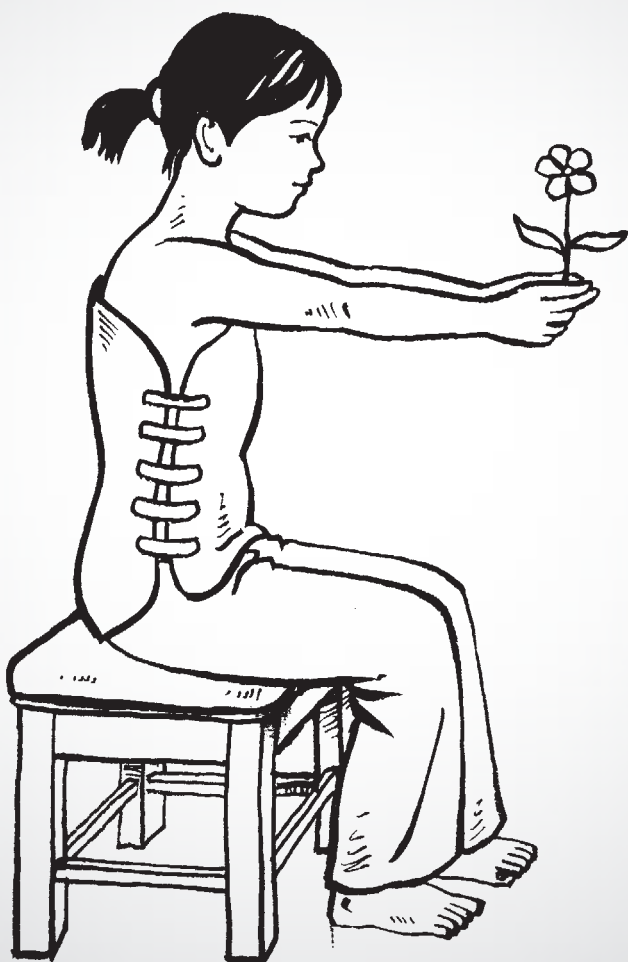


Phục hồi chức năng dựa vào cộng đồng

Tài liệu số 8

# PHỤC HỒI CHỨC NĂNG CHỖ TRẺ CONG VẠO CỘT SỐNG



# **BAN BIÊN SOẠN BỘ TÀI LIỆU PHỤC HỒI CHỨC NĂNG DỰA VÀO CỘNG ĐỒNG**

*(Theo quyết định số 1149/QĐ – BYT ngày 01 tháng 4 năm 2008)*

## **Trưởng ban**

TS. Nguyễn Thị Xuyên                      Thứ trưởng Bộ Y tế

## **Phó trưởng ban**

PGS.TS Trần Trọng Hải                      Vụ trưởng Vụ hợp tác Quốc tế, Bộ Y tế

TS. Trần Quý Tường                          Phó cục trưởng Cục Quản lý khám chữa bệnh, Bộ Y tế

## **Các ủy viên**

PGS.TS. Cao Minh Châu                      Chủ nhiệm Bộ môn PHCN Trường Đại học Y Hà Nội

TS. Trần Văn Chương                          Giám đốc Trung tâm PHCN, Bệnh viện Bạch Mai

TS. Phạm Thị Nguyên                          Chủ nhiệm Bộ môn PHCN Trường Đại học kỹ thuật Y tế Hải Dương

BSCK. II Trần Quốc Khánh                      Trưởng khoa Vật lý trị liệu - PHCN, Bệnh viện Trung ương Huế

ThS. Nguyễn Thị Thanh Bình                      Trưởng khoa Vật lý trị liệu - PHCN, Bệnh viện C Đà Nẵng

PGS.TS Vũ Thị Bích Hạnh                      Phó chủ nhiệm Bộ môn PHCN Trường Đại học Y Hà Nội

TS. Trần Thị Thu Hà                              Phó trưởng khoa Vật lý trị liệu - PHCN Bệnh viện Nhi Trung ương

