



Chúc bạn
sức khỏe dồi dào
Bình an cát tường.

祝福您
身體健康 平安吉祥

BỆNH VIỆN ĐA KHOA PHẬT GIÁO Tzu Chi
佛 教 慈 濟 綜 合 醫 院

BỆNH VIỆN ĐA KHOA PHẬT GIÁO TZU CHI
各院區健康諮詢專線：

- Tổng Viện Từ Tế Hoa Liên (Hualien) 花蓮慈濟醫院：(03)8562016
 - BNH Viện Từ Tế NGOC LÝ (YULI) 玉里慈濟醫院：(03)8882718-710
 - BNH Viện Từ Tế QUAN SON (KUANSHAN) 關山慈濟醫院：(089)8148080-128
 - Phân Viện Từ Tế Đài Bắc (Taipei) 台北慈濟醫院：(02)66289779-2236
 - Phân Viện Từ Tế Đài Trung (Taichung) 台中慈濟醫院：(04)36068278
 - Phân Viện Từ Tế Đại Lâm (Dalin) 大林慈濟醫院：(05)2648333
 - PHÒNG KHÍM TẠI ĐÁU LỤC (TOULIU) CỦA BNH VIỆN TỪ TẾ ĐẠI LÂM (DALIN)
大林慈濟醫院附設斗六門診部：(05)5372000-127
- Website của 網址：<http://www.tzuchi.com.tw>
大林慈院98年11月制定

E8R2876725-01

Vận động Vai
Ngũ Thập tại nhà
五十肩的居家運動



中越文

目 錄

THẾ NÀO LÀ BỆNH “VAI NGŨ THẬP”. 什麼是五十肩	----- P (2) ----- P (3)
TRIỆU CHỨNG 常見症狀	----- P (2) ----- P (3)
NGUYÊN NHÂN 原因	----- P (4) ----- P (5)
ĐIỀU TRỊ 治療	----- P (4) ----- P (5)
VẬN ĐỘNG TẠI NHÀ 居家的運動	----- P (6) ----- P (7)

THẾ NÀO LÀ BỆNH “VAI NGŨ THẬP”.

Bệnh vai ngũ thập tên chính xác là bệnh viêm nang khớp bả vai , là các mô mềm , nang khớp của phần bả vai bị tổn thương , còn được gọi là thấp khớp vai , do bệnh này thường gặp ở những người trong độ tuổi 50 nên còn được gọi là Vai Ngũ Thập.

TRIỆU CHỨNG

Vai đau nhức, sợ lạnh, ban đêm càng đau hơn, và có thể đau lan ra sang vùng cổ và hai tay, khi hai tay không cử động hoặc hạ xuống giữ cố định thì cơn đau sẽ giảm bớt hoặc biến mất .

什麼是五十肩

五十肩正確疾病名稱為肩關節囊炎，是肩部軟組織及關節囊腔等受損，又稱冰凍肩，因較易發生於五十歲左右的人，又稱五十肩。

常見症狀

肩膀酸痛，局部怕冷，夜晚疼痛加劇，且會向頸部及上肢擴散，當上肢不動或向下固定不動時，疼痛減輕或消失。



NGUYÊN NHÂN

Có tính tự phát không rõ nguyên nhân. có thể liên quan đến viêm khớp cấp-mãn tính, khớp vai bị trật, gãy xương, do bị cố định trong thời gian dài, gây tổn thương đến dây chằng, cơ bắp bị đứt, khớp vai thoái hóa, và thậm chí cũng có liên quan đến trường hợp cơ tim bị nghẽn hoặc bị viêm dây thần kinh cột sống cổ.

ĐIỀU TRỊ

Để giảm bớt đau nhức và phục hồi hoạt động của khớp vai, cách điều trị bao gồm: uống thuốc chống viêm giảm đau, tìm thuốc ngay khớp, vật lý trị liệu và tập các bài tập vận động cho khớp vai.

