



長期臥床病人的復健—被動運動(越南文)

Phục hồi chức năng cho bệnh nhân nằm giường bệnh lâu - vận động bị động

一、什麼是被動運動

Vận động bị động là gì

指病人因心智狀況改變、疾病因素而完全無法自行移動身體，或於自行活動關節時會增加疲憊、疼痛進而影響生命徵象，需借助外在力量（他人或機械）的協助，來預防關節攣縮的形成或惡化。

Chỉ trường hợp bệnh nhân do có sự thay đổi về trạng thái tâm trí, do nhân tố bệnh tật khiến cho không thể tự mình xê dịch cơ thể hoàn toàn, hoặc do cảm thấy mệt mỏi, đau nhức khi tự vận động khớp dẫn đến ảnh hưởng tới sinh mạng, cần phải nhờ vào sự hỗ trợ của lực lượng bên ngoài (người khác hoặc máy móc), để ngăn ngừa xuất hiện teo khớp hoặc suy thoái khớp.

二、被動運動的目的

Mục đích của vận động bị động

(一) 維持關節的活動範圍及維持肌肉彈性。

Duy trì phạm vi hoạt động của khớp và duy trì độ đàn hồi của cơ bắp

(二) 維持全身血液循環，預防血栓。

Duy trì tuần hoàn máu toàn thân, ngăn ngừa máu đông.

(三) 保存關節與軟組織的完整，預防攣縮、畸形。

Đảm bảo sự hoàn chỉnh của khớp và tổ chức sụn, ngăn ngừa teo, biến dạng

(四) 減緩疼痛。

Giảm thiểu đau đớn.

三、被動運動的禁忌與限制

Những cấm kỵ và hạn chế trong vận động bị động

(一) 肌肉、肌腱、韌帶有急性損傷情形時。

Khi cơ bắp, gân, dây chằng bị tổn thương cấp tính

(二) 未完全癒合的骨折處關節。

Khớp nơi gãy xương chưa lành hoàn toàn

(三) 手術後初期的肌肉、肌腱、韌帶、關節與皮膚處。

Cơ bắp, gân, dây chằng, khớp và da trong giai đoạn đầu sau phẫu thuật.

(四) 深部靜脈栓塞的肢體。

Các chi có tĩnh mạch sâu bị tắc



四、執行被動運動的注意事項

Những điều cần chú ý khi thực hiện vận động bị động

- (一) 活動前、後都應檢視皮膚外觀及關節有無紅、腫、熱、痛等異常情形。
Trước và sau khi vận động đều phải kiểm tra bề ngoài da và khớp có bị đỏ, sưng, nóng, đau...và các trạng thái bất thường nào không
- (二) 保持病人活動肢體的部位靠近操作者，以避免不必要的拉扯。
Giữ cho vị trí cơ hoạt động của bệnh nhân dựa sát vào người thực hiện, để tránh bị giằng co không cần thiết
- (三) 每一關節的活動，以病人不感覺痛或關節稍緊為原則，並應在關節的最大正常角度範圍內，以防進一步傷害。
Mỗi một hoạt động khớp đều phải dựa trên nguyên tắc bệnh nhân không cảm thấy đau hoặc khớp hơi chặt, và phải trong phạm vi góc độ bình thường lớn nhất của khớp, để tránh bị thương lần hai
- (四) 活動之肢體前後關節應有適當的支托，以免造成關節的牽拉或受傷。
Khớp trước sau của cơ hoạt động phải có điểm tựa phù hợp để tránh khớp không bị kéo hoặc bị thương.
- (五) 關節活動應包括全身的四肢關節，由身體的近端漸至遠端，大關節漸至小關節，執行頻率為每日至少2回，每個關節活動重覆5次。
Hoạt động khớp bao gồm khớp tứ chi toàn thân, từ đầu gần của cơ thể dần dần đến đầu xa, từ khớp lớn dần dần đến khớp nhỏ, tần suất thực hiện là mỗi ngày ít nhất hai lần, mỗi một hoạt động khớp lặp đi lặp lại 5 lần.
- (六) 執行關節活動時，應輕緩、速度一致、平順有節奏，一次以一個關節活動為限。
Khi thực hiện hoạt động khớp, phải giữ độ nhẹ nhàng, từ tốn, tốc độ đồng nhất, êm ái có tiết tấu, mỗi lần chỉ hạn chế vận động một khớp.
- (七) 每操作完一個動作，應使關節回到自然狀態下的排列位置。
Mỗi khi thao tác xong một động tác, phải để khớp trở về vị trí sắp xếp ở trạng thái tự nhiên
- (八) 非出血性中風或無外傷病人，住院後3~5天，在病況平穩的情形下，對病人無法主動活動之肢體及關節，應儘早執行關節的被動運動。
Bệnh nhân tai biến không xuất huyết hoặc không bị ngoại thương, 3-5 ngày sau khi nằm viện, bệnh tình ổn định, nếu bệnh nhân không thể chủ động với các chi và khớp hoạt động, thì phải nhanh chóng thực hiện vận động bị động đối với khớp.

