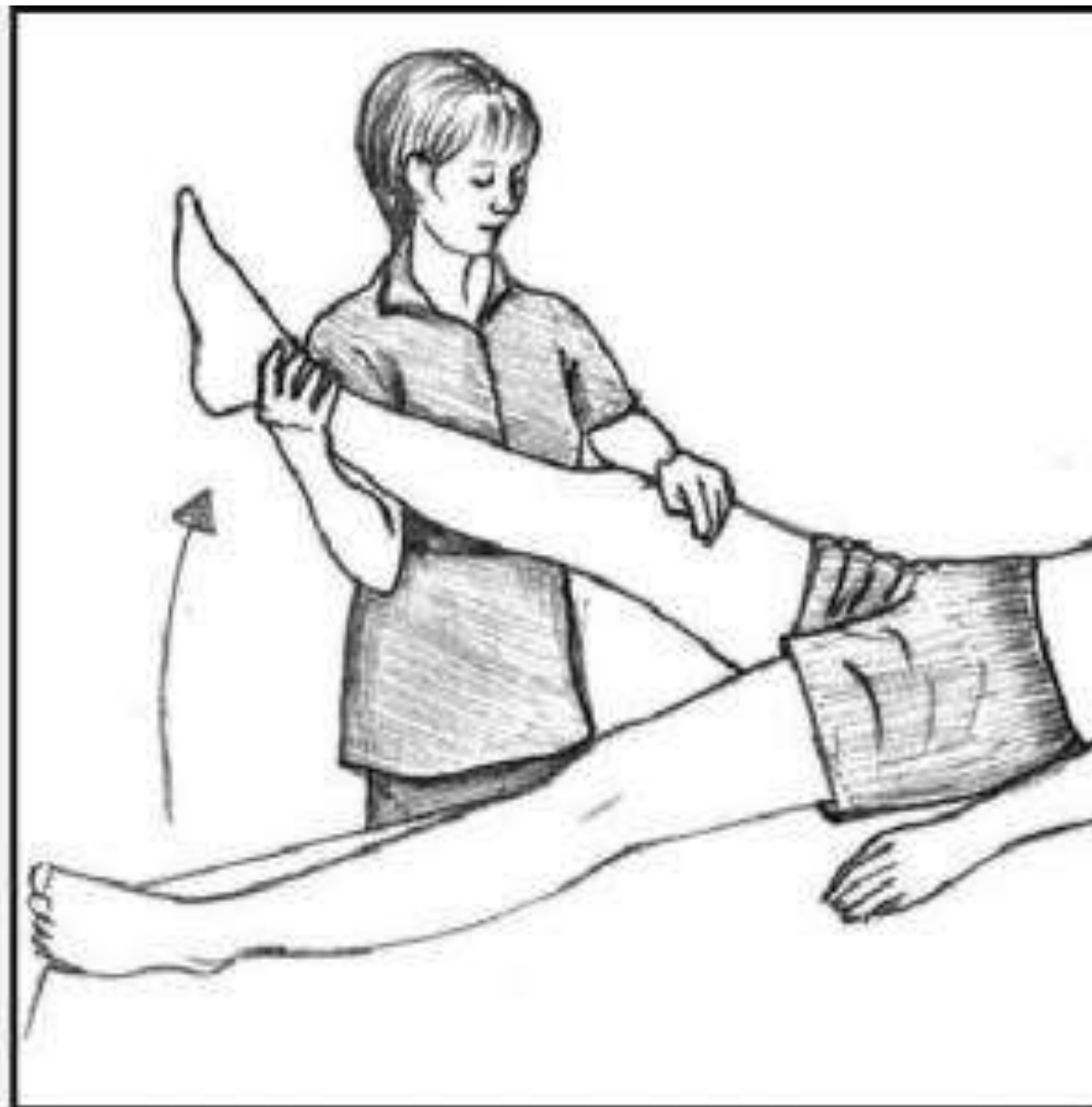


VẬN ĐỘNG TRỊ LIỆU

MỤC TIÊU

1. Nêu được các định nghĩa, mục đích và ý nghĩa của vận động trị liệu.
2. Mô tả được các loại cơ cơ, các loại cơ và tác dụng sinh học của vận động trị liệu.
3. Trình bày được các loại tập vận động thường áp dụng trong PHCN

- ***Vận động trị liệu*** là môn học áp dụng các kiến thức, kỹ năng vận động vào trong công tác phòng bệnh, điều trị và phục hồi chức năng



Kích thích vận động là một trong những kích thích quan trọng nhất, bảo đảm sự phát sinh, phát triển, tồn tại của cơ thể sống



- **Mục đích của vận động trị liệu**

- Tăng sức mạnh và sức chịu đựng của cơ tại chỗ
- Làm phì đại cơ
- Tăng tính mềm dẻo của cơ, bao khớp
- Phục hồi tâm vận động của khớp

- **Mục đích của vận động trị liệu**

- Tái rèn luyện các cơ bị liệt

- Tạo thuận lợi cho cảm thụ bản thể thần kinh cơ

- Tăng khả năng điều hợp các động tác

- Đề phòng các thương tật thứ phát

- Các loại cơ cơ
- *Cơ cơ tĩnh*
- *Cơ cơ đồng tâm*
- *Cơ cơ sai tâm*

- ***Co cơ tĩnh***

- Là loại cơ cơ mà lực cơ chưa đủ mạnh để kéo phía đầu khởi điểm và bám tận của cơ gần nhau, chưa tạo ra được cử động khớp gọi là có cơ đẳng trường.
- Loại cơ cơ này có tác dụng phòng ngừa teo cơ, loãng xương, biến dạng khớp và ngăn ngừa được các cử động ngoài ý muốn khi cần bất động phân chi thể nào đó.

- ***Co cơ đồng tâm***

- Là loại co cơ khi lực cơ mạnh hơn sức đề kháng cử động, làm cho 2 đầu nguyên uỷ và bám tận xích lại gần nhau.
- Trong vận động loại có cơ này là chủ yếu, có tác dụng tạo ra hiệu suất lớn.

- ***Co cơ sai tâm***

- Là loại co cơ khi có tạo ra khoảng cách giữa bám tận và nguyên uỷ xa nhau.
- Loại co cơ này thường nhờ tác động của lực bên ngoài tạo nên cử động và sức căng của cơ có tác động điều hoà vận động của động tác

CÁC LOẠI CƠ THAM GIA VÀO QUÁ TRÌNH VẬN ĐỘNG

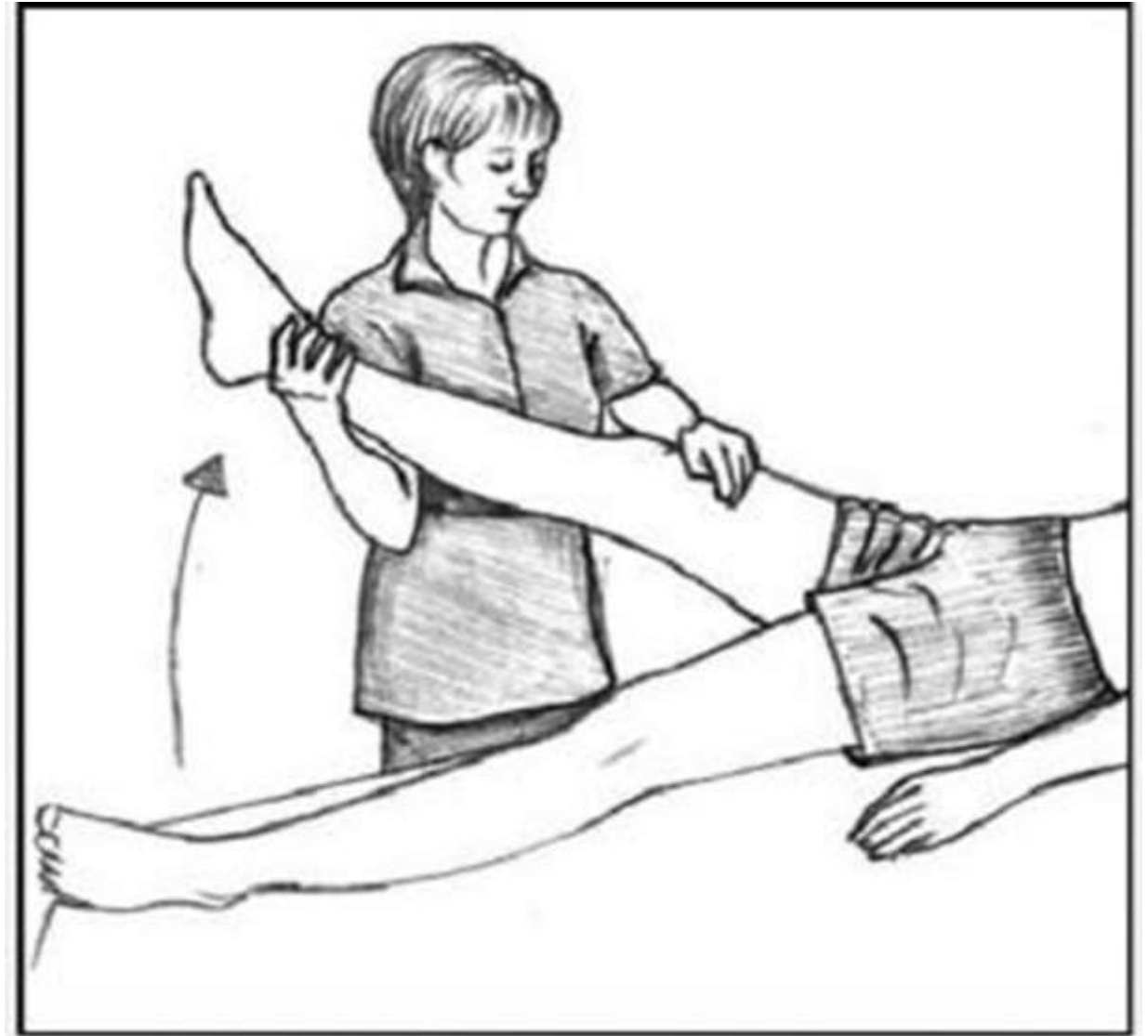
- **Cơ chủ vận:** là loại cơ khi co chủ yếu tạo nên cử động của chi thể hay phần thân thể.
- **Cơ đối kháng:** là cơ hoạt động đối kháng lại cơ chủ vận.
- **Cơ đồng vận:** là cơ giúp cho cơ chủ vận giảm tối thiểu các cử động không cần thiết.
- **Cơ cố định:** là cơ giữ vững chi thể để cơ chủ vận thực hiện động tác.
- **Cơ trung gian:** không tham gia vào các hoạt động trên.

CÁC HÌNH THỨC VẬN ĐỘNG

- Tập theo tầm vận động khớp

- Tập vận động thụ động:

Chỉ định: bệnh nhân không thể vận động một cách chủ động



- **Mục đích**

- Duy trì sự nguyên vẹn của khớp và mô mềm.
- Hạn chế tối thiểu hình thành co rút.
- Duy trì tính đàn hồi cơ học của cơ.
- Trợ giúp tuần hoàn và sức bền thành mạch.
- Tăng cường lưu thông của dịch khớp để nuôi sụn và sự thẩm thấu của các chất trong khớp.
- Giảm hoặc ức chế đau.
- Giúp quá trình lành bệnh sau chấn thương hay phẫu thuật.

- **Tập chủ động có trợ giúp**
- Chỉ định: yếu cơ bậc 2.
- Mục đích : tăng sức mạnh cơ và mẫu cử động điều hợp, điều hoà thông khí, tăng cường sự đáp ứng về tuần hoàn hô hấp.

- **Tập chủ động**

- Chỉ định :co cơ bậc 3

- Mục đích:

- Duy trì tính đàn hồi và tính co giãn sinh lý của các cơ tham gia.
- Tạo ra tác dụng ngược về cảm giác từ có cơ.
- Tăng cường tuần hoàn và ngăn ngừa tạo thành huyết khối.
- Phát triển sự điều hợp và kỹ năng vận động

- **Tập kháng trở**

Chỉ định : cơ đã đạt bậc 4 hoặc bậc 5

Mục đích:

- Tăng sức mạnh của cơ
- Tăng sức bền của cơ
- Tăng công của cơ:



- **Tập kéo dẫn**

- Chỉ định

- Khi tầm vận động bị hạn chế do hậu quả của co rút, dính khớp và hình thành sẹo tổ chức, dẫn đến các cơ, tổ chức liên kết và da bị ngắn lại so với bình thường.
- Khi các hạn chế đó có thể dẫn đến biến dạng cấu trúc, mặt khác có thể đề phòng được.
- Khi co rút làm gián đoạn các hoạt động chức năng hàng ngày và chăm sóc điều dưỡng.
- Khi cơ bị yếu và tổ chức bị căng. Các cơ bị yếu phải được kéo dài trước khi các cơ yếu có thể được tập mạnh có hiệu quả.