原因

自發性原因不明，可能與急慢性外關節炎，肩關節脫臼，骨折，長期固定，韌帶受損，肌肉斷裂，肩關節退化，甚至於心肌梗塞或頸脊神經根炎等有關。

治療

在減輕疼痛恢復其關節的活動度，包括使用消炎止痛藥、關節內注射、物理治療、及肩關節伸展運動。

VẬN ĐỘNG TẠI NHÀ

Thường xuyên tập các động tác sau đây sẽ giúp tăng cường độ hoạt động và có thể phục hồi các chức năng của khớp vai. Nhưng trường hợp là lần đầu tiên tập, trước khi tiến hành , bạn nên tư vấn ý kiến của Bác sĩ hoặc nhà vật lý trị liệu, sau đó mới bắt đầu thực hiện .

■ NHỮNG ĐIỀU CẦN CHÚ Ý KHI VẬN ĐỘNG

1. Thay bộ đồ thể thao thoải mái .
2. Trong lúc tiến hành bất kỳ động tác nào dưới đây , nếu có tình trạng càng tập càng đau thì nên ngưng ngay tức thì, Khi tập những động tác cho giãn cơ bắp , tốc độ phải nhịp nhàng và chậm rãi, nếu tầm vận động tăng dần đến mức cảm thấy hơi đau thì nên dừng lại 30 giây. Mỗi ngày tập 3 phiên, mỗi động tác luyện tập 5 lần.

居家的運動

經常做下面的運動，有助於增加肩關節的活動度，且能恢復肩關節的功能。但初次參與運動前，請您先諮詢醫師或物理治療師後，再開始運動。

■ 運動注意事項

1. 更換舒適的運動衣物。
2. 下列任何運動於進行中，若有愈來愈痛的情形，應立即停止。舒展運動項目進行時，速度要緩慢，在達到引起些微疼痛的最大角度時，停留30秒，每個動作每次做5下，每天3回。

3. Đối với những động tác tập luyện sức cơ bắp , mỗi ngày nên tập 3 phiên, mỗi động tác nên làm 30 lần. Hãy căn cứ theo sức của cánh tay mà điều chỉnh trọng lượng của bình hoặc bao cát chuyên dùng để tập luyện cơ bắp .

4. Các động tác tập luyện cho khớp vai phải kiên trì thực hiện thường xuyên và lâu dài, cho dù là tình trạng đau nhức hoặc tầm vận động bị hạn chế đã được thuyên giảm sau khi điều trị, vẫn nên luyện tập hằng ngày để duy trì khả năng hoạt động tốt của khớp vai cũng như tránh trường hợp bệnh tái phát .

3. 進行肌力訓練運動項目時，每個動作每次做30下，每天3回。請依據手臂的力量調整肌力訓練所需的瓶子或沙包重量。
4. 五十肩的運動必須持之以恆，即使治療後疼痛或活動受限的症狀已經恢復，仍應每天運動，以維持肩關節良好的活動度，並減少復發的機會。



■ Các bài vận động khớp vai

1. Vận động bằng khăn lông



Tay cầm khăn lông di chuyển lên xuống ở phần lưng.

2. Vận động theo quả lắc đồng hồ



Nằm sấp gần mép giường, bên tay thả lỏng xuống giường, tay cột túi cát hoặc cầm vật nặng, cử động trước sau, phải trái, quay vòng theo chiều kim đồng hồ và ngược lại.

■ 舒展運動項目

1. 毛巾操



手握毛巾輪流上下交互於背部。

2. 鐘擺運動



平躺於床上，患側上肢自然下垂，手綁沙包或拿重物（保特瓶），做前後、左右、順逆時鐘的甩動或轉圈。



3. Bài tập leo tường



Đứng đối diện (hoặc bên cạnh) bức tường, áp lòng bàn tay lên tường sao cho cánh tay và khuỷu tay vuông góc, di chuyển ngón tay leo lên tường, khi ngón tay leo cao đưa mình áp sát vào tường, rồi từ từ hạ xuống.

4. Vận động khớp vai theo hướng trong



Ngồi trên ghế dựa, một tay đưa ra sau, cổ đưa tay lên sờ tới xương bả vai của bên khác, đưa mình hướng về phía sau áp sát vào cánh tay.

3. 爬牆運動



正面（或側面）向牆，以手指爬牆，並隨手指爬高而將身體貼近牆壁，然後慢慢放下。

4. 肩關節內轉伸展運動



坐於椅子上，患側手置於身後，並盡可能向上摸至對側肩胛骨處，利用身體重量向後壓手臂。



5. Vận động khớp vai theo hướng ngoài:



Đứng bên cạnh tường, khuỷu tay để cong gần với mình, tay áp vào tường, hai chân đứng 1 trước 1 sau, nhúng chân trước đưa mình di chuyển về phía trước.

6. Vận động nở ngực



Chân đứng 1 trước 1 sau ngay góc tường, mặt hướng thẳng vào góc áp hai bàn tay vào tường sao cho cánh tay và bắp tay vuông góc, đưa mình hướng về phía trước tiếp cận với tường .

5. 肩關節外轉伸展運動



站於牆邊，手肘彎曲接近身體，腳一前一後站立，手貼牆面身體往前移。

6. 擴胸運動



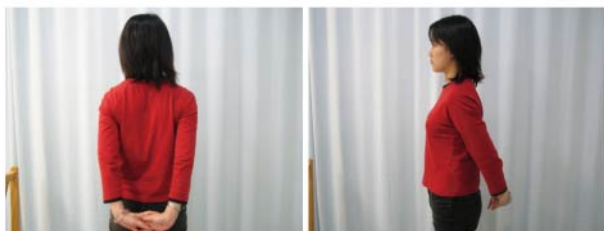
腳一前一後站於牆角，手臂張開貼牆壁，身體前傾接近牆面。

7. Vận động khớp vai theo mặt phẳng



Đưa một tay lên vai khác bên, tay kia nắm lấy cùi chỏ của tay đưa lên, đẩy cùi chỏ áp sát hướng vào phía trong.

8. Vận động p bả vai ra sau



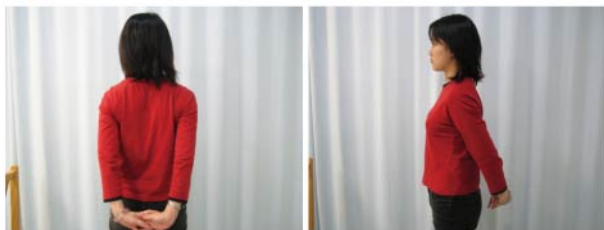
Hai tay đan vào nhau, đặt sau lưng, giữ người thẳng hướng về phía trước, 2 tay thẳng, ghì chặt 2 tay nâng lên theo vòng cung để hai bên xương bả vai gần với nhau, thậm chí kẹp chặt lại.

7. 肩關節水平內收伸展運動



患手摸對側肩膀，另一手握住患側手肘並往身體內側加壓。

8. 肩胛後縮運動



雙手交握於背後，手肘伸直，身體往前挺直，使兩邊肩胛骨內緣相互靠近，甚至夾緊。



■ Các bài vận động luyện tập sức cơ bắp

1. Tập luyện sức cơ cơ bắp cho khớp bả vai.



Tay cầm bình cát, đưa khuỷu tay thẳng hướng lên tới mức tối cao, rồi từ từ hạ xuống.

2. Tập luyện sức duỗi cơ bắp cho khớp bả vai.



Tay cầm bình cát, đưa khuỷu tay thẳng về phía sau lên tới mức tối cao, rồi từ từ hạ xuống.

■ 肌力訓練運動項目

1. 肩關節屈曲肌力訓練



手握沙罐，手肘伸直往上抬舉至最高點，再慢慢放下。

2. 肩關節伸直肌力訓練



手握沙罐，手肘伸直往後抬至最高點，再慢慢放下。



3. Tập luyện sức cơ bắp cho khớp
bả vai quay hướng trong.



Nằm nghiêng trên giường, tay bị
đau đặt phía dưới và cầm bình
cát đưa lên tới mức tối cao, rồi từ
từ hạ xuống.

4. Tập luyện sức cơ bắp cho khớp
bả vai quay hướng ngoài.



Nằm nghiêng trên giường, tay bị
đau để lên trên và cầm bình cát
đưa lên tới mức tối cao, rồi từ từ
hạ xuống.

3. 肩關節內轉肌力訓練



側躺於床上，患手在下並握住沙罐，往上抬舉至最高點，再慢慢放下。

4. 肩關節外轉肌力訓練



側躺於床上，患手在上並握住沙罐，往上抬舉至最高點，再慢慢放下。



