MÁU NÃO

## THẾ NÀO LÀ TAI BIẾN MẠCH MÁU NÃO?

Tai biến mạch máu não (TBMMN) hay đột quy là bệnh tổn thương một phần não xảy ra đột ngột do mạch máu nuôi não bị tắc nghẽn (còn gọi là Nhồi máu não) hoặc bị vỡ (Xuất huyết não).

## CÁC BIỂU HIỆN THƯỜNG GẶP CỦA TBMMN:

- Méo miệng, yếu liệt tay chân một bên người.
- Tê hoặc mất cảm giác một bên người.
- Giảm thị lực, giảm tầm nhìn một bên.
- Nói nghe không rõ hoặc không nói được (rối loạn ngôn ngữ).
- Nhức đầu, nôn ói, co giật, hôn mê.

## CÁC YẾU TỐ LÀM TĂNG NGUY CƠ BỊ TBMMN VÀ CÁCH ĐỀ PHÒNG:

YẾU TỐ NGUY CƠ	ĐỀ PHÒNG
Bệnh Tim	Phát hiện và điều trị bệnh tim: bệnh van tim, rung nhĩ, huyết khối...
Tăng Huyết Áp	Thường xuyên kiểm tra huyết áp và điều trị bệnh huyết áp cao.
Đái Tháo Đường	Kiểm tra đường huyết thường xuyên và điều trị bệnh đái tháo đường.
Béo Phì	Tránh ăn thực phẩm có nhiều chất béo, nước uống có nhiều đường... Tăng hoạt động thể lực
Rối Loạn Mỡ Máu (Mỡ Trong Máu Cao)	Phát hiện bằng xét nghiệm máu. Điều trị theo tư vấn của bác sĩ
Hút Thuốc Lá	Giảm dần và bỏ thuốc lá
Nghiện rượu	Giảm dần và bỏ rượu.
Căng Thẳng Nhiều Áp Lực	Điều chỉnh công việc, nghỉ ngơi hợp lý.

## PHỤC HỒI CHỨC NĂNG (PHCN) CHO BỆNH NHÂN TBMMN

### MỤC ĐÍCH CỦA PHỤC HỒI CHỨC NĂNG:

- Giúp bệnh nhân tránh được tình trạng nằm tại giường quá lâu, gây teo cơ, cứng khớp hoặc viêm loét do tì đè.
- Giúp bệnh nhân có thể di chuyển từ nơi này sang nơi khác.
- Giúp bệnh nhân thích nghi với bệnh và các di chứng cũng như có khả năng tự thực hiện các động tác chức năng trong sinh hoạt hằng ngày: tắm rửa, mặc quần áo, ăn uống, vệ sinh...
- Giúp bệnh nhân tái hòa nhập xã hội, trở lại công việc cũ hay tìm được một nghề mới phù hợp.

### CÁC GIAI ĐOẠN CỦA QUÁ TRÌNH PHỤC HỒI:

#### Giai đoạn Cấp:

Ngay sau khi tình trạng bệnh lý ổn định, thường là 24 giờ sau khi nhập viện. Bệnh nhân được giúp đỡ cách

xoay trở tại giường để ngăn ngừa loét do tì đè, cách đặt tư thế tốt để ngăn ngừa co rút cơ và bán trật khớp vai. Khi được sự đồng ý của Bác sĩ điều trị, bệnh nhân cũng được nâng cao đầu giường lên dần và tập ngồi dậy càng sớm càng tốt sớm tại giường để cải thiện chức năng tim phổi, kích thích sự hoạt động của cơ và cải thiện khả năng nhận biết môi trường xung quanh.

### **Giai đoạn phục hồi:**

Nếu như mục đích của phục hồi chức năng trong giai đoạn cấp là ngăn ngừa các biến chứng thì mục đích của phục hồi chức năng trong giai đoạn này nhằm vào sự tập luyện giúp phục hồi các chức năng trong các hoạt động hàng ngày như di chuyển và săn sóc bản thân để giảm sự phụ thuộc vào người khác và nâng cao chất lượng cuộc sống.

## **NGUYÊN TẮC TẬP LUYỆN**

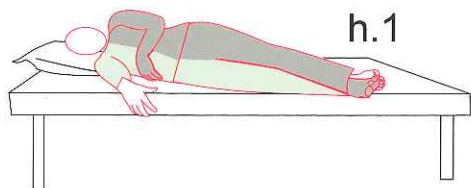
- Theo dõi huyết áp, uống thuốc theo chỉ định của Bác sĩ điều trị.
- Tập chậm rãi, điều chỉnh hơi thở nhịp nhàng trong lúc tập, không tập quá sức.
- Tập một ngày hai lần: buổi sáng và buổi chiều.
- Khi mới tập luyện, việc giúp đỡ và động viên của người nhà sẽ giúp cho người bệnh tập luyện hiệu quả và an toàn hơn.

## 1. Tự tập ngồi dậy từ tư thế nằm:

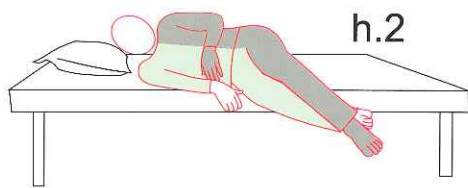
Nằm nghiêng sang bên mạnh, thả hai chân ngoài cạnh giường rồi chống tay ngồi lên. Nằm xuống thì làm ngược lại.

