



Vật Lý Trị Liệu Trước và Sau Khi Phẫu Thuật Dây Chằng Chéo Trước (ACL)

Tăng cường sức mạnh cho đầu gối và giúp quý vị phục hồi

Tài liệu này hướng dẫn 12 bài tập thể dục quý vị cần làm trước và sau khi phẫu thuật dây chằng chéo trước ACL (anterior cruciate ligament) Khoa Thể Thao tại Bệnh Viện UW. Hướng dẫn luyện tập từng bước và hình ảnh.



Cửa vào Khoa Thể Thao

Nên Làm Gì Trước Khi Phẫu Thuật

- Chia sẻ bất kỳ mối quan tâm nào của quý vị với bác sĩ, y tá hoặc vật lý trị liệu viên (PT). Đảm bảo tất cả các câu hỏi của quý vị đều được trả lời.
- Giữ chân bị ảnh hưởng của quý vị càng thẳng càng tốt trước khi phẫu thuật (xem trang 2). Dùng chân kia của quý vị làm ví dụ cho thấy khi chân thẳng như thế nào.
- Khi quý vị đi bộ, đừng đi cà nhắc.
- Quý vị hãy chườm lạnh ở đầu gối và mặc cái bao bọc ép chặt đầu gối để giảm sưng.
- Luyện tập trong tài liệu này để cải thiện sức mạnh của chân, đặc biệt là phần *cơ tứ đầu* (ở phía trước đùi), *các cơ bắp lớn* (ở phía sau đùi) và *cơ bắp hông* (ở hông).

Mục Tiêu Từ 0 Đến 2 Tuần Sau Khi Phẫu Thuật

- Quý vị phải làm hẹn vật lý trị liệu (PT), nếu chưa có hẹn.
- Mục tiêu đầu tiên của quý vị sau khi phẫu thuật là:
 - Kiểm chế cơn đau và sưng
 - luyện tập cơ bắp ở phía trước đùi
- Bắt đầu từ 7 ngày sau khi phẫu thuật, nhẹ nhàng tập *uốn cong* (co cong) và *kéo thẳng* (duỗi thẳng) đầu gối cho đến khi quý vị cảm thấy thoải mái chuyển động này.
- Quý vị sẽ được duỗi thẳng đầu gối sau 2 tuần phẫu thuật khi nằm thẳng. Để giúp chân của quý vị được duỗi thẳng:
 - Luyện tập căng giãn cơ bắp chân và cơ bắp ở phía sau đùi.
 - Làm động tác duỗi thẳng đầu gối và *cử động xương khớp* (xem trang 4).

- Dùng gót chân để kéo cong đầu gối cách an toàn (xem bên dưới).
- Làm động tác đều đầu gối xuống để duỗi thẳng, hai đầu gối bóp lại cái banh, và duỗi thẳng chân đưa lên cao để giúp luyện tập đầu gối được cử động lại.
- Quý vị được đứng và dùng cái gậy chống đi và đầu gối mặc cái bọc chặt. Quý vị làm theo các hướng dẫn của vật lý trị liệu. Từ từ tăng sức đề của chân bị ảnh hưởng. Giảm sức đề nếu có đau nhiều hơn khi quý vị làm điều này.

Luyện Tập

Yêu cầu quý vị ngồi hoặc nằm “trên chỗ cứng” khi luyện tập, quý vị có thể nằm trên sàn nhà, nằm trên cái bàn vật lý trị liệu, nằm trên cái nệm cứng hoặc nằm trên cái băng ghế rộng.

Căng Giãn Cơ Bắp Chân

Quý vị ngồi ở chỗ cứng. Dùng dây đeo hoặc dây dài để quấn xung quanh lòng bàn chân của chân bị ảnh hưởng. Kéo các ngón chân về phía mặt của quý vị. Quý vị sẽ cảm thấy căng ở mặt sau của cơ bắp chân. Giữ đầu gối càng thẳng càng tốt.

