

PHỤC HỒI CHỨC NĂNG CĂNG GÂN CƠ TAM ĐẦU CẰNG CHÂN

I. Tổng quan

Cơ tam đầu cẳng chân đóng vai trò quan trọng trong quá trình di chuyển vận động, đặc biệt là chuyển động có tính chất đột ngột và/ hoặc cần độ bền. Tổn thương cơ tam đầu cẳng chân rất hay gặp trong sinh hoạt hàng ngày, và càng phổ biến hơn ở các môn thể thao cần di chuyển với tốc độ cao, tải trọng lên 2 chân cao, hoặc di chuyển nhanh chậm đột ngột, hoặc không khởi động kỹ trước chơi thể thao... Tổn thương cơ tam đầu cẳng chân nếu không được điều trị đúng sẽ làm đau cơ kéo dài, yếu cơ, dễ xuất hiện tổn thương lặp đi lặp lại.

II. Các bước cần chuẩn bị

1. Sinh viên đọc các thuật ngữ ở mục 4 và đảm bảo là quen với các thuật ngữ này sau phần chuẩn bị cho bài học
2. Sau đó, đọc các câu hỏi cần chuẩn bị ở mục 5. Ghi lại những câu hỏi có thể trả lời được bằng kiến thức của các bài trước đó. Cần đảm bảo là, tất cả các câu hỏi cần chuẩn bị này cần được trả lời sau khi hoàn thành hướng dẫn học tập này.
3. Nghiên cứu các tài liệu cần xem ở mục 4 và dùng các thông tin thu được để trả lời các câu hỏi chuẩn bị bài ở mục 5.
4. Tiếp theo, trả lời các câu hỏi chuẩn bị bài (mục 5). Ghi lại những điểm còn chưa hiểu, còn thắc mắc hoặc câu hỏi chưa trả lời được.
5. Xem các tình huống lâm sàng và chuẩn bị để thảo luận các tình huống này ở mục 6. Nghiên cứu các hình vẽ/slide được đưa vào mục 6, ghi nhớ những giải thích của giảng viên cho những điểm quan trọng.

III. Tài liệu học tập

- Sinh cơ học cơ tam đầu cẳng chân.
- Tài liệu của bài này:
 - o Tài liệu phát tay “Phục hồi chức năng căng gân cơ tam đầu cẳng chân”
 - o Bài giảng/slide “Phục hồi chức năng căng gân cơ tam đầu cẳng chân”
 - o BMJ

IV. Các thuật ngữ cần nắm

- Tải trọng lên cơ khi vận động
- PRICE trong giai đoạn chấn thương cấp.

V. Câu hỏi tự lượng giá

1. Trình bày khái niệm căng gân cơ tam đầu cẳng chân?
2. Chẩn đoán bệnh nhân căng gân cơ tam đầu cẳng chân?

Các câu hỏi chuẩn bị cho mục tiêu này sẽ là:

- 2.1. *Khai thác bệnh sử, tiền sử vận động của bệnh nhân?*
- 2.2. *Khám phát hiện triệu chứng*
- 2.3. *Phân tích kết quả xét nghiệm đã yêu cầu*
3. Các chẩn đoán phân biệt cần đặt ra ở bệnh nhân này?
4. Tiếp cận điều trị của bạn với bệnh nhân này
Các câu hỏi chuẩn bị cho mục tiêu này sẽ là
 - 4.1. *Điều trị đặc hiệu*
 - 4.2. *Điều trị phục hồi chức năng*
 - 4.3. *Theo dõi và phát hiện di chứng*
5. Tư vấn phòng bệnh

VI. Bài tập/tình huống cần chuẩn bị

CASE LÂM SÀNG

Họ và tên: Nguyễn Văn Nam, 32 tuổi

Địa chỉ: Cát Bi, Hải An, Hải Phòng

Nghề nghiệp: Nhân viên văn phòng

Đến khám bệnh vì đau nhức mặt sau cẳng chân ngày thứ 3

Bệnh sử:

Bệnh nhân nam 32 tuổi thỉnh thoảng có chơi thể thao là đá bóng. Cách vào viện 3 ngày bệnh nhân chơi đá bóng nhưng chưa khởi động kỹ. Trong lúc chơi sau động tác tăng tốc đột ngột bệnh nhân thấy đau chói mặt sau cẳng chân, đau tăng dần, nhất là khi đi lại di chuyển hoặc kiễng chân. Bệnh nhân ngừng chơi, hiện tại sau 3 ngày đau không giảm, xuất hiện vết bầm tím mặt sau cẳng chân, bệnh nhân đi lại khó khăn

Khám: - Sờ khối cơ mặt sau cẳng chân mềm, ấn đau.

- Kéo căng khối cơ sau cẳng chân ,yêu cầu bệnh nhân kháng trở động tác gập mu chân cảm giác đau sẽ tăng lên
- Tầm vận động khớp cổ chân bình thường

- Cơ lực cơ duỗi cổ chân giảm, bậc III

1. Chẩn đoán sơ bộ của bệnh nhân này là gì?
2. Xét nghiệm cần làm để khẳng định chẩn đoán?
3. Kế hoạch điều trị cho bệnh nhân?
4. Kế hoạch theo dõi và quản lý bệnh nhân?