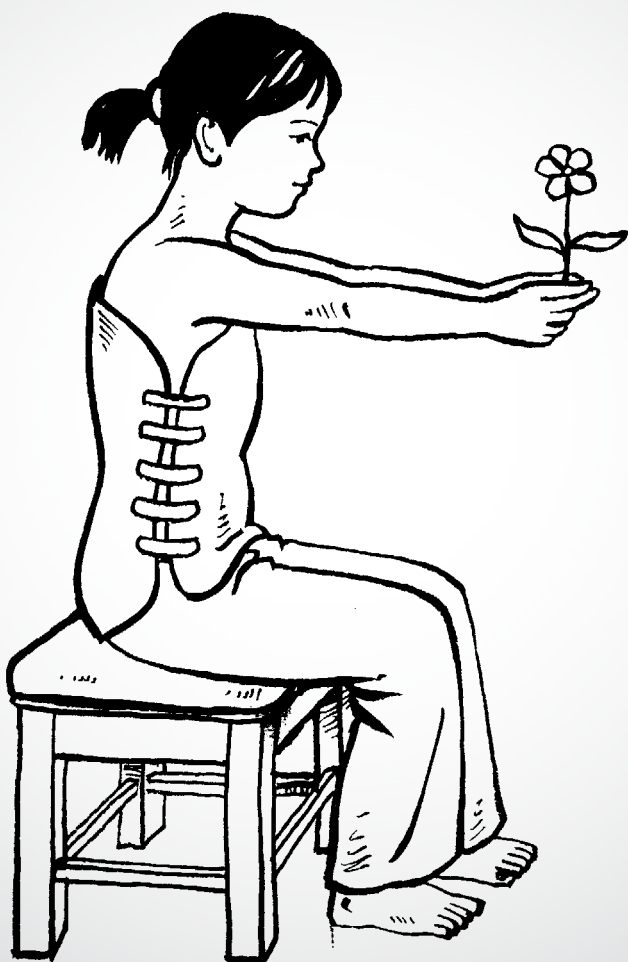


Phục hồi chức năng dựa vào cộng đồng

Tài liệu số 8

PHỤC HỒI CHỨC NĂNG CHỖ TRẺ CONG VẠO CỘT SỐNG



Nhà xuất bản Y học
Hà Nội, 2008



Chỉ đạo biên soạn

TS. Nguyễn Thị Xuyên	Thứ trưởng Bộ Y tế
TS. Trần Quý Tường	Cục Quản lý khám chữa bệnh - Bộ Y tế

Ban biên soạn

Ths. Nguyễn Thị Thanh Bình	Khoa PHCN Bệnh viện C – Đà Nẵng
PGS – TS Cao Minh Châu	Bộ môn PHCN - Đại học Y Hà Nội
TS. Trần Văn Chương	Trung tâm PHCN – Bv Bạch Mai
TS. Trần Thị Thu Hà	Khoa PHCN – Viện Nhi Trung ương
PGS – TS. Vũ Thị Bích Hạnh	Bộ môn PHCN - Đại học Y Hà Nội
PGS-TS. Trần Trọng Hải	Vụ quan hệ Quốc tế - Bộ Y tế
Ths. Trần Quốc Khánh	Bộ môn PHCN - Đại học Y Huế
TS. Phạm Thị Nguyễn	Bộ môn PHCN - Đại học KTYT Hải Dương
Ths. Nguyễn Quốc Thới	Trường trung học Y tế tỉnh Bến Tre
TS. Nguyễn Thị Minh Thủy	Trường Đại học Y tế công cộng Hà Nội

Thư ký ban biên soạn

Ths. Trần Ngọc Nghị	Cục Quản lý khám chữa bệnh - Bộ Y tế
---------------------	--------------------------------------

Với sự tham gia của Ủy ban Y tế Hà Lan - Việt Nam:

Ths. Phạm Dũng	Điều phối viên chương trình PHCNDVCFĐ
Ths. Anneke Maarse	Cố vấn cao cấp chương trình PHCNDVCFĐ
TS. Maya Thomas	Chuyên gia của tổ chức Y tế thế giới