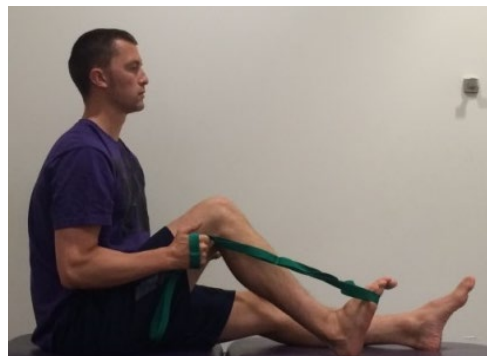
Giữ từ 15 đến 20 giây, rồi thả lỏng, làm lại 4 cái. Mỗi lần tập 4 cái ít nhất tập 4 lần mỗi ngày.



Trượt Kéo Gót Chân

Ngồi trên chỗ cứng. Dùng dây đeo hoặc dây dài quấn xung quanh lòng bàn chân của chân bị ảnh hưởng. Kéo dây để uốn cong đầu gối bị ảnh hưởng. Dùng gót chân kéo vào mông. Cố gắng kéo gót chân càng gần tới mông càng tốt như không được nâng mông lên. Lúc này, quý vị không cần phải cong đầu gối quá 90 độ (một góc vuông, giống như góc của một tờ giấy)

Giữ từ 3 đến 5 giây, rồi dùng gót chân trượt duỗi thẳng chân. Làm lại 10 cái. Mỗi lần tập 10 cái ít nhất tập 4 lần mỗi ngày.



Căng Giãn Gân

Nằm ngửa trên nơi cứng. Dùng một dây đeo hoặc dây dài quấn xung quanh lòng bàn chân bị ảnh hưởng. Kéo chân vào mặt của quý vị. Quý vị sẽ cảm thấy căng ở phía sau chân. Giữ đầu gối càng thẳng càng tốt.

Giữ từ 15 đến 20 giây, rồi thả lỏng. Làm lại 4 cái. Mỗi lần tập 10 cái ít nhất tập 4 lần mỗi ngày.



Hệ Đỡ Gót Chân

Nằm ngửa trên nơi cứng. Dùng khăn cuộn hoặc một cục tập yoga để ở dưới gót chân của chân bị ảnh hưởng để giúp đùi của quý vị được thư giãn. Giữ trong 20 đến 30 giây. Làm lại 4 cái. Mỗi lần tập 4 cái ít nhất tập 4 lần mỗi ngày.



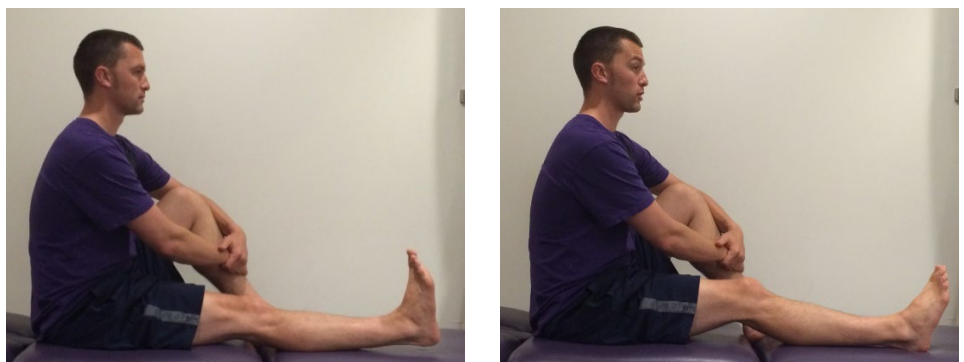
Chuyển Động Xương Đầu Gối

Ngồi trên chỗ cứng, hai chân duỗi thẳng ra trước mặt. Dùng ngón tay để ở phía trên và phía dưới của xương đầu gối bị ảnh hưởng. Nhẹ nhàng đẩy xương đầu gối lên phía mặt của quý vị và sau đó đẩy ngược xuống phía ngón chân. Dừng lại nếu có đau. Nếu cần, hãy nhờ bạn bè hoặc thân nhân giúp tập. Di chuyển đầu gối qua lại khoảng 10 cái. Mỗi lần tập 10 cái ít nhất tập 3 lần mỗi ngày.