### Chú ý:

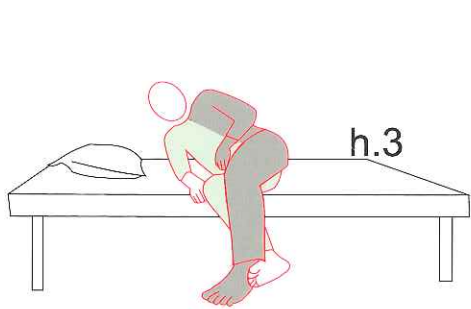
Giường nằm nên có chiều cao khoảng 45 – 50 cm để thuận tiện cho người bệnh tập luyện.



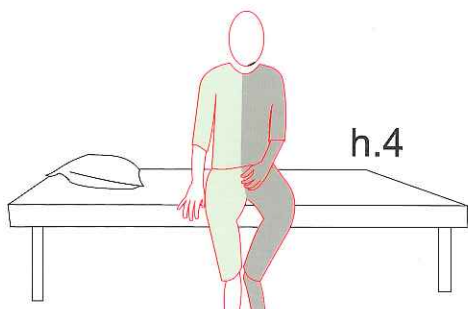
h.1



h.2



h.3



h.4

■ Màu xanh đậm : Bên Yếu  
■ Màu xanh nhạt : Bên Mạnh

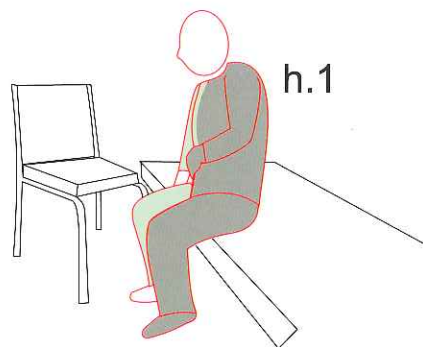
## 2. Di chuyển từ giường sang ghế :

### Chuẩn bị:

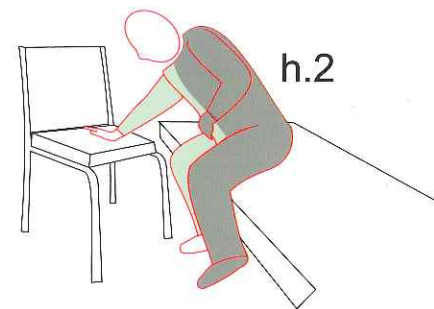
Đặt ghế xéo một góc 45 độ so với cạnh giường về phía bên mạnh (h.1).

### Thực hiện :

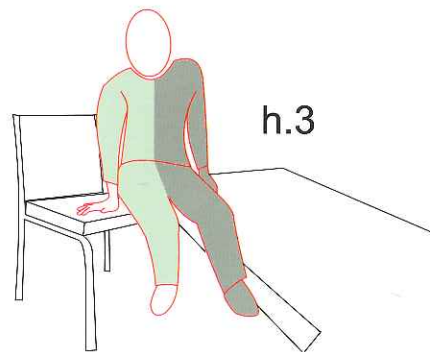
Chồm người tới trước, tay mạnh chống lên mặt ghế (h.2). Nhấc người qua ghế (h.3 & 4).



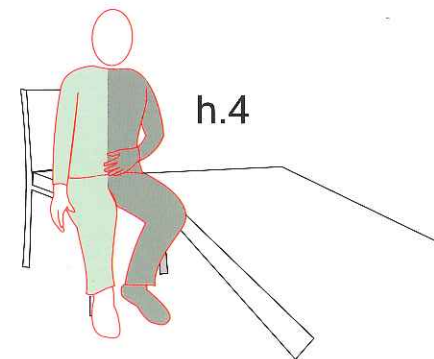
h.1



h.2



h.3



h.4

### 3. Di chuyển từ xe lăn (ghế) qua giường:

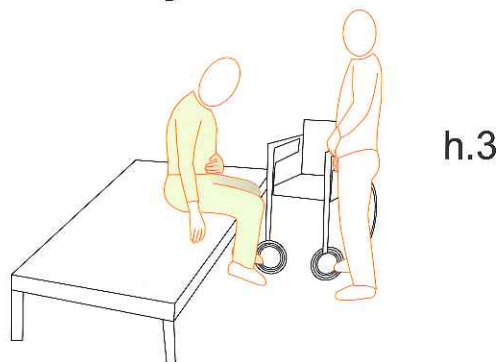
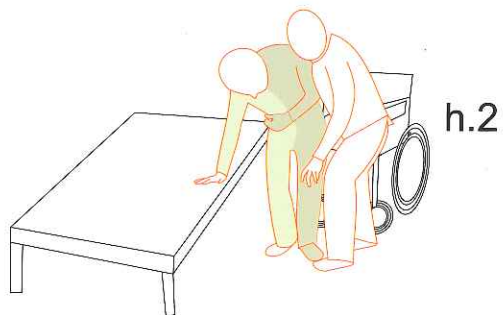
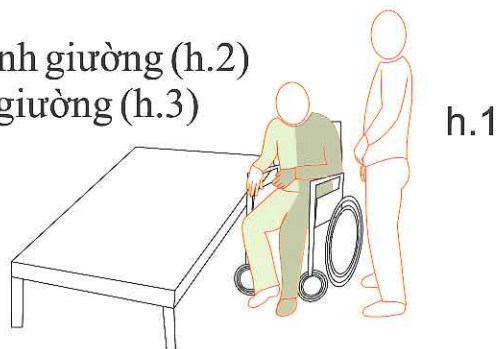
#### Chuẩn bị:

Đề xe lăn hay ghế xéo góc 45 độ với cạnh giường (h.1), tay bên mạnh ở gần giường (chiều cao giường khoảng 45 – 50 cm)

#### Thực hiện:

Tay mạnh vịn thành giường (h.2)

Nhấc người qua giường (h.3)

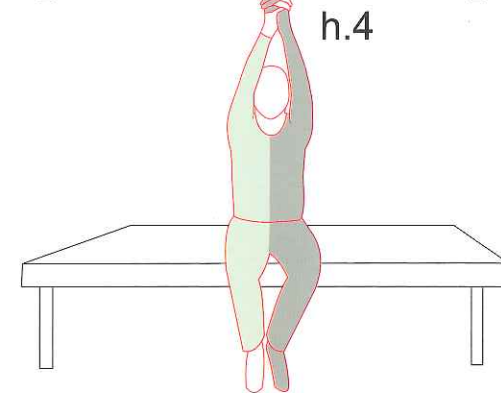
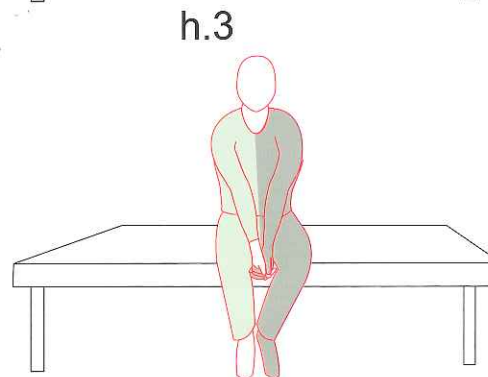
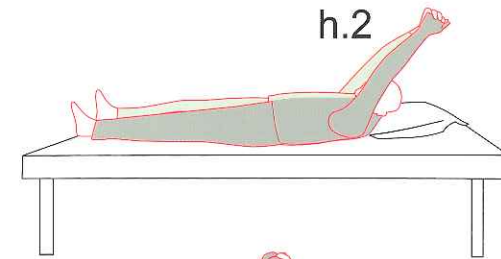
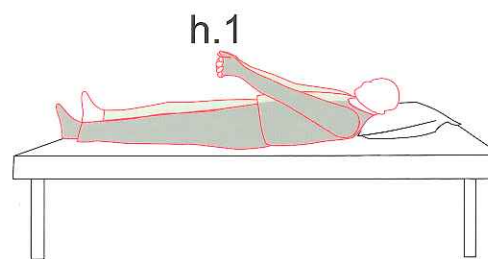


**Ghi chú:** Có thể sử dụng cách trên để di chuyển từ xe lăn qua bồn cầu trong nhà vệ sinh.

### 4. Bài tập vận động hai tay:

Người bệnh nằm hay ngồi, hai bàn tay đan vào nhau (ngón cái bên tay yếu bọc phía ngoài ngón cái bên tay mạnh), đưa cánh tay lên khỏi đầu (giữ khuỷu tay thẳng).

Làm lại 15 – 20 lần.

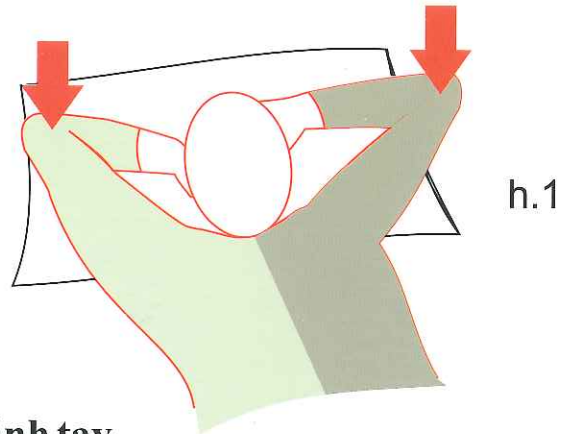


## 5. Bài tập kéo giãn vai và cánh tay:

### a/ Kéo giãn vai:

Nằm trên giường, hai bàn tay đặt dưới đầu, ấn nhẹ khuỷu tay ra phía sau tùy theo khả năng. Giữ lại 10 giây.

Làm lại 10 – 15 lần.

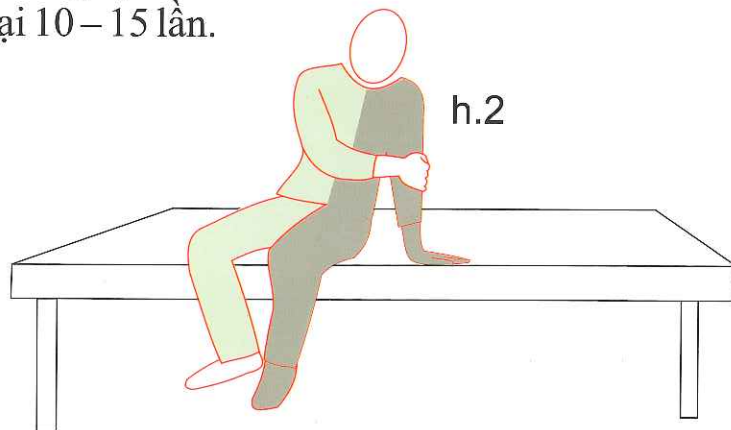


### b/ Kéo giãn cánh tay

Ngồi trên giường, tay bệnh chống ra xa, tay còn lại giữ tại khuỷu tay cho tay thẳng, nghiêng người sang bên yếu.

Giữ lại 20 giây.

Làm lại 10 – 15 lần.



**Chú ý:** Cần kéo giãn vai và cánh tay trước khi tập bài tập hoạt động tay.

## 6. Bài tập hoạt động tay:

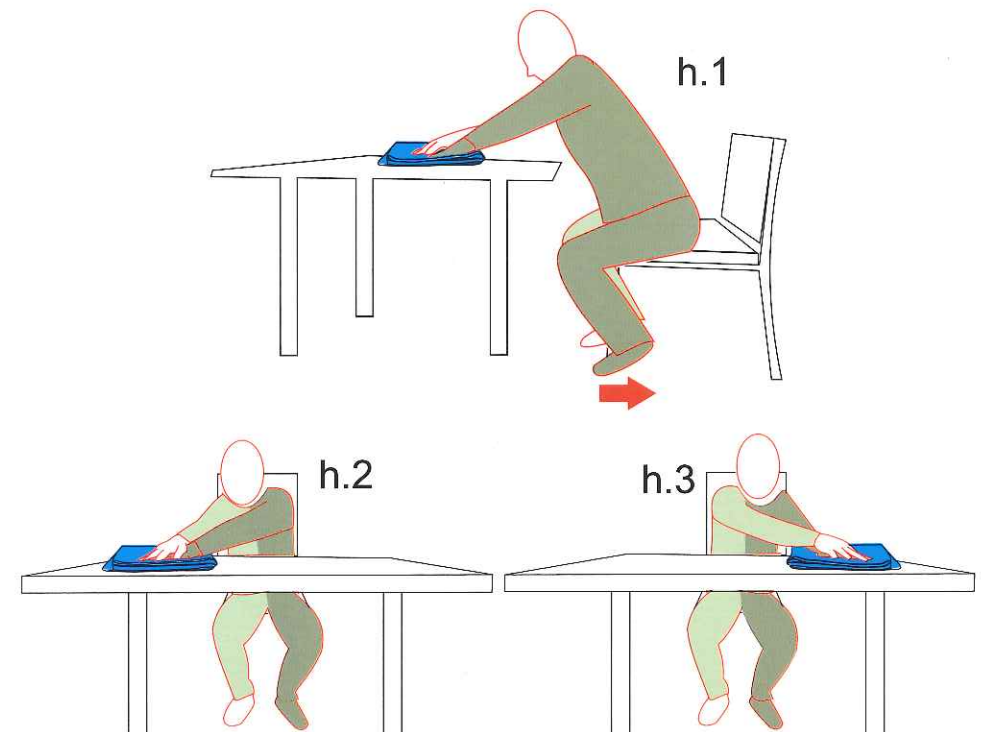
### Tập lau bàn:

Người bệnh ngồi, đặt tay yếu lên khăn, tay mạnh để trên tay yếu (chú ý hai bàn chân hơi lùi ra sau như trong hình)

Dùng tay mạnh giúp tay yếu đẩy khăn ra trước, sang trái, sang phải.

Lưu ý: cho cánh tay duỗi thẳng ra trước, sau đó mới đưa thân người theo.

Làm lại 15 – 20 lần.





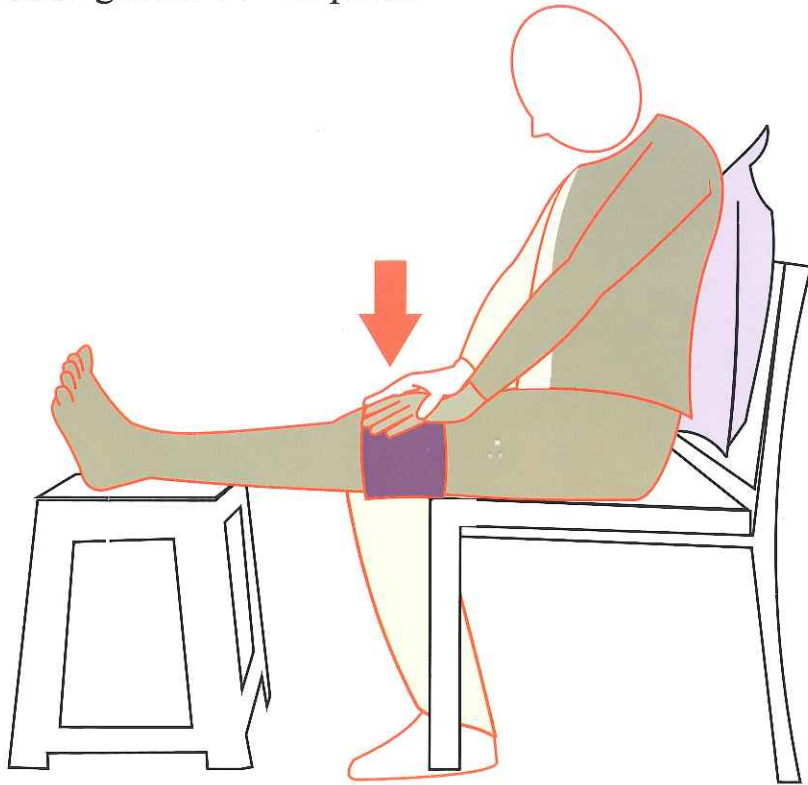
## 7. Bài tập kéo giãn chân:

### a. Bài tập kéo giãn gối:

Người bệnh ngồi, chêm một gối ở lưng để giữ cho lưng thẳng, để chân yếu lên ghế. Đặt tay mạnh lên tay yếu như hình vẽ, ấn thẳng xuống.

Đặt thêm một túi cát hay tạ khoảng 1 ký lên vùng đùi, ngay phía trên khớp gối như hình vẽ.

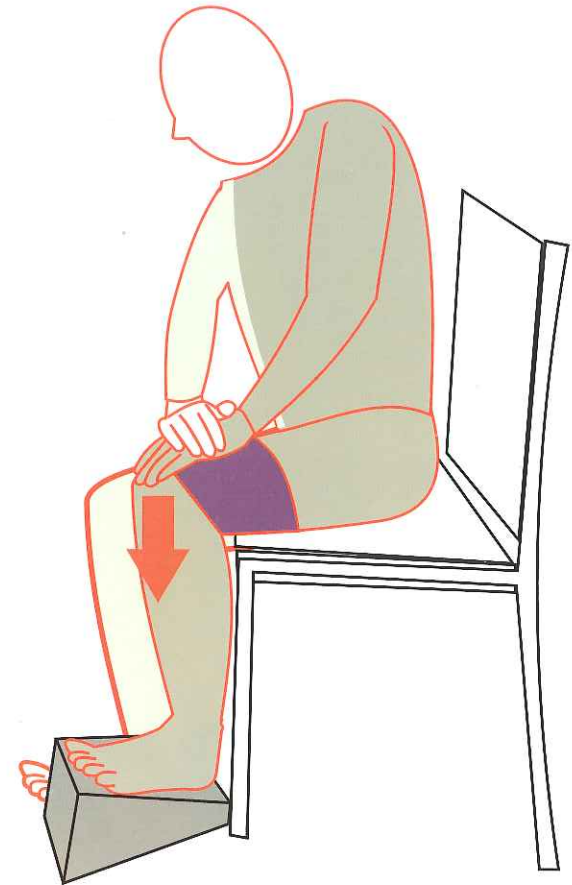
Ngồi kéo giãn từ 10 - 15 phút.



### b. Bài tập kéo giãn bàn chân ở tư thế ngồi :

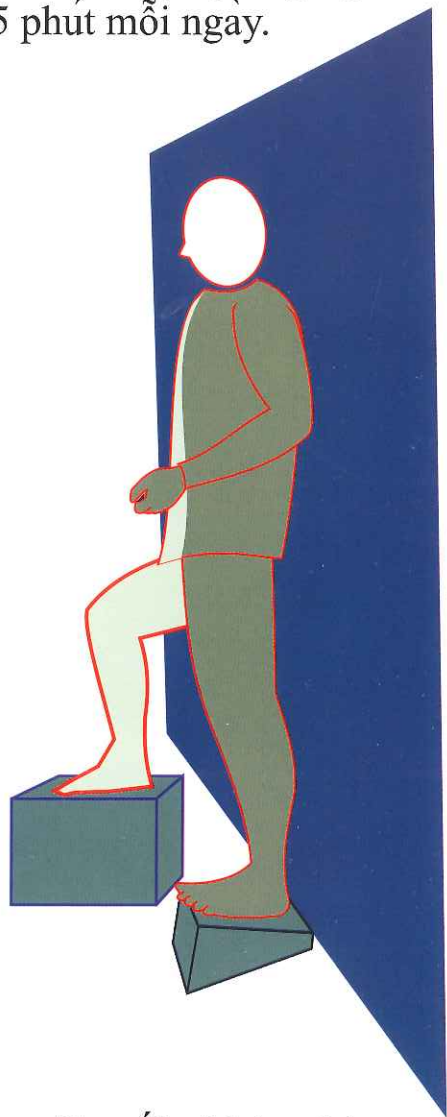
Người bệnh ngồi, bàn chân bên kéo giãn đặt trên bục xiên cao từ 10 - 12 cm, kéo bàn chân lùi hơi vào trong, đặt 1 túi cát trên đầu gối, dùng tay bên mạnh trợ giúp bên yếu để ấn mạnh gót chân xuống sàn nhà để kéo giãn.

Ngồi kéo giãn từ 10 - 15 phút.



**c. Kéo giãn bàn chân bằng cách đứng thẳng chân yếu trên bục xiên:**

Người bệnh dựa lưng vào tường, chân yếu đứng trên bục xiên, chân mạnh để trên ghế, cố gắng duỗi thẳng chân yếu, đứng từ 10 - 15 phút mỗi ngày.



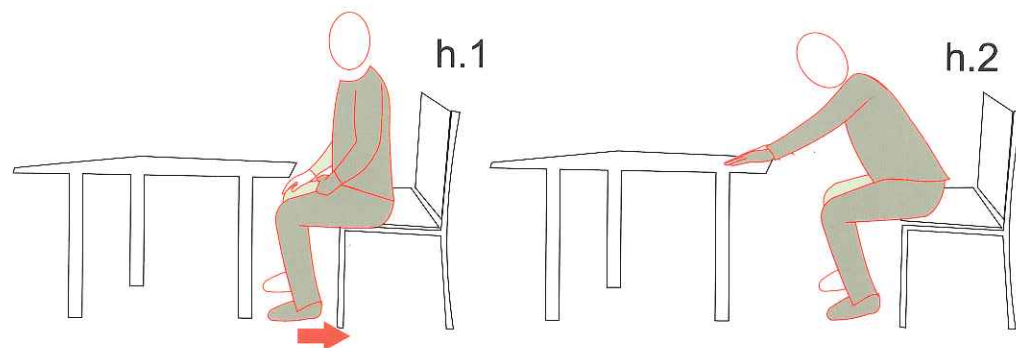
**Chú ý:** Cần kéo giãn gối và bàn chân trước khi tập bài tập đứng lên ngồi xuống.

**8. Bài tập đứng lên ngồi xuống:**

**Đứng lên:**

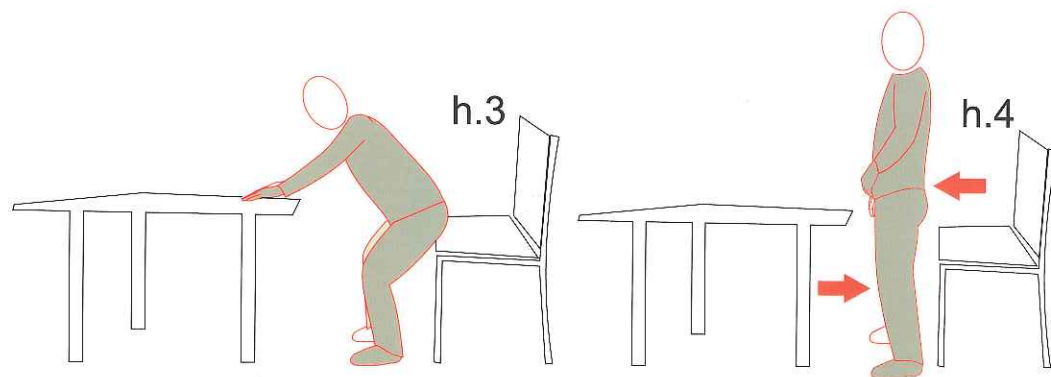
**Bước 1:** Ngồi, nhích người ra gần mép ghế, kéo lui 2 chân về phía sau khoảng 7-10 cm

**Bước 2 :** Đưa hai vai về phía trước (lưng vẫn giữ thẳng), hai tay vịn trên bàn



**Bước 3:** Nhấc mông lên, duỗi thẳng chân, đứng dậy (h.3)

**Bước 4:** Đứng thẳng lên bằng cách đẩy nhẹ hông ra trước, cố gắng giữ thẳng gối chân yếu để chịu sức nặng đều trên hai chân (h.4)

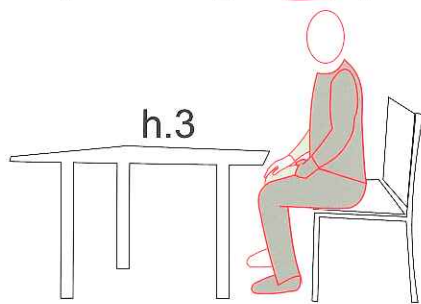
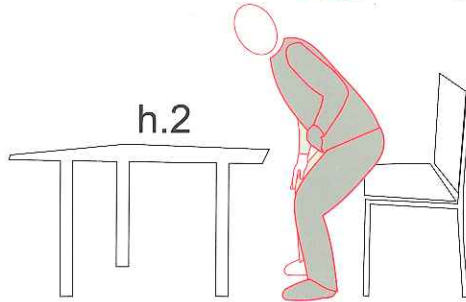
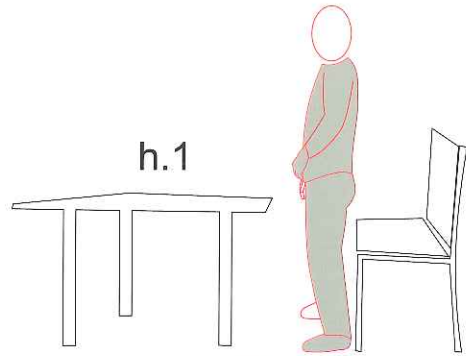


## Ngồi xuống:

Bước 1: Đứng trước ghế, mặt sau đùi ở gần thành ghế (h.1)

Bước 2: Gập hông (giữ lưng thẳng), đưa hông về phía sau (h.2)

Bước 3: Ngồi xuống chậm rãi.



Tập đứng lên – ngồi xuống 10 lần, làm 2 hiệp

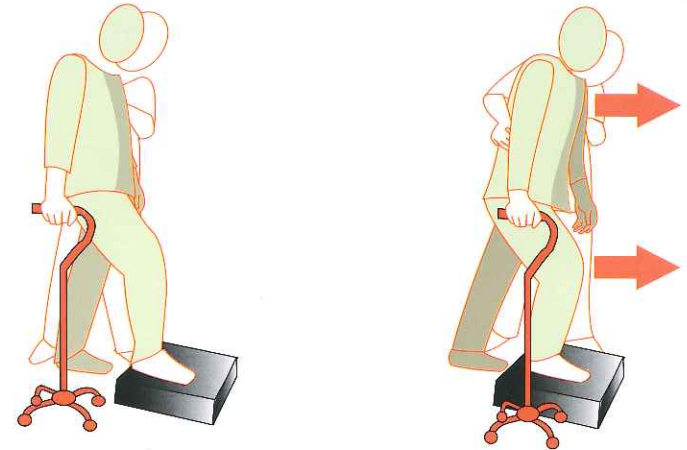
## 9. Bài tập di chuyển ra phía trước – sau với bục gỗ:

### Chuẩn bị:

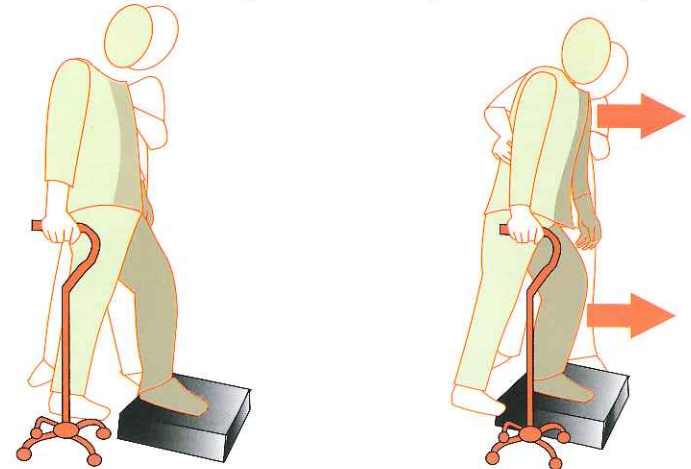
Người tập đứng trước bục gỗ cao khoảng 15-20 cm.

Chân yếu đứng trụ, bước chân mạnh lên bục, di chuyển thân người ra phía trước - phía sau 10 lần (chú ý giữ lưng thẳng)

Đổi bên: lặp lại như trên với chân yếu, làm lại 3 hiệp.



Chân yếu đứng trụ, chân mạnh bước lên bục



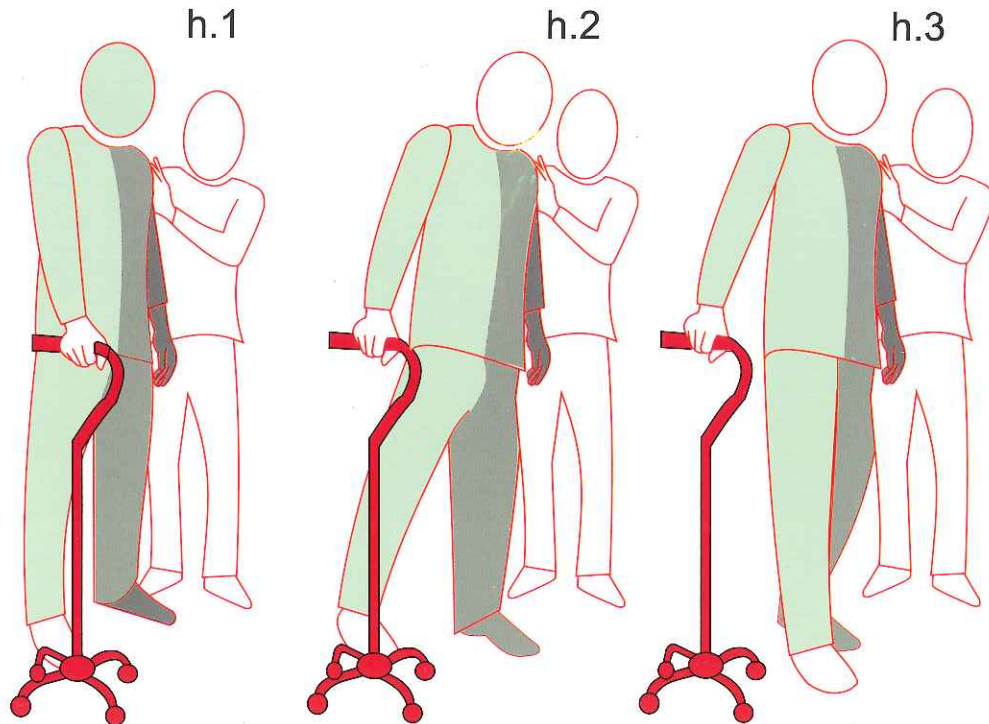
Chân mạnh đứng trụ, chân yếu bước lên bục

## 10. Tập đi với gậy:

**Bước 1:** Gậy lên trước (h.1)

**Bước 2:** Chân yếu bước lên, gót chân ngang với mũi bàn chân bên mạnh, đẩy nhẹ hông bên yếu tới trước để chịu sức trên chân yếu (h.2)

**Bước 3:** Tay mạnh tì lên gậy, bước chân mạnh lên (h.3)



**Chú ý:** Chiều cao của gậy phải ngang tầm với hông của người bệnh

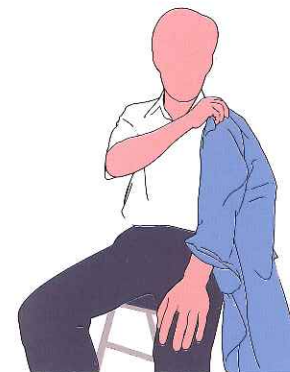
## 11. Cách mặc áo (BN yếu nửa người Trái):