PHỤC HỒI CHỨC NĂNG CHO TRẺ CONG VẠO CỘT SỐNG

1. GIỚI THIỆU

Cong vẹo cột sống

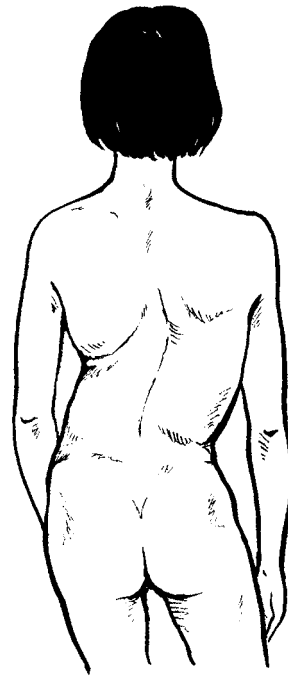
Là tình trạng cột sống bị cong sang một hoặc hai bên, thân đốt sống bị vẹo (xoay).

Tỷ lệ mắc

Có 5% dân số bị mắc bệnh cong vẹo cột sống trong đó 2% cần điều trị.

Các vấn đề liên quan

- **Vận động:** trẻ có thể bị hạn chế cúi lưng, nghiêng người sang bên, đi lại có thể bị lệch người.
- **Hô hấp:** Cong vẹo cột sống nặng có thể làm cho trẻ thở khó khăn hơn bình thường.
- **Tâm lý:** Trẻ, người lớn bị cong vẹo cột sống thường có cảm giác tự ti, xấu hổ, không mạnh dạn tham gia vào các hoạt động như vui chơi, học hành, thể dục thể thao, tìm kiếm việc làm và xây dựng gia đình.
- **Việc làm:** Người lớn bị cong vẹo cột sống có thể gặp khó khăn trong kiếm việc làm do hình thức và chức năng vận động bị hạn chế nên khó được chấp nhận.
- **Xã hội:** Trẻ em và người lớn bị cong vẹo cột sống thường bị bạn bè, người xung quanh chế nhạo.



2. NGUYÊN NHÂN

Nguyên nhân trước sinh

Do cấu trúc bất thường:

- Bệnh thân nửa đốt sống bẩm sinh.

- Xẹp đốt sống bẩm sinh.
- Cứng đa khớp bẩm sinh.

Nguyên nhân sau sinh

■ **Do biến dạng xương sống**

- Lao cột sống.
- Chấn thương cột sống...

■ **Do bệnh cơ**

- Loạn dưỡng cơ Duchene.
- Thoái hoá cơ tủy.
- Nhược cơ.

■ **Do bệnh hệ thần kinh**

- U xơ thần kinh.
- Bại não.
- Bại liệt.
- Viêm đa rễ thần kinh.
- Bệnh tủy sống.

■ **Do các nguyên nhân khác**

- Do tư thế ngồi học sai.
- Do ngắn 1 chân (chiều dài 2 chân không đều nhau làm lệch vẹo cột sống khi đứng, khi đi).

Không rõ nguyên nhân

80% người bị cong vẹo cột sống không rõ nguyên nhân.

3. PHÁT HIỆN

Dấu hiệu và triệu chứng

- Một bên mỏm vai nhô cao hơn.
- Xương bả vai 2 bên không cân đối.
- Khi đứng thân người nghiêng sang một bên.
- Cột sống cong vẹo sang một hoặc hai bên.
- Ụ gồ ở lưng (rõ nhất khi trẻ đứng cúi lưng).
- Đối diện với bên ụ gồ thường là vùng lõm.

- Cột sống có thể uốn ra trước/gù ra sau.
- Khung chậu bị nghiêng lệch và bị xoay.
- Khớp háng một bên cao hơn.
- Ngấn mông một bên cao hơn.
- Khớp gối không cân đối khi nằm gập gối.
- Một chân có thể ngắn hơn.
- Có thể kèm theo các dị tật khác.
- Có thể bị liệt một số cơ chi, thân mình.
- Khi trưởng thành có thể bị đau lưng.

Xét nghiệm

Chụp X-quang cột sống giúp xác định mức độ cong vẹo để can thiệp sớm.