Luyện Tập Cơ Bắp Đùi

Ngồi trên một nơi cứng duỗi thẳng chân bị ảnh hưởng ra phía trước rồi để đầu gối xuống sàn để siết chặt cơ tứ đầu (cơ bắp đùi) hết mức càng tốt. Giữ 5 giây rồi thả lỏng. Lặp lại 10 cái. Mỗi lần tập 10 cái. Tập ít nhất 4 lần mỗi ngày.



Cơ Đùi Ép Cái Bánh

Ngồi trên một bề mặt cứng duỗi thẳng hai chân ra phía trước. Đặt một quả bánh cỡ bằng bánh bóng đá hoặc để cái gối giữa hai đầu gối của quý vị. Hai đầu gối siết chặt cái bánh với nhau càng chặt càng tốt. Đưa ngón chân hướng về phía đầu của quý vị. Giữ 5 giây rồi thả lỏng. Mỗi lần làm 10 cái. Tập ít nhất 4 lần mỗi ngày.



Duỗi thẳng Chân Đưa Lên Cao

Nằm ngửa trên một bề mặt cứng chắc. Cong một đầu gối và duỗi thẳng chân bị ảnh hưởng. Từ từ nhấc chân thẳng cho đến khi nó song song với đùi kia. Rồi hạ chân xuống sàn không cho cong lưng. Lặp lại 5 cái. Làm động tác này 3 lần một ngày **chỉ** khi quý vị có thể giữ đầu gối thẳng và không bị đau khi nâng chân lên.



Co Căng Cơ Mông

Nằm nghiêng về phía bị ảnh hưởng trên mặt cứng chắc. Hai bên mông xếp chồng lên nhau. Giữ chân trên cong lại và chân bị ảnh hưởng phải thẳng. Từ từ nâng chân bị ảnh hưởng lên trần nhà rồi từ từ hạ xuống sàn. Phải giữ thẳng chân. Mông của quý vị không được lặn ra phía trước hoặc phía sau. Lặp lại 10 cái. Mỗi lần tập 10 cái ít nhất tập 3 lần mỗi ngày.



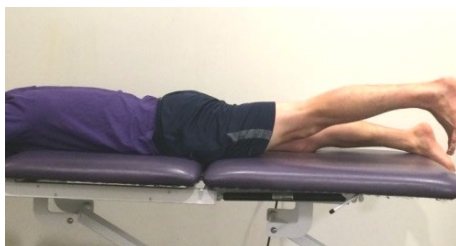
Kéo Căng Cơ Mông

Nằm nghiêng về phía không bị ảnh hưởng trên một bề mặt vững chắc. Hai mông xếp chồng lên nhau. Từ từ nâng chân bị ảnh hưởng lên 6 in khỏi sàn. Giữ trong 1 giây, sau đó từ từ hạ xuống sàn. Lặp lại 10 cái. Tập ít nhất 2 lần một ngày.



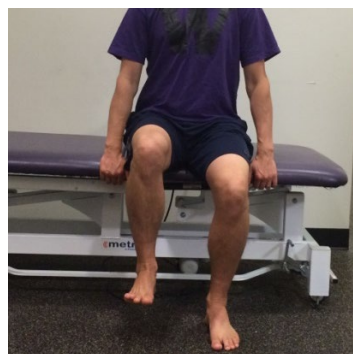
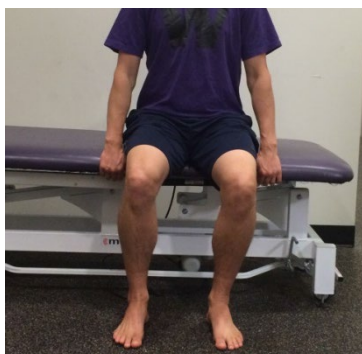
Căng Chặt Cơ Mông

Nằm sấp trên một bề mặt cứng chắc, hai chân duỗi thẳng phía sau. Siết chặt mông (cơ mông), từ từ nâng chân bị ảnh hưởng lên cho đến khi nó cách mặt sàn khoảng 3 đến 4 in. Giữ trong 1 giây và từ từ hạ chân xuống lại sàn. Lặp lại 10 cái. Mỗi lần tập 10 ít nhất tập 2 lần mỗi ngày.



Ngồi Cong Chặt Cơ Mông

Ngồi trên ghế hoặc cạnh bàn. Ghế hoặc bàn phải đủ chiều cao để quý vị cong đầu gối không bị ảnh hưởng đến 90 độ (bên phải), đồng thời giữ bàn chân đó nằm phẳng trên sàn. Siết chặt cơ đùi của chân bị ảnh hưởng và từ từ nhấc chân đó lên khỏi mặt đất khoảng 6 in. Giữ trong 1 giây, sau đó từ từ hạ chân xuống sàn. Lặp lại 10 cái. Mỗi lần tập 10 cái ít nhất tập 3 lần mỗi ngày.



Câu hỏi?

Câu hỏi của quý vị là quan trọng. Vui lòng gọi cho bác sĩ hoặc y tế viên chăm sóc sức khỏe nếu quý vị có câu hỏi hoặc quan tâm.

Bệnh Viện UW Khoa Thể Thao:
Gọi số 206.598.DAWG (3294)
rời nhấn số 8.



Physical Therapy Before and After Your ACL Surgery

To strengthen your knee and help your recovery

This handout describes 12 exercises you need to do before and after your ACL (anterior cruciate ligament) surgery at UW Medicine Sports Medicine Center. It includes step-by-step instructions and photos.



The entrance to the Sports Medicine Center.

What to Do Before Surgery

- Share any concerns you have with your provider, nurse, or physical therapist (PT). Make sure all your questions are answered.
- Get your affected leg as straight as you can before surgery (see page 2). Use your other leg as an example of how it looks when the leg is straight.
- When you walk, try not to limp.
- To lessen swelling, ice your knee and wear a compression sleeve.
- Use the exercises in this handout to improve your leg strength, especially your *quadriceps* (front of the thigh), *hamstrings* (back of the thigh), and *gluteal* (buttock) muscles.

Goals 0 to 2 Weeks After Surgery

- If you do not already have PT visits scheduled, make sure to do so.
- Your first goals after surgery are to:
 - Control pain and swelling
 - Exercise your quadriceps muscles (quads)
- Starting 7 days after your surgery, start to gently *flex* (bend) and *extend* (straighten) your knee until this movement feels comfortable.
- Your leg should be able to lie flat by 2 weeks after surgery. **To help get your leg straight:**
 - Stretch your calf and hamstring muscles
 - Do quad sets and *patellar mobilizations* (see page 4)

- To bend your knee safely, do heel slides (see below).
- Do quad sets, ball squeezes, and straight leg raises (SLRs) to help your quad re-learn how to contract.
- It is OK to stand and walk with crutches and your brace. Follow the guidelines your PT gave you. Slowly increase the amount of weight you place on your affected leg. Ease off if pain gets worse as you do this.

Exercises

When an exercise says to sit or lie “on a solid surface,” you may use the floor, a therapy table, a firm mattress, or a wide bench.

Calf Stretch

Sit on a solid surface. Place a long strap or rope around the ball of your foot on your affected leg. Pull your toes toward your face. You should feel a stretch in the back of your lower leg. Keep your knee as straight as you can.

Hold for 15 to 20 seconds, then relax. Repeat 4 times. Do 1 set of 4 at least 4 times a day.



Heel Slides

Sit on a solid surface. Place a long strap or rope around the ball of your foot on your affected leg. Pull on the strap to bend your affected knee, sliding your heel toward your bottom. Try to get your heel as close as you can to your bottom but do not lift your hips. At this time, you do not need to bend your knee more than 90 degrees (a right angle, like the corner of a sheet of paper).

Hold for 3 to 5 seconds. Then, straighten your leg by sliding your heel out. Repeat 10 times. Do 1 set of 10 at least 4 times a day.



Hamstring Stretch

Lie on your back on a solid surface. Place a long strap or rope around the ