

PHỤC HỒI CHỨC NĂNG SAU PHẪU THUẬT THAY TOÀN BỘ KHỚP GỐI

Thoái hóa khớp là bệnh thường gặp trong nhóm bệnh lý mạn tính của khớp, 80% những người trên 60 tuổi có triệu chứng của thoái hóa khớp. Bệnh thường xuất hiện sớm hơn, tiến triển nhanh hơn trên những người lao động nặng, do đó tỷ lệ thoái hóa khớp chiếm phần nhiều ở vùng nông thôn. Trong thoái hóa khớp, thoái hóa khớp gối ảnh hưởng nhiều nhất đến chức năng vận động, là nguyên nhân gây đau đớn hàng đầu cho người có tuổi. Tổn thương đặc trưng của thoái hóa khớp là thoái hóa sụn theo thời gian, gây mòn và rách sụn khớp, dẫn đến đau, giảm biên độ vận động của khớp. Bệnh nặng thường làm biến dạng và mất chức năng chi. Có nhiều phương pháp để điều trị bệnh theo từng giai đoạn. Giai đoạn sớm điều trị nội khoa kết hợp phục hồi chức năng, giảm cân, nội soi làm sạch khớp, cắt xương sửa trục xương chày. Giai đoạn muộn người bệnh biến dạng chi nhiều, co rút khớp, lệch trục cơ học, trên XQ có hình ảnh hẹp khe khớp, khuyết xương thì người bệnh có chỉ định thay khớp gối.

Trên thế giới, phẫu thuật thay khớp gối toàn phần được tiến hành từ những năm 1970 và đã đem lại chất lượng cuộc sống tốt cho những người bệnh thoái hóa khớp gối. Ngày nay sự phát triển của khoa học kỹ thuật cho ra đời nhiều thế hệ khớp mới có những ưu điểm vượt trội, cùng với sự tiến bộ về vô khuẩn, gây mê hồi sức và đặc biệt là sự tiến bộ về phẫu thuật đã quy chuẩn về chỉ định phẫu thuật, kỹ thuật phẫu thuật... làm cho phẫu thuật thay khớp gối ngày càng phổ biến và đạt nhiều thành công.

Chỉ định phẫu thuật:

- Thoái hóa khớp gối độ 3, 4

- Không đáp ứng điều trị nội khoa
- Biến dạng khớp gối nặng, ảnh hưởng đến đi lại, sinh hoạt
- Chấn thương khớp gối nặng

Kỹ thuật phẫu thuật

Sử dụng kỹ thuật phẫu thuật thay khớp gối nhân tạo có xi măng hoặc không có xi măng, sử dụng nguyên tắc cắt xương chuẩn: cắt bỏ phần diện khớp bị tổn thương, có 3 phần diện khớp được cắt bỏ là diện khớp xương đùi, phần diện khớp xương chày, và phần diện khớp xương bánh chè. Sau đó lắp các phần khớp nhân tạo vào. Có 1 số phương pháp phẫu thuật không chỉ định thay xương bánh chè, sử dụng hệ thống khớp gối nhân tạo có xi măng loại hi sinh dây chằng chéo sau.

Đánh giá Xquang khớp gối sau phẫu thuật:

Phân tích vị trí của khớp gối nhân tạo so với các trục của chi và tình trạng xung quanh khớp gối nhân tạo để đánh giá xem khớp nhân tạo có đúng vị trí không, có bị lỏng khớp không, có bị nứt hay gãy xương không, có cốt hóa xung quanh khớp không?

Điều trị PHCN sau phẫu thuật thay toàn bộ khớp gối

Mục tiêu điều trị:

- Kiểm soát phù nề, giảm đau
- Tăng cường tầm vận động khớp
- Tăng cường sức mạnh, sức dẻo dai của cơ
- Tập di chuyển với dụng cụ trợ giúp
- Vật lý trị liệu được áp dụng sớm sau phẫu thuật
- Giúp người bệnh trở lại hoạt động bình thường

Người bệnh được điều trị sớm ngay sau phẫu thuật: Ngay khi người bệnh đang nằm tại bệnh viện KTV bắt đầu tập gấp gối cho người bệnh. Khi gối đã vững vàng, ổn định, KTV sẽ giúp người bệnh đi bộ với nạng hoặc khung tập đi. Bài tập được tập vài lần trong ngày.