**h.1:** Dùng tay bên mạnh xắn cánh tay áo phía bên tay trái (tay yếu)

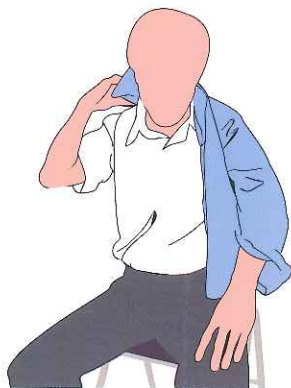


**h.2:** Mặc áo vào tay bên yếu

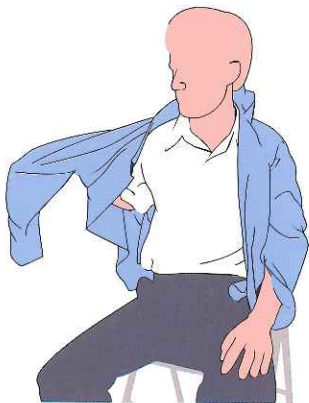


**h.3:** Kéo áo lên khỏi vai bên yếu

## 11. Cách mặc áo (BN yếu nửa người Trái):



**h.4:** Choàng áo qua vai bên mạnh



**h.5:** Mặc áo vào bên mạnh



**h.6:** Dùng tay bên mạnh cài nút áo

## 12. Cách thay (cởi) áo:



**h.1:** Cởi tay áo bên mạnh trước



**h.2 & 3:** Dùng tay mạnh cởi tay áo bên yếu



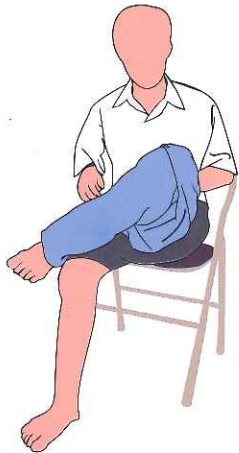
### 13. Cách mặc quần dài:



**h.1:** Dùng tay mạnh gác chân yếu lên chân mạnh



**h.2 & 3:** Mặc quần vào bên chân yếu



**h.4:** Mặc quần vào bên chân mạnh



**h.5:** Đứng dậy kéo lưng quần lên

## 14. Cách thay (cởi) quần dài:



**h.1:** Đứng, dùng tay mạnh kéo lưng quần xuống.

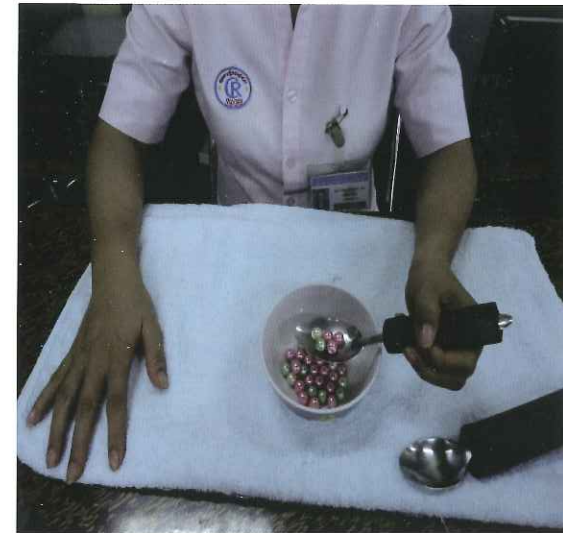


**h.2:** Ngồi xuống, cởi ống quần bên mạnh trước.



**h.3:** Gác chân yếu lên chân mạnh để cởi tiếp ống quần bên chân yếu

## GIỚI THIỆU MỘT SỐ DỤNG CỤ HỖ TRỢ ĐỘC LẬP TRONG SINH HOẠT HÀNG NGÀY



Muỗng có tay cầm lớn giúp cầm nắm dễ dàng hơn



Phòng tắm có ghế ngồi và các tay vịn gắn dọc theo bờ tường

Tay vịn gắn bên Phải  
(người bệnh yếu nửa người bên Trái)



Bồn cầu được nâng cao giúp người bệnh  
đứng lên ngồi xuống dễ dàng hơn



Tay vịn gắn bên Trái (người bệnh yếu nửa người Phải)



Bồn tắm có ghế ngồi và tay nắm dọc theo bờ tường

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

### 1. Phục Hồi Chức Năng Sau Tai Biến Mạch Máu Não-Tài Liệu Số 1

Phục Hồi Chức Năng Dựa Vào Cộng Đồng-NXB Y Học

### 2. Giáo trình Vật lý trị liệu Phục hồi chức năng 2000 - NXB Y Học

### 3. Bs. Nguyễn Bá Thắng – Tìm hiểu về đột quỵ

Ngày truy cập 16/06/2011

Website của Hội Thần kinh Tp.HCM <[www.thankinh.org](http://www.thankinh.org)>

### 4. Janet Carr & Roberta Shepherd

2003 - Stroke Rehabilitation - NXB Butterworth - Heinemann



## LỜI KẾT

Trên đây chỉ là những vấn đề cơ bản của việc tập luyện trong giai đoạn phục hồi.

Để có thể thực hành các bài tập chuyên biệt cho từng người bệnh, xin mời quý bệnh nhân và thân nhân đến Khoa Vật lý trị liệu – Phục hồi chức năng để được hướng dẫn cách tập luyện ít nhất là một lần.

Xin cảm ơn.

CHÚC QUÝ VỊ THÀNH CÔNG

**BỆNH VIỆN CHỢ RẪY**

**KHOA VẬT LÝ TRỊ LIỆU-PHỤC HỒI CHỨC NĂNG**

Đ/C: 201B NGUYỄN CHÍ THANH,  
P. 12, QUẬN 5, TP. HCM, VIỆT NAM  
ĐT: (08).38554137-124

