

腦中風病人的關節運動指導-越南語

HƯỚNG DẪN VẬN ĐỘNG KHỚP CHO BỆNH NHÂN TAI BIẾN

一、施行被動運動時應注意事項 Cần chú ý khi thực hiện vận động khớp bị động:

1. 為預防肢體關節僵硬變形，應儘量使麻痺或功能減低之肢體提早運動。

Đề phòng tránh tình trạng các khớp chi bị cứng và biến dạng, nên cố gắng

2. 由被動運動開始，然後再逐漸轉向主動運動。

Bắt đầu từ vận động bị động sau đó dần chuyển sang vận động chủ động

3. 在開始施行被動運動時，用力和活動範圍不可太大，以免造成關節受損。

Khi bắt đầu thực hiện vận động bị động, dùng lực và phạm vi vận động không được mạnh quá để tránh làm tổn thương khớp

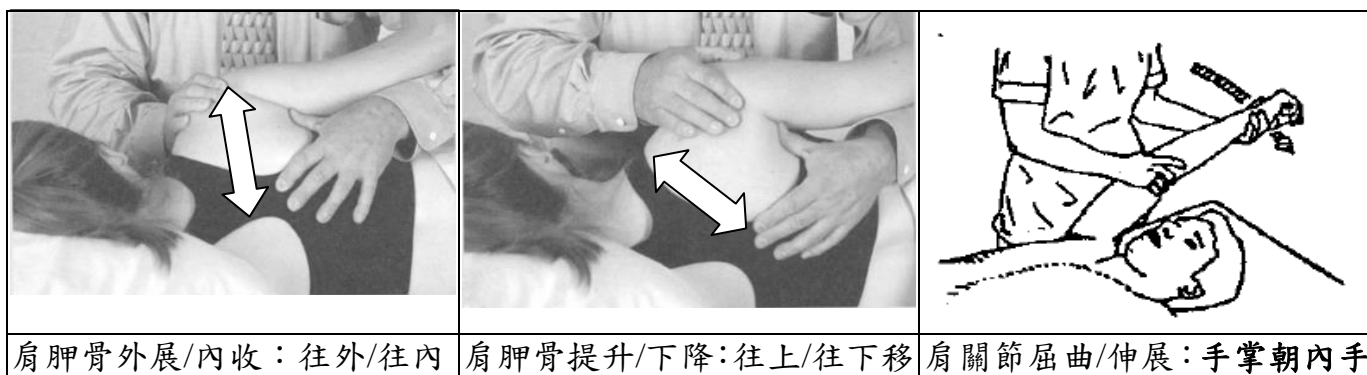
4. 運動時應固定近端關節，並支托遠端關節，以平穩緩慢溫和的動作，來移動關節，如有疼痛產生時，應減少活動範圍。

Khi vận động nên cố định khớp lân cận và chống đỡ những khớp xa, để làm thao tác dịu, chậm lại để dịch chuyển khớp, nếu bị đau nên giảm phạm vi hoạt động

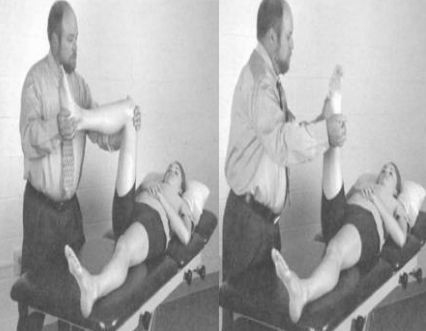
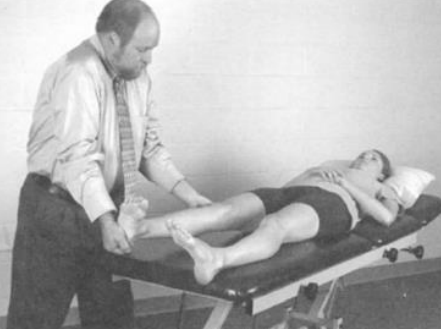

5. 若有肌肉痙攣或阻力存在，關節運動應緩慢進行，並以溫和，穩定的力量操作，到肌肉放鬆為止。對於無法移動的範圍，不要勉強拉扯，以免造成傷害。

Nếu có chuột rút thì nên tiến hành từ từ, dùng lực nhẹ nhàng, ổn định cho đến khi cơ thả lỏng ra thì thôi. Đối với những nơi không thể cử động được không nên cố kéo để tránh tổn thương.

二、關節運動的步驟 Các bước vận động khớp :



<p>移動肩胛骨 Xương vai hướng ra ngoài/ thu vào trong: Di chuyển xương vai hướng ra ngoài/ vào trong</p>	<p>動肩胛骨 Nhấc xương lên/xuống: Vận động xương vai lên xuống</p>	<p>臂：往上舉/放回床面 Khớp vai co vào/duỗi ra: bàn tay hướng vào cánh tay: nhấc lên/hạ xuống mặt giường</p>
		
<p>肩關節外展/內收：手臂水平往外打開/手臂放下靠近身體 Khớp vai giờ lên hạ xuống: tay mở vừa ra bên ngoài/ hạ tay xuống sát vào cơ thể</p>	<p>肩關節外轉/內轉: 肩膀手肘擺在 90 度, 手臂往上/下移動 Khớp vai xoay ngoài/ xoay trong: khuỷu tay co 90 độ, bàn tay hướng lên/ xuống</p>	<p>肩關節水平外展/內收：手臂伸直往外打開/摸到對側肩膀 Khớp vai dang ra/thu về: tay duỗi thẳng mở hướng ra ngoài/ chạm vào vai đối diện</p>
		
<p>肘關節屈曲/伸直：上臂固定，掌心朝上，將前臂上/下移動 Khớp khuỷu tay co vào /duỗi ra: bắp tay cố định, lòng bàn tay hướng lên, để cẳng tay di chuyển lên xuống</p>	<p>前臂旋前/旋後：手肘彎曲 90 度，旋轉前臂使掌心朝上/下 Cẳng tay xoay trước/ xoay sau: Khuỷu tay xoay 90 độ, xoay cẳng tay để lòng bàn tay hướng lên/ hướng xuống</p>	<p>腕關節：一手固定上臂與前臂，另一手將手掌旋轉移動 Khớp tay: 1 tay cố định bắp tay và cẳng tay, một tay xoay cổ tay</p>
		

<p>手指伸直/屈曲：一手固定手腕，另一手將手指握拳/打開(大拇指張開) Duỗi ngón tay/ khum lại: 1 tay cố định cổ tay, ngón tay kia nắm lại/xòe ra(ngón cái xòe ra)</p>	<p>髖關節與膝關節屈曲/伸直：一手置於膝下，另一手握住腳跟，下肢往上彎曲/放回床面 Khớp hông và khớp gối co vào duỗi ra: một tay để dưới khuỷu chân, tay kia nắm gót chân, đẩy co chân lên rồi hạ xuống</p>	<p>髖關節外展/內收：手部位置同前，下肢往外張開/往內收回 Khớp hông dang ra/thu về: tay để giống như bước trước, chân dang ra/ rồi khép lại</p>
		
<p>髖關節外轉/內轉：固定膝部上方，將小腿往外或外內旋轉 Khớp hông xoay ra xoay vào: cố định phía trên đầu gối, xoay cẳng chân vào trong ra ngoài</p>	<p>髖關節外轉/內轉：固定膝部外側，將小腿往外或外內旋轉。 Khớp hông xoay ra ra xoay vào: cố định mặt ngoài đầu gối, xoay cẳng chân ra ngoài vào trong</p>	<p>踝關節屈曲/伸展：一手固定踝關節上方，另一手握住腳跟，將腳掌平放在手臂上，以身體往前的力量來移動踝關節。 Mắt cá chân một tay cố định phía trên mắt cá tay kia nắm lấy gót chân, để gan bàn chân nằm thẳng trên cánh tay, lấy lực đẩy về phía trước để di chuyển mắt cá chân</p>

參考資料

Minor M. A. D. & Minor S. D (2014). Range of motion exercise. In *Patient care skills 7th ed.* (pp. 184-186, 188-194, 201-215). Upper Saddle River, NJ: Pearson education Inc.

若您想對以上的內容進一步了解，請洽諮詢電話：05-2756000 轉 70 病房分機 7001、7002
 Nếu muốn hiểu rõ thêm về nội dung bên trên xin vui lòng gọi tới 05-2756000 chuyển số 70 số máy lẻ phòng bệnh 7001、7002

Stm 天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您
 2018年05月修訂