

目錄

Tại sao phải thực hiện vận động khớp xương thụ động cho bệnh nhân nằm trên giường P (2)

**為何要對臥床病人
做被動關節運動**

Nguyên tắc thực hiện “Vận động khớp xương thụ động” P (4)

執行被動關節運動的原則

Những điều cần chú ý ----- P (5)

注意事項

Vận động khớp xương thụ động -- P (7)

被動關節運動

1. Vận động hai tay

上肢運動

2. Vận động hai chân ----- P (16)

下肢運動



Đối với người bệnh hoàn toàn không thể tự thực hiện các động tác vận động tay chân, phải có người bên cạnh hỗ trợ, để tránh những di chứng phát sinh, những động tác này được gọi là tập vật lý trị liệu vận động khớp xương thụ động .

對於完全無法自行活動的病人，必須由旁人協助來完成肢體的活動，避免一些後遺症的發生，這些動作稱之為被動關節運動。

Tại sao phải thực hiện vận động khớp xương thụ động cho bệnh nhân nằm trên giường

為何要對臥床病人做被動關節運動

1. Để giảm nguy cơ bị cứng khớp.
降低關節僵硬的機率。
2. Tránh cho bị teo cơ, khớp xương và dây chằng căng cứng.
避免肌肉、關節囊、韌帶變緊。

3. Kích thích mạch máu của tứ chi và cơ thể được tuần hoàn.

刺激四肢與身體的血液循環。

4. Kích thích hệ thần kinh cảm giác.

提供感覺神經的刺激。

5. Giúp bệnh nhân nhanh chóng hồi phục chức năng của tay chân và là những bước cần thiết trước khi thực hiện vận động chủ động.

幫助病人手足儘早回復功能，並作為主動運動前的工作。

Nguyên tắc thực hiện “Vận động khớp thụ động” 執行被動關節運動的原則

1. Bỏ bớt một số phụ kiện trên quần áo có thể gây cản trở đến việc vận động khớp xương .

除去一些會限制關節運動的衣物配件。

2. Một tay nắm lấy phần khớp gần nhất của bệnh nhân , còn tay khác thì đỡ lấy phần khớp xa hơn .

一手握住病人的近端關節，另一手支持遠端部位或關節。

3. Vận động khớp trong phạm vi rộng nhất mà không gây đau và hạn chế cho bệnh nhân.

在病人沒有疼痛、沒有受限的最大範圍內運動。

4. Trong lúc vận động, động tác phải chậm rãi và đều đặn.

過程中，動作需緩慢且規律。

5. Mỗi ngày vận động cho bệnh nhân từ 3 đến 5 pñn, mỗi động tác phải làm liên tục từ 5 đến 10 lần .

每天可為病人做3到5回，每個動作每回持續5-10次。

Những điều cần chú ý 注意事項

1. Quan sát phản ứng của bệnh nhân, nếu có tình trạng bị đau hay kháng cự thì phải ngưng thực hiện ngay lập tức.

觀察病人的反應，若有疼痛或抗拒情形立即停止。

2. Cố gắng để bộ phận vận động của bệnh nhân gần sát cơ thể mình , để đỡ hao sức.

讓病人運動部位盡量靠近自己的身體，以免耗力。

3. Khuyến khích bệnh nhân có những phần chức năng còn hoạt động được, nên chủ động thực hiện vận động các khớp xương .

鼓勵仍有部分活動的功能的病人
其主動執行關節活動。

4. Vận động khớp xương thụ động được giới thiệu dưới đây chỉ được thực hiện cho bệnh nhân sau khi được sự hướng dẫn của bác sĩ vật lý trị liệu.

以下所介紹的被動關節活動，需
經物理治療師指導後，才可以替
病人執行關節活動。

Vận động khớp xương thụ động 被動關節運動

1. Vận động hai tay 上肢運動：

■ Động tác vai. 肩部動作

◎ Giơ cao : Cổ gẳng giơ tới ngang tai.

上舉：動作盡量到耳旁。



◎ Xoay chuyển : Đưa cánh tay của bệnh nhân giờ bằng vai 90° và khuỷu tay co 90° thực hiện các động tác sau , như hình 1-4.

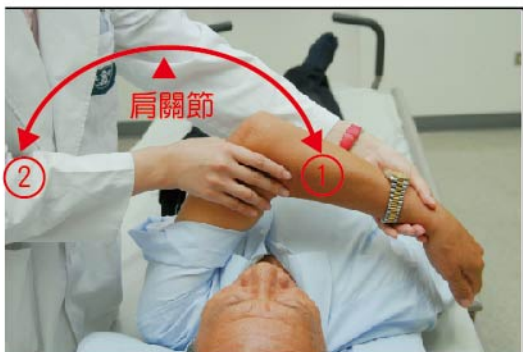
旋轉：把病人的上臂擺在肩外展 90° 度及手肘彎曲 90° 度下執行下列動作，如圖1-4。





◎ Kéo lưng : Giơ cao cánh tay di chuyển đến bên vai kia.