KÉO GIÃN CHỦ ĐỘNG



KÉO GIÃN THỤ ĐỘNG

A



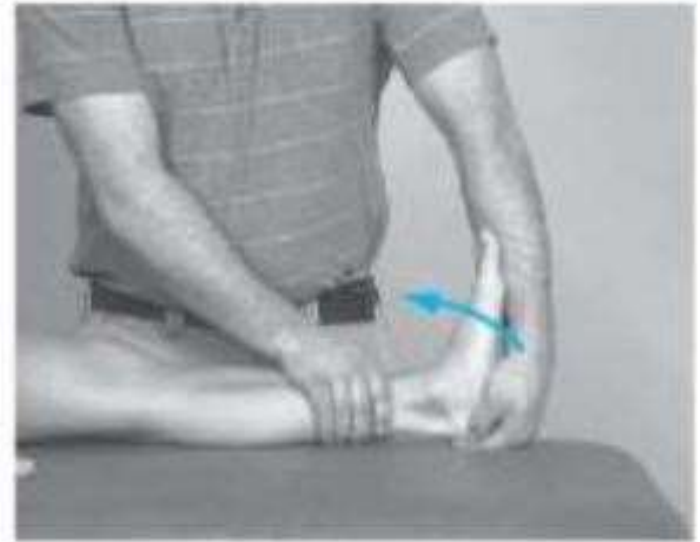
B



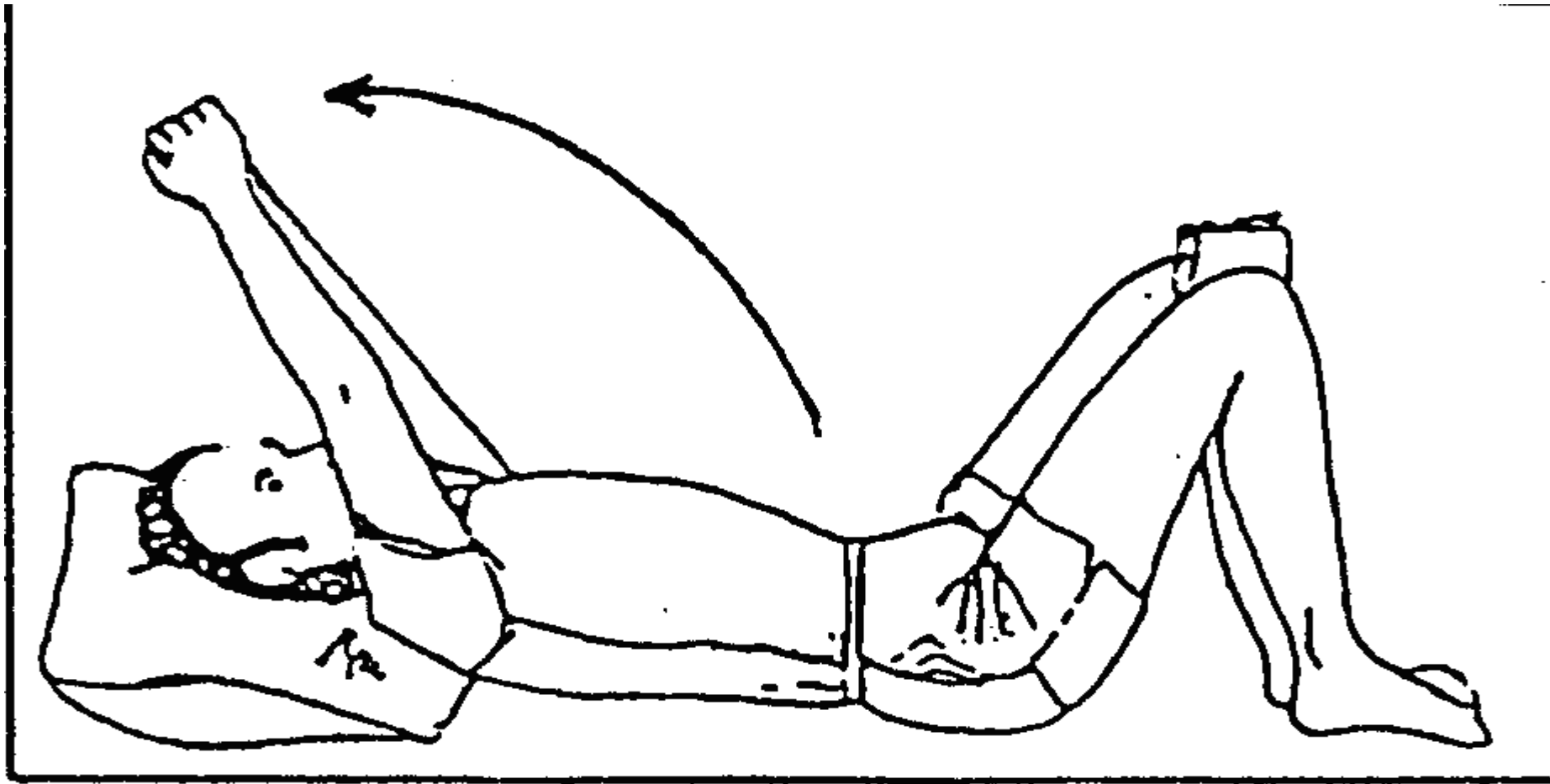
C



D



- **Các bài tập vận động trị liệu chức năng**
- *Tập trên đệm*



Tập trong thanh song song



Tập đi chuyên



- Hoạt động trị liệu



A decorative illustration of a plant with several yellow flowers and butterflies. The plant has thin, green stems with small, spiral-shaped curls. The flowers are bright yellow with dark centers. There are three butterflies of various sizes and orientations scattered around the plant. The entire illustration is set against a white background.

Cảm ơn các bạn đã
lắng nghe!