Người bệnh trở về nhà được nếu:

- Vết mổ ổn định
- Lên xuống giường được
- Đi bộ được với nạng hoặc khung tập đi
- Đi được vào nhà tắm

Điều quan trọng là người bệnh phải có cơ lực, cơ đùi tốt, tầm vận động khớp gối được cải thiện

Giai đoạn 1: 1-2 tuần sau phẫu thuật

Mục đích

- Kiểm soát phù nề, giảm đau
- Duy trì duỗi gối 0 độ và gấp 90 độ
- Duy trì sức mạnh của cơ
- Di chuyển được với dụng cụ trợ giúp: nạng, gậy, khung tập đi
- Duy trì bài tập tại nhà

Ngày 1 sau phẫu thuật

- Chườm lạnh khớp gối 15 phút/ lần, ít nhất 3 lần / ngày
- Các bài tập trên giường: tập co cơ tĩnh, người bệnh nằm với chân duỗi thẳng, co cơ tĩnh chân phẫu thuật, co 5s nghỉ 5s, tập 10 lần/ ngày
- Các bài tập khác: Tập vận động khớp cổ chân, tập trượt gót chân

- Tập ngồi dậy, tập thay đổi vị trí trên giường
- Vận động chủ động khớp gối: 0-60 độ
- Có thể sử dụng máy tập CPM: 0- 90 độ ít nhất 4h/ ngày

Ngày thứ 2 sau phẫu thuật

- Tiếp tục các bài tập ở trên
- Bài tập độc lập trên giường 5 lần/ ngày
- Tập vận động khớp cổ chân
- Tập gập duỗi dạng khớp háng chủ động hoặc chủ động có trợ giúp
- Tập ngồi trên ghế 30 phút, 2 lần/ ngày
- Tập di chuyển vào bồn tắm, nhà vệ sinh với người trợ giúp
- ***Vận động chủ động khớp gối 10-80 độ***

Ngày thứ 3 tới 2 tuần sau phẫu thuật

- Tiếp tục các bài tập ở trên
- Tập các bài tập gập gối: tập duỗi khớp gối hoàn toàn, mỗi ngày tập gập chủ động khớp gối thêm 10 độ đến ngày thứ 5 tầm vận động khớp gối đạt 100 độ
- Tập mạnh sức cơ đùi, sức cơ cẳng chân bằng các bài tập có sức cản
- Tập đứng chịu lực lên 2 chân, đứng chịu lực lên từng chân, khi người bệnh chỉ được trọng lực thì tập thăng bằng khi đứng. Tập dồn trọng lượng lên chân phẫu thuật.
- Ở tư thế đứng: tập các bài tập gập duỗi dạng khớp khớp háng chân phẫu thuật
- Tập di chuyển với nạng, khung tập đi

Giai đoạn 2: 2- 5 tuần sau phẫu thuật

Mục đích:

- Giảm đau, giảm phù nề
- Gia tăng tầm vận động của khớp từ 0- 110 độ
- Tăng cường sức mạnh của cơ
- Trở lại hoạt động chức năng hằng ngày
- Bắt đầu tham gia chương trình tập tại nhà

Phương pháp: Duy trì các bài tập ở giai đoạn 1

- Tập gấp duỗi khớp gối bằng các bài tập thụ động, chủ động có trợ giúp
- Mỗi tuần tập gấp gối thêm 5 độ đến 5 tuần, tầm vận động khớp gối đạt 0-115 độ
- Bài tập kéo giãn thụ động khớp gối do KTV thực hiện
- Tăng cường sức mạnh cơ: tập vận động khớp gối chủ động có sức cản tăng dần
- Đến tuần thứ 3 bắt đầu các bài tập xuống tấn
- Tập di chuyển trên đệm, bước qua chướng ngại vật ít nguy hiểm có sử dụng nạng trợ giúp
- Hoạt động trị liệu sau phẫu thuật: Tập luyện cách di chuyển tại giường, sử dụng hồ xí bột, nhà tắm, đi giày dép
- Tập đạp xe 15p/ lần, 2 lần/ ngày

Giai đoạn 3: Sau phẫu thuật từ 6-8 tuần

Mục đích:

- Tiếp tục cải thiện tầm vận động của khớp từ 0 đến 115- 120 độ
- Gia tăng sức mạnh cơ
- Tập thăng bằng không cần trợ giúp

- Trở lại các hoạt động hằng ngày

Phương pháp:

- Duy trì các bài tập ở giai đoạn 2
- Tiếp tục tập vận động gấp duỗi khớp gối
- Tập tăng cường sức mạnh cơ
- Tập đứng chịu lực hoàn toàn lên chân phẫu thuật
- Bỏ dụng cụ trợ giúp
- Tập đi bộ lên xuống cầu thang
- Tập đạp xe đạp
- Tập chạy nhẹ, trở lại các hoạt động thể thao

* Các lưu ý sau phẫu thuật thay khớp gối:

- Không đứng quá lâu, không gập gối quá mức
- Không lấy chân phẫu thuật làm chân trụ
- Ghế ngồi đủ cao đảm bảo gối gấp 19 độ, có tay vịn
- Nền nhà tắm tránh ẩm ướt, sử dụng thảm chống trượt
- Quan hệ tình dục có thể bắt đầu sau 3 tuần
- Các môn thể thao cho phép: Đi bộ, đạp xe, bơi, khiêu vũ, đánh golf