(九)手術後病人欲施行床上運動者，以不影響傷口及骨折部位癒合為宜，並勿牽扯到引流管。

Trường hợp bệnh nhân sau khi phẫu thuật muốn tiến hành vận động trên giường, thì phải tuân thủ nguyên tắc không ảnh hưởng đến vết thương và quá trình lành vị trí gãy xương, đồng thời không được động vào ống dẫn lưu

(十)被動運動無法避免肌肉萎縮、無法增加肌力及耐力，或達到自主性運動的血液循環範圍。

Vận động bị động không thể tránh khỏi việc teo cơ bắp, không thể tăng sức mạnh và độ bền của cơ bắp hoặc đạt đến phạm vi tuần hoàn máu như vận động tự chủ

(十一)被動運動的方法與步驟請參見下圖，若有任何問題，可向復健科醫師、物理治療師、職能治療師或醫護人員諮詢。

Biện pháp và các bước vận động bị động tham khảo ở hình dưới, nếu có bất kỳ vấn đề gì, có thể hỏi ý kiến tư vấn của bác sỹ khoa phục hồi chức năng, bác sỹ vật lý trị liệu, bác sỹ trị liệu chức năng hoặc nhân viên y tá.

◆ 肩部運動 Vận động vai



1.將手臂向上舉保持手肘伸展到頭邊，手臂放下回覆到身體側邊
Giơ tay lên trên giữ cho khuỷu tay kéo căng đến cạnh đầu, cánh tay đặt xuống trở lại để cạnh cơ thể

2.手臂貼床面往外水平打開，伸展手臂側舉至耳朵旁
Cánh tay để sát trên mặt giường. giang tay song song ra bên ngoài, vươn cánh tay, giơ lên đến cạnh tai

3.抬高手臂移至對側，抬手越過前胸碰觸對側上臂
Giơ cao cánh tay sang phía bên kia, tay giơ cao quá ngực và chạm vào cánh trên còn lại.

◆ 肩部運動 vận động vai





4.上臂貼住床面手肘彎曲90度，前臂上舉、再回覆到身體側邊
Cánh tay trên áp sát vào mặt

◆ 手肘運動 vận động khuỷu tay



1.一手托住肘部一手握住腕關節作肘部伸展、彎曲運動，
Một tay đỡ lấy phần khuỷu,

2.手肘彎曲90度，將手掌轉向臉的方向，再將手掌轉向腳的方向
Khuỷu tay gấp khúc 90 độ,

<p>giường, khuỷu tay gấp khúc 90 độ, cánh tay trước giờ lên, sau đó lại đặt trở về vị trí cạnh cơ thể</p>	<p>một tay nắm lấy khớp khuỷu tay, thực hiện vận động vươn khuỷu, gấp khúc.</p>	<p>xoay bàn tay về hướng mặt, sau đó xoay bàn tay về hướng chân</p>
<p>◆ 手腕運動 vận động cổ tay</p>		
		
<p>1.一手握住腕關節，握拳手腕彎曲，再將手指伸直，手腕向後彎 Một tay nắm lấy khớp cổ tay, cuộn bàn tay thành nắm đấm, cổ tay gấp vào, sau đó duỗi thẳng ngón tay ra, cổ tay ngửa ra phía sau</p>	<p>2.手腕上、下、左、右繞圈 Chuyển động cổ tay lên, xuống, trái, phải</p>	<p>3.手指握拳，手指伸直、拇指打開 Các ngón tay nắm vào, ngón tay duỗi ra, ngón trở mở ra</p>
<p>◆ 腿部運動 Vận động phần chân</p>		
		
<p>1.手扶大腿與腳踝做往上彎曲與伸直動作 Tay nắm lấy cẳng và mắt cá chân thực hiện động tác gấp lên và duỗi ra</p>	<p>2.大腿水平外展 45 度及大腿內收動作 Làm động tác duỗi đùi và giang rộng ra ngoài 45 độ và thu đùi vào</p>	<p>3.一手放在膝上一手拖住腳後跟 作小腿往內轉、外轉動作 Một tay đặt lên đầu gối, một tay đỡ lấy gót chân sau, thực hiện động tác chân xoay vào trong, xoay ra ngoài.</p>

◆ 足部運動 vận động bàn chân



1. 手扶腳背屈曲腳底板往上翹、及往下壓

Tay đỡ lấy cẳng chân đẩy bàn chân duỗi cong lên phía trên và nhấn xuống dưới

2. 一手握住腳踝一手握住腳掌，內翻腳掌、及外轉腳掌

Một tay nắm lấy mắt cá chân, một tay nắm lấy bàn chân, xoay bàn chân vào trong, và xoay bàn chân ra ngoài

3. 將腳趾彎向足背方向及彎向腳底方向動作

Nhấn ngón chân cong xuống phía mu bàn chân và cong xuống lòng bàn chân

參考資料 Tài liệu tham khảo

李美誼、曹展毓、劉嘉禧、陳姝希 (2017) · 比較中風病人使用彈性繃帶和新型手部輔具執行上肢被動運動的手溫變化 · 台灣復健醫學雜誌, 45 (1), 11-18。

李美誼、楊鈞涵、林克隆、陳世銘、陳姝希 (2018) · 悠樂手和彈性繃帶對中風病人執行上肢被動運動的手溫和心跳變異率之影響 · 台灣復健醫學雜誌, 46 (2), 81-89。

NIH Medical Rehabilitation Coordinating Committee. (2017). National Institutes of Health research plan on rehabilitation. *Physical Therapy*, 97(4), 404-407.

護理指導評值 Tiêu chuẩn đánh giá hướng dẫn hộ lý :

1. () 被動運動可以維持全身血液循環，預防血栓。
Vận động bị động có thể duy trì tuần hoàn máu toàn thân, có thể ngăn ngừa đông máu
2. () 執行被動運動須保持病人活動肢體的部位靠近操作者。
Thực hiện vận động bị động đòi hỏi phải giữ cho vị trí các cơ vận động của bệnh nhân tựa vào người thực hiện
3. () 未完全癒合的骨折處關節，勿隨意執行被動運動。
Khớp chỗ gãy xương chưa phục hồi hoàn toàn, không được tùy ý thực hiện vận động bị động
4. () 關節活動應包括全身的四肢關節，由身體的(1)近端漸至遠端；(2)



遠端漸至近端；(3)哪一端開始均可以。

Hoạt động khớp phải bao gồm khớp tứ chi trên toàn thân, bắt đầu từ phần nào của cơ thể: (1) bộ phận đầu gần dần dần đến bộ phận đầu xa; (2) từ đầu xa dần chuyển đến đầu gần; (3) bắt đầu từ phần nào cũng được

5. () 執行關節活動時，應輕緩、速度一致、平順有節奏，一次(1)以一個關節活動為限；(2)以二個關節活動為限；(3)無限制活動幾個關節。

Khi thực hiện hoạt động khớp, phải thực hiện nhẹ nhàng từ tốn, tốc độ đồng nhất, êm ái có tiết tấu, một lần (1) thực hiện tối đa hoạt động 1 khớp; (2) thực hiện tối đa hoạt động 2 khớp; (3) không hạn chế hoạt động mấy khớp.

6. () 關節活動執行頻率為(1)每日至少 2 回；(2)每日一次即可；(3)無限制活動幾個關節。

Tần suất thực hiện hoạt động khớp là (1) mỗi ngày ít nhất 2 lần; (2) mỗi ngày 1 lần; (3) không hạn chế hoạt động mấy khớp.

(答對5-6題⇒完全了解；答對3-4題⇒部分了解；答對1-2題⇒完全不瞭解)