4. CAN THIỆP

4.1 Can thiệp Phục hồi chức năng/Điều trị

Nguyên tắc

- Can thiệp sớm ngay sau khi phát hiện ra cong vẹo cột sống.
- Kỹ thuật can thiệp phụ thuộc mức độ cong vẹo cột sống.
- Khám lại thường quy có chụp X-quang cột sống để đánh giá tiến triển.

Kỹ thuật can thiệp

- Mức độ nhẹ - Góc COBB $\leq 20^\circ$: Tập bài tập cột sống và khám lại 6 tháng/lần.
- Mức độ trung bình-Góc COBB=20°-45°: Nẹp cột sống, bài tập cột sống và khám lại 6 tháng/lần.
- Mức độ nặng-Góc COBB $>45^\circ$ tiến triển xấu đi nhanh: phẫu thuật chỉnh hình cột sống.
- Việc đánh giá góc COBB và chỉ định kỹ thuật can thiệp phải được tư vấn bởi bác sĩ chuyên khoa về thần kinh-cột sống hoặc PHCN.

Vận động trị liệu

Các bài tập vận động dưới đây có thể tiến hành cho trẻ cong vẹo cột sống ở mọi lứa tuổi và mức độ nặng nhẹ khác nhau.

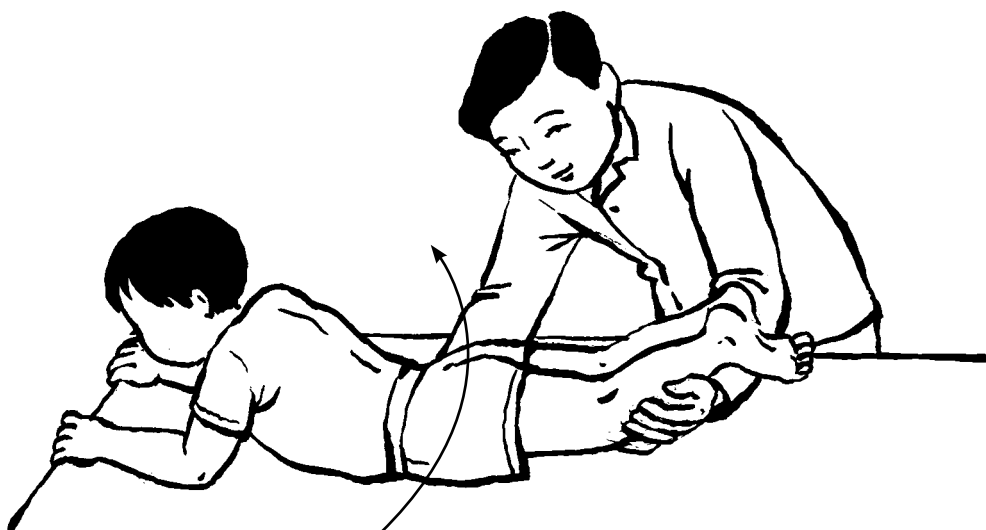
■ **Bài tập 1: Kéo dẫn cơ bên lõm của đường cong ở tư thế nằm sấp**

Mục tiêu: Kéo dẫn các nhóm cơ phía lõm của đường cong thắt lưng.

Tư thế trẻ: Nằm sấp.

Tiến hành

- Trẻ bám tay bên vai thấp vào mép giường. Ta nâng hai chân, hông trẻ đưa sang phía đối diện với bên lõm của cột sống thắt lưng. Làm 10 lần.
- Trẻ bám tay bên vai thấp vào thành giường nâng người lên, tay kia kéo người về phía chân. Giữ tư thế này vài giây. Làm 10 lần.

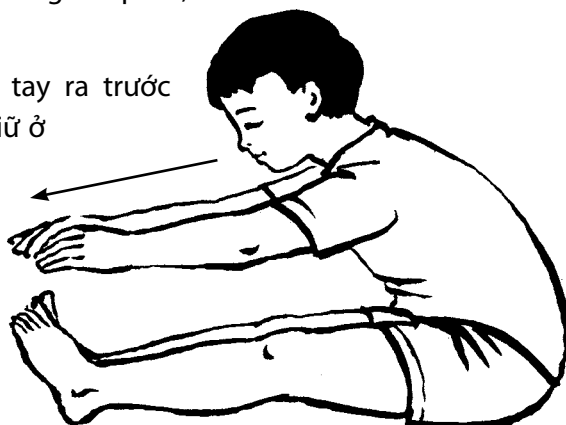


■ **Bài tập 2: Tăng tầm vận động của cột sống lưng ở tư thế ngồi**

Mục tiêu: Tăng tầm vận động gập của cột sống lưng, kéo dẫn nhóm cơ duỗi lưng.