拉背：抬高手臂移至對側肩部。



- ◎ Vận động vòng tròn : Kết hợp với động tác các phía của khớp vai , trước tiên dựa ết vào giường xoay vòng ra ngoài , sau đó đưa tay lên một bên vai, dọc theo một bên thân, từ từ buông xuống xoay theo chiều kim đồng hồ và ngược lại mỗi hướng 1 lần.

繞圈運動：結合了肩關節各個方向的動作，先貼著床舖往外打開過頭，然後再將手帶往對側肩膀，延著對側身體，慢慢放回來，順時針及逆時針方向各一次。



- Vận động cho cánh tay và khuỷu tay.

手肘和前臂運動

- ◎ Co và duỗi thẳng khuỷu tay.

肘彎曲及伸直。



- ◎ Xoay cánh tay từ trong ra ngoài.

前臂內旋及外旋。



■ Vận động cho cổ tay và tay
腕部及手部運動

◎ Khớp cổ tay : Vận động
bàn tay theo 4 hướng
trước , sau , trái , phải.

腕關節：使手掌向前後左
右四個方向運動。



◎ Khớp ngón tay : Cho các ngón tay duỗi thẳng rồi co lại hướng vào lòng bàn tay.

指關節：使手指向手背伸展和向手掌彎曲。



◎ Ngón tay cái : Đưa ngón tay cái ấn nhẹ vào ngón út , sau đó mở ngón cái ra.

大拇指：將大拇指輕輕壓向小姆指，然後打開大姆指。



2. Vận động hai chân 下肢運動

■ Vận động khớp xương chậu 髋關節運動

◎ Co và duỗi : giơ cao
bắp chân , co đầu gối
lại và kéo sát về phía
bụng.

彎曲和伸直：抬起小腿，彎
曲膝部並往肚子方向推。



◎ Xoay chuyển : Cơ khớp
chậu và khớp gối xoay
chuyển từ trong ra
ngoài.

旋轉：同時彎曲髖關節與
膝關節，往內側和外側旋
轉。



◎ Duỗi thẳng và co chân:
Từ từ nâng bắp chân
lên khỏi mặt giường một
tí, đồng thời người thực
hiện lùi về phía sau một
bước, sau đó trở về tư
thế ban đầu.

外展和內收運動：輕輕抬起
下肢稍微離開床面，同時執
行者向後跨一小步，再回到
原來的姿勢。



■ Vận động gót chân và ngón chân
腳踝和腳趾運動

◎ Dồn sức vào bàn chân để gót chân duỗi thẳng.

向腳底加壓，使腳踝伸展。



◎ Duỗi thẳng các ngón chân.

腳趾的伸展。



Chúc bạn

sức khỏe dồi dào
Bình an cát tường

敬祝您

身體健康 平安吉祥

Bệnh viện Phật giáo Tzu Chi Dailin

佛教大林慈濟醫院

Bệnh viện Tzu Chi Hua Lien 花蓮慈濟醫院：(03)8562016

BỆNH VIỆN TƯ TEÁ NGỌC LÝ (YULI) 玉里慈濟醫院：(03)8882718 Ext.710

BỆNH VIỆN TƯ TEÁ QUAN SƠN (KUANSHAN) 關山慈濟醫院：(08)9814800 Ext.128

Bệnh viện Tzu Chi Tai Pei 台北慈濟醫院：(02)66289779 Ext.2236

Bệnh viện Tzu Chi Tai Chung 台中慈濟醫院：(04)36068278

Bệnh viện Tzu Chi Dailin 大林慈濟醫院：(05)2648333

Bệnh viện Tzu Chi Dou Liu 斗六慈濟醫院：(05)5372000 Ext.127

Phòng khám Tzu Chi Chia Yi 嘉義慈濟診所：(05)2167000

Website của 網址：<https://dalin.tzuchi-healthcare.org.tw/>

大林慈院 113. 修訂

E8R2876744-2



佛教大林慈濟醫院
Buddhist Dalin Tzu Chi Hospital

VẬN ĐỘNG KHỚP
XƯƠNG THỤ ĐỘNG
CHO BỆNH NHÂN NẪM
TRẦN GIƯỜNG

臥床病人的
被動關節運動

中越文