TS. Nguyễn Thị Minh Thủy                      Phó chủ nhiệm Bộ môn PHCN Trường Đại học Y tế công cộng

ThS. Nguyễn Quốc Thới                          Hiệu trưởng Trường Trung học Y tế tỉnh Bến Tre

ThS. Phạm Dũng                                  Điều phối viên chương trình Ủy ban Y tế Hà Lan - Việt Nam

ThS. Trần Ngọc Nghị                              Chuyên viên Cục Quản lý khám, chữa bệnh - Bộ Y tế

## **Với sự tham gia của chuyên gia quốc tế về phục hồi chức năng dựa vào cộng đồng**

TS. Maya Thomas                                  Chuyên gia tư vấn về PHCNDVCD

ThS. Anneke Maarse                              Cố vấn chương trình Ủy ban Y tế Hà Lan - Việt Nam

# LỜI GIỚI THIỆU

Phục hồi chức năng dựa vào cộng đồng (PHCNDVCD) đã được triển khai ở Việt Nam từ năm 1987. Bộ Y tế đã rất quan tâm chỉ đạo và hướng dẫn thực hiện công tác PHCNDVCD ở các địa phương. Được sự phối hợp của Bộ Lao động, Thương binh & Xã hội, Bộ Giáo dục & Đào tạo và các Bộ, Ngành liên quan khác, cũng như sự chỉ đạo, đầu tư của chính quyền các cấp, sự giúp đỡ có hiệu quả của các tổ chức quốc tế, công tác PHCNDVCD ở nước ta trong thời gian qua đã giành được một số kết quả bước đầu rất đáng khích lệ. Nhiều cấp lãnh đạo Bộ, Ngành, địa phương đã thấy rõ tầm quan trọng của PHCNDVCD đối với việc trợ giúp người khuyết tật nhằm giảm tỷ lệ tàn tật, giúp họ tái hòa nhập cộng đồng, nâng cao chất lượng cuộc sống. Về tổ chức, đến nay đã hình thành mạng lưới các bệnh viện Điều dưỡng – PHCN, các trung tâm PHCN, các khoa Vật lý trị liệu – PHCN với nhiều thầy thuốc được đào tạo chuyên khoa sâu về PHCN, tham gia triển khai thực hiện kỹ thuật PHCN ở các địa phương.

Nhằm đẩy mạnh chương trình PHCNDVCD ở Việt Nam, yêu cầu về tài liệu hướng dẫn PHCNDVCD để sử dụng trong toàn quốc là rất cấp thiết và hữu ích. Với sự giúp đỡ kỹ thuật của chuyên gia của Tổ chức Y tế thế giới (WHO), sự tài trợ, chia sẻ kinh nghiệm có hiệu quả của Ủy ban Y tế Hà Lan – Việt Nam (MCNV), từ năm 2006, Bộ Y tế đã bắt đầu tiến hành tổ chức biên soạn bộ tài liệu để sử dụng thống nhất trong chương trình PHCNDVCD trên toàn quốc. Sau nhiều lần Hội thảo, xin ý kiến đóng góp của các chuyên gia Y học trong nước và nước ngoài, đến nay, Bộ tài liệu về PHCNDVCD đã hoàn thành và đã được Bộ Y tế phê duyệt. Bộ tài liệu này bao gồm:

- Tài liệu *“Hướng dẫn quản lý và thực hiện PHCNDVCD”* dành cho cán bộ quản lý và lập kế hoạch hoạt động PHCNDVCD.
- Tài liệu *“Đào tạo nhân lực PHCNDVCD”* dành cho các tập huấn viên về PHCNDVCD.
- Tài liệu *“Hướng dẫn cán bộ PHCN cộng đồng và Cộng tác viên về PHCNDVCD”*.
- Tài liệu *“Hướng dẫn người khuyết tật và gia đình về PHCNDVCD”*.
- 20 cuốn tài liệu hướng dẫn thực hành về PHCN theo các dạng tật thường gặp.

Nội dung của bộ tài liệu được xây dựng dựa trên những tài liệu sẵn có về phục hồi chức năng và PHCNDVCD của WHO và được điều chỉnh cho phù hợp với thực tế tại Việt Nam.

Cuốn “Phục hồi chức năng trẻ bị cong vẹo cột sống” này là một trong 20 cuốn hướng dẫn thực hành về phục hồi chức năng các dạng tật thường gặp nói trên. Đối tượng sử dụng của tài liệu này là cán bộ PHCN cộng đồng, cộng tác viên PHCNDVCEĐ, gia đình người khuyết tật. Nội dung cuốn sách bao gồm những kiến thức cơ bản nhất về khái niệm, triệu chứng, cách phát hiện, các biện pháp chăm sóc và PHCN cho trẻ có cong vẹo cột sống. Ngoài ra, tài liệu cũng cung cấp một số thông tin cơ bản về những nơi có thể cung cấp dịch vụ cần thiết mà gia đình trẻ có thể tham khảo.

Tài liệu hướng dẫn này đã được soạn thảo công phu của một nhóm các tác giả là chuyên gia PHCN và PHCNDVCEĐ của Bộ Y tế, các bệnh viện trực thuộc trung ương, các trường Đại học Y và Y tế công cộng, trong đó TS Trần Thị Thu Hà là tác giả chính biên tập nội dung.

Trong quá trình soạn thảo bộ tài liệu, Cục quản lý khám chữa bệnh đã nhận được sự hỗ trợ về kỹ thuật và tài chính của Ủy ban Y tế Hà Lan Việt Nam (MCNV), trong khuôn khổ chương trình hợp tác với Bộ Y tế về tăng cường năng lực PHCNDVCEĐ giai đoạn 2004-2007. Một lần nữa, chúng tôi trân trọng cảm ơn sự giúp đỡ quý báu này của MCNV. Ban biên soạn trân trọng cảm ơn những góp ý rất giá trị của các chuyên gia PHCN trong nước và các chuyên gia nước ngoài về nội dung, hình thức cuốn tài liệu.

Trong lần đầu tiên xuất bản, mặc dù nhóm biên soạn đã hết sức cố gắng nhưng chắc chắn vẫn còn nhiều thiếu sót. Mong bạn đọc gửi những nhận xét, phản hồi cho chúng tôi về bộ tài liệu này, để lần tái bản sau, tài liệu được hoàn chỉnh hơn.

Mọi thông tin xin gửi về: Cục Quản lý khám chữa bệnh, Bộ Y tế, 138A Giảng Võ, Ba Đình, Hà Nội.

Trân trọng cảm ơn.

TM. BAN BIÊN SOẠN  
TRƯỞNG BAN

**TS. Nguyễn Thị Xuyên**  
**Thứ trưởng Bộ Y tế**

# PHỤC HỒI CHỨC NĂNG CHO TRẺ CONG VẠO CỘT SỐNG

---

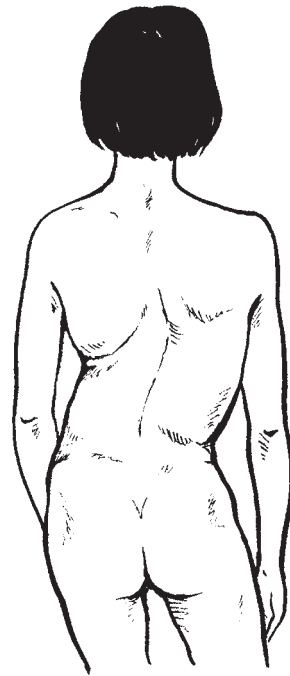
## 1. GIỚI THIỆU

### Cong vẹo cột sống

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

### 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 móm 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.

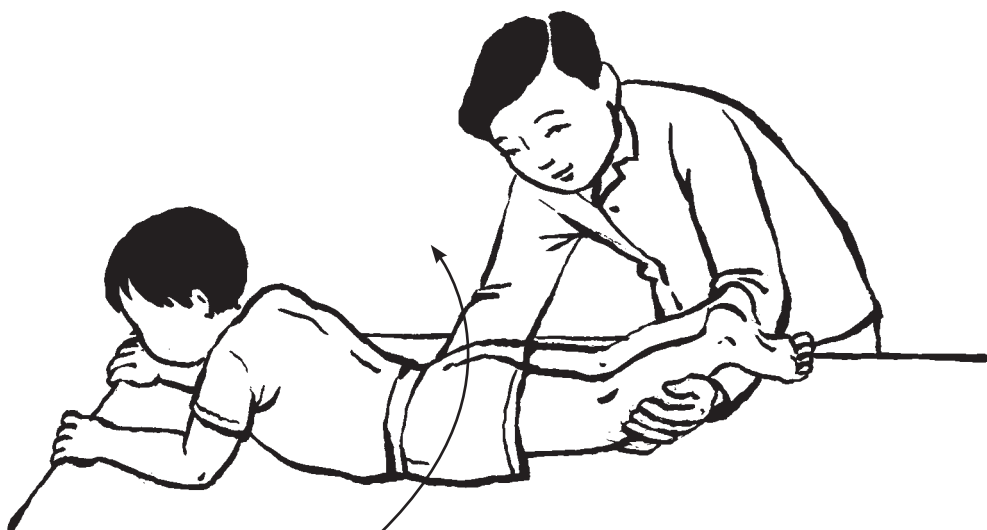
■ **Bài tập 1: Kéo dẫn cơ bên lõm của đường cong ở tư thế nằm sấp**

**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.





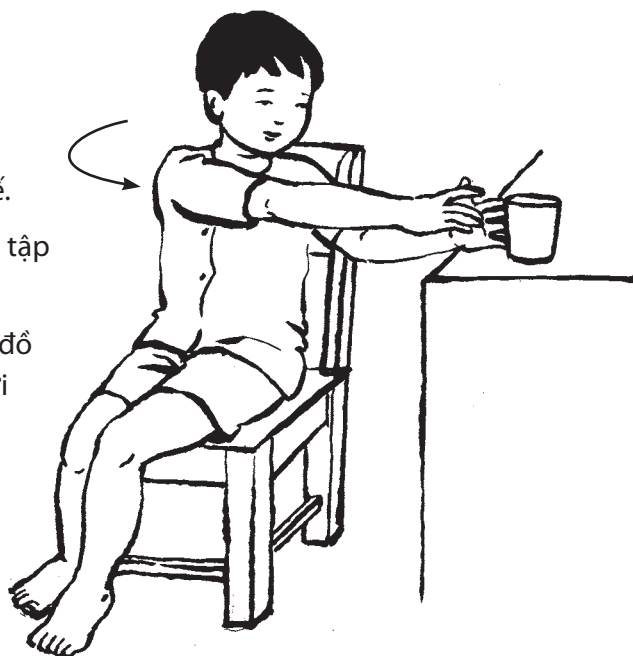
■ **Bài tập 3: Chỉnh cong vẹo cột sống ở tư thế ngồi**

**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.



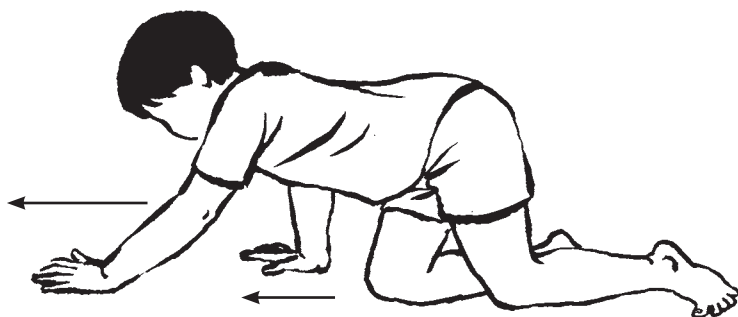
- Trẻ giơ cao tay bên vai thấp, tay bên kia bám vào mép ghế. Giữ ở tư thế này vài giây.

■ **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.

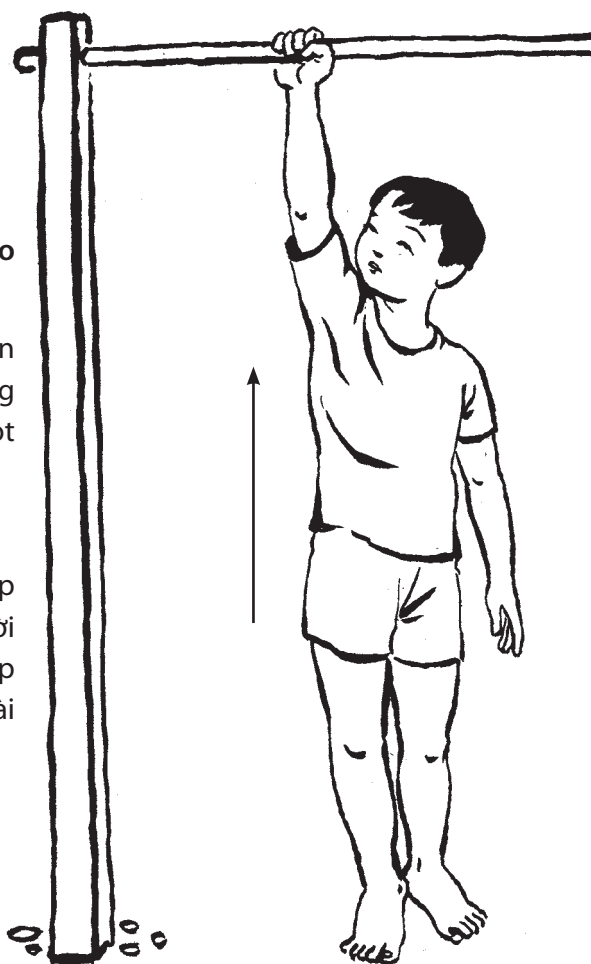


■ **Bài tập 5: Chỉnh cong vẹo cột sống ở tư thế đứng**

*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**

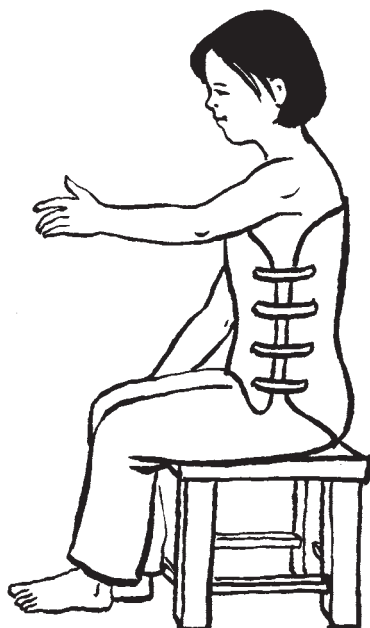
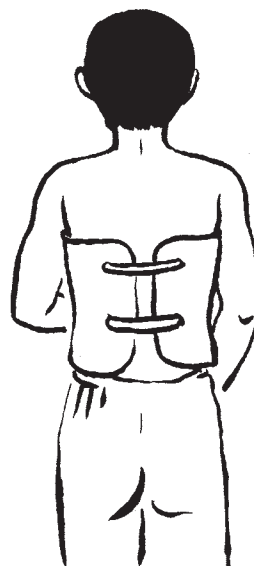


■ **Áo nẹp cột sống**

*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 quản lý và 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 mồm 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. Phục hồi chức năng 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**