Tư thế trẻ: Ngồi 2 chân duỗi thẳng và áp sát, 2 tay đưa ra phía trước.

Tiến hành: Bảo trẻ đưa hai tay ra trước chạm các ngón, lưng gập. Giữ ở tư thế này vài giây. Làm 10 lần.



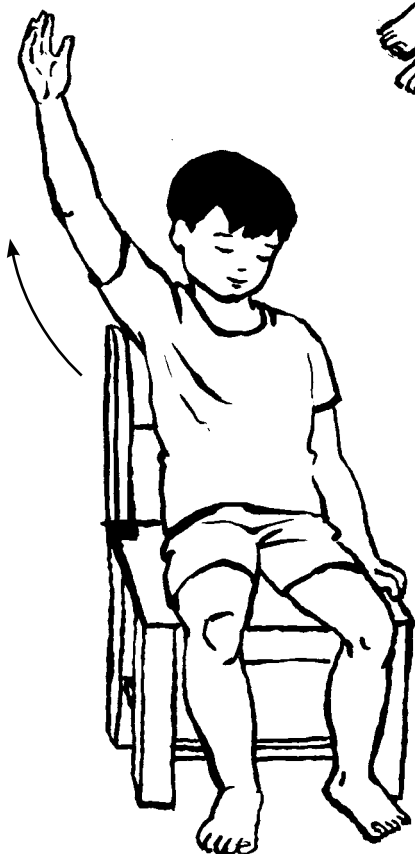
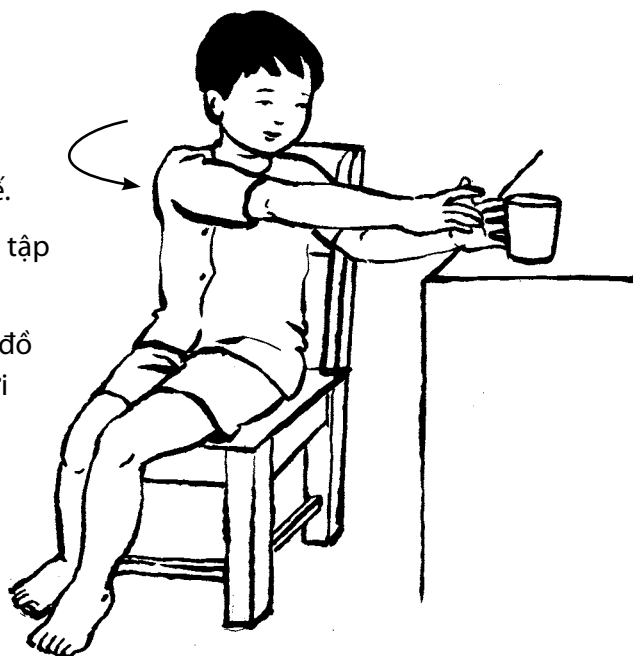
■ **Bài tập 3: Chỉnh cong vẹo cột sống ở tư thế ngồi**

Mục tiêu: Kéo dẫn các cơ bên lõm của đường cong, tăng cường độ mềm dẻo của cột sống.

Tư thế trẻ: Ngồi trên ghế.

Tiến hành: Làm mỗi bài tập 10 lần.

- Trẻ xoay người với đồ vật ở bên đối diện với phía lõm của đường cong cột sống.



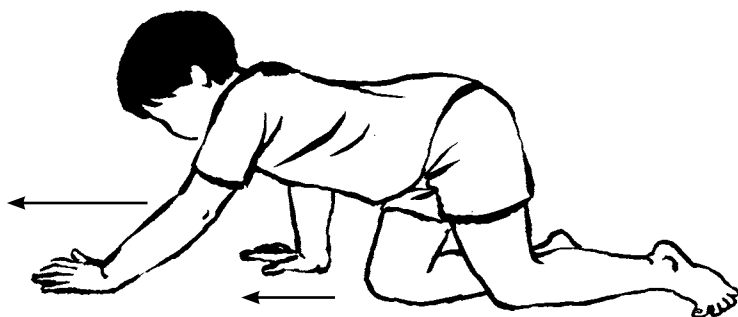
- Trẻ giơ cao tay bên vai thấp, tay bên kia bám vào mép ghế. Giữ ở tư thế này vài giây.

■ **Bài tập 4: Chỉnh cong vẹo cột sống ở tư thế quỳ bốn điểm**

Mục tiêu: Tăng cường độ mềm dẻo của cột sống.

Tư thế trẻ: Quỳ bốn điểm.

Tiến hành: Đưa tay bên lõm của đường cong lên phía trước. Đưa chân bên đối diện lên theo trong lúc giữ nguyên vị trí thân mình. Giữ ở tư thế này vài giây. Làm 10 lần.

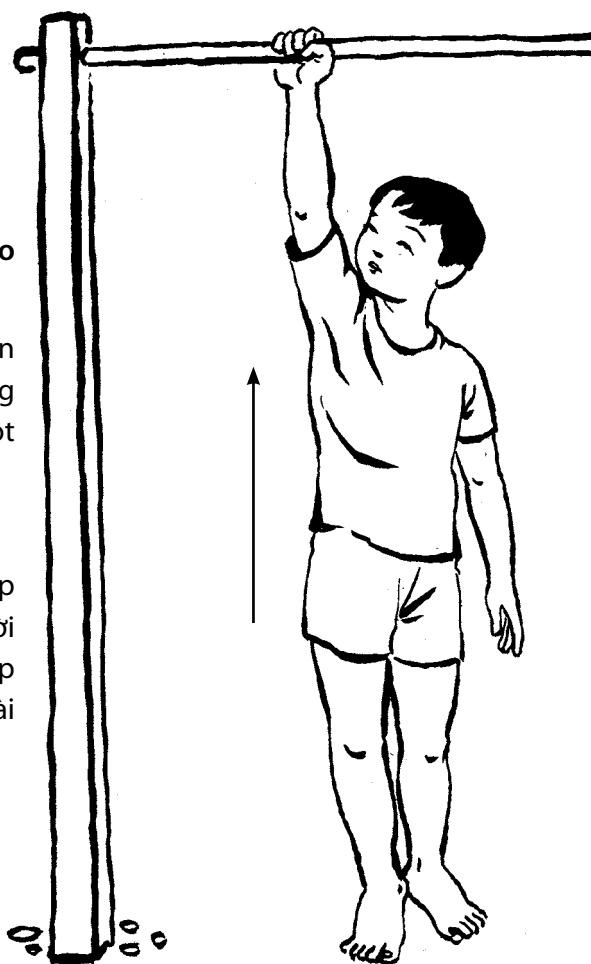


■ **Bài tập 5: Chỉnh cong vẹo cột sống ở tư thế đứng**

Mục tiêu: Kéo giãn các cơ bên lõm của đường cong, tăng cường độ mềm dẻo của cột sống.

Tư thế trẻ: Đứng thẳng.

Tiến hành: Tay bên vai thấp bám vào xà ngang kéo người lên. Vai bên đối diện hạ thấp xuống. Giữ ở tư thế này vài giây. Làm 10 lần.



■ **Bài tập 6: Tập thở sâu**

Mục tiêu: Tăng cường độ giãn nở của lồng ngực.

Tư thế trẻ: Nằm ở tư thế nửa nằm nửa ngồi. Hai tay bệnh nhân đặt dưới cơ hoành.

Tiến hành: Trẻ hít sâu vào và thở ra từ từ.

Làm 10 lần.

■ **Bài tập 7: Tập bơi**

■ **Bài tập 8: Thể dục, thể thao**

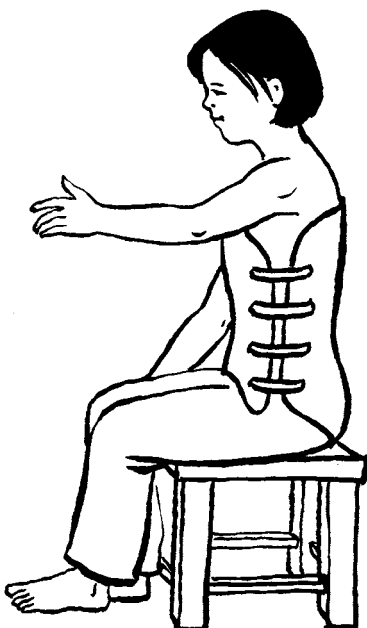
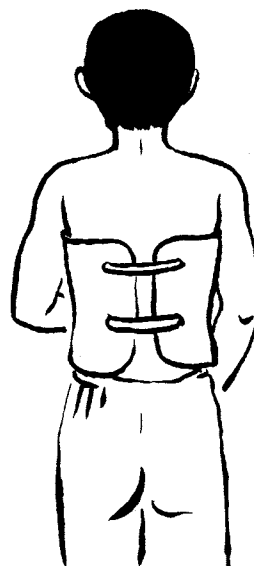


■ **Áo nẹp cột sống**

Mục tiêu: Nắn chỉnh đường cong và phòng ngừa cong vẹo cột sống tiến triển xấu đi.

Chỉ định:

- Trẻ trai <18 tuổi và trẻ gái <17 tuổi bị cong vẹo cột sống mức độ trung bình và nặng có thể mặc áo nẹp cột sống.



- Khám lại 6 tháng/lần có chụp X-quang kiểm tra.

Áo nẹp cột sống không dùng cho người cong vẹo cột sống đã trưởng thành (trên 22 - 25 tuổi), cũng như người bị cong vẹo cột sống trên 60° (vì không có tác dụng).

■ **Phẫu thuật chỉnh hình**

Mục tiêu: Nắn chỉnh đường cong cột sống nặng.

Chỉ định:

- Trẻ trai >18 tuổi và trẻ gái >17 tuổi.
- Cong vẹo cột sống mức độ nặng không thể mặc áo nẹp cột sống.
- Khám lại 6 tháng/lần sau phẫu thuật có chụp X-quang kiểm tra.

4.2 Giáo dục trẻ và tư vấn gia đình

- Nhà trường, cha mẹ trẻ cần thường xuyên nhắc nhở trẻ ngồi học đúng tư thế phòng ngừa cong vẹo cột sống do tư thế.
- Khám sức khỏe thường quy giúp phát hiện sớm cong vẹo cột sống và các bệnh có thể dẫn đến cong vẹo cột sống.
- Cha mẹ có thể liên hệ với bác sỹ phục hồi chức năng, kỹ thuật viên phục hồi chức năng tại các Khoa phục hồi chức năng của các bệnh viện Trung ương-tỉnh, các Trung tâm chỉnh hình và Phục hồi chức năng để có được các thông tin về phục hồi chức năng cho trẻ bị cong vẹo cột sống.

4.3 Hướng nghiệp

- Người cong vẹo cột sống khi trưởng thành cần chọn những nghề phù hợp với tình trạng bệnh lý của cột sống như: văn thư, hành chính, máy tính, hội họa...
- Nên tránh những nghề lao động nặng và ảnh hưởng lên cột sống.

4.4 Hỗ trợ về tâm lý

- Trẻ em, người lớn bị cong vẹo cột sống có thể có những vấn đề về tâm lý cần được cán bộ tâm lý hỗ trợ.
- Gia đình cần giải thích cho trẻ hiểu về tình trạng bệnh tật của trẻ, chấp nhận và vượt qua mặc cảm của bệnh tật.
- Nhà trường cần giải thích cho các học sinh trong trường hiểu về tình trạng bệnh tật của trẻ cong vẹo cột sống. Qua đó bạn bè của trẻ thông cảm, không chế nhạo và giúp đỡ trẻ bị cong vẹo cột sống trong học tập, vui chơi.

5. CÁC CÂU HỎI CHA MẸ HAY HỎI

Cong vẹo cột sống có thể chữa khỏi hoàn toàn không?

Tình trạng cong vẹo cột sống có thể được cải thiện nếu được can thiệp sớm và kiên trì theo sự hướng dẫn của bác sỹ chuyên khoa phục hồi chức năng.

Phẫu thuật có thể chữa khỏi cong vẹo cột sống không?

Có thể. Tuy nhiên ở Việt Nam chỉ có vài bệnh viện, trung tâm Phẫu thuật chỉnh hình có thể phẫu thuật và chi phí rất tốn kém.

Nghề nào phù hợp với người bị cong vẹo cột sống?

Tất cả mọi nghề trừ lao động nặng ảnh hưởng lên cột sống.

6. CÁC CƠ SỞ CUNG CẤP DỊCH VỤ CHO TRẺ CONG VẸO CỘT SỐNG

Các cơ sở cung cấp dịch vụ phục hồi chức năng và áo nẹp cột sống

- Trung tâm chỉnh hình - Phục hồi chức năng tại các thành phố lớn, các tỉnh.
- Các Khoa phục hồi chức năng của các bệnh viện Trung ương-tỉnh.

Các cơ sở dạy nghề hướng nghiệp

- Thuộc ngành Lao động - Thương binh - Xã hội tại các địa phương.
- Một số cơ sở dạy nghề cho người tàn tật tư nhân.

Chương trình phục hồi chức năng dựa vào cộng đồng

- Tại Việt Nam có 46/64 tỉnh thành đã triển khai Chương trình phục hồi chức năng dựa vào cộng đồng.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Giáo trình Vật lý trị liệu Phục hồi chức năng, NXB Y học, 2000.
- Trần Thị Thu Hà - Trần Trọng Hải, 2005, "Phát hiện sớm, can thiệp sớm một số dạng tàn tật ở trẻ em Việt Nam", NXB Y học.
- Ma. Lucia Mirasol Magallona, 2005, Manual for CBR workers and Caregivers, C&E Publishing Inc.

DANH MỤC BỘ TÀI LIỆU PHỤC HỒI CHỨC NĂNG DỰA VÀO CỘNG ĐỒNG

- Hướng dẫn triển khai thực hiện phục hồi chức năng dựa vào cộng đồng
- Đào tạo nhân lực phục hồi chức năng dựa vào cộng đồng
- Hướng dẫn cán bộ PHCNĐ và cộng tác viên về Phục hồi chức năng dựa vào cộng đồng
- Hướng dẫn người khuyết tật và gia đình về Phục hồi chức năng dựa vào cộng đồng

20 Tài liệu kỹ thuật về PHCN cho tuyến cộng đồng sử dụng, bao gồm:

1. Phục hồi chức năng sau tai biến mạch máu não
2. Phục hồi chức năng tổn thương tuỷ sống
3. Chăm sóc mỗm cụt
4. Phục hồi chức năng trong bệnh viêm khớp dạng thấp
5. Phòng ngừa thương tật thứ phát
6. Dụng cụ phục hồi chức năng tự làm tại cộng đồng
7. Phục hồi chức năng trẻ trật khớp háng bẩm sinh
8. Phục hồi chức năng cho trẻ cong vẹo cột sống
9. Phục hồi chức năng bàn chân khoèo bẩm sinh
10. Phục hồi chức năng cho trẻ bại não
11. Phục hồi chức năng khó khăn về nhìn
12. Phục hồi chức năng nói ngọng, nói lắp và thất ngôn
13. Giao tiếp với trẻ giảm thính lực (khiếm thính)
14. Phục hồi chức năng trẻ chậm phát triển trí tuệ
15. Phục hồi chức năng trẻ tự kỷ
16. Phục hồi chức năng người có bệnh tâm thần
17. Động kinh ở trẻ em
18. Phục hồi chức năng sau bỏng
19. Phục hồi chức năng bệnh phổi mạn tính
20. Thể thao, văn hoá và giải trí cho người khuyết tật



Sản phẩm chương trình hợp tác
“Tăng cường năng lực Phục hồi chức năng dựa vào cộng đồng”
giữa Bộ Y tế Việt Nam và Ủy ban Y tế Hà Lan Việt Nam



SÁCH KHÔNG BÁN

BỘ Y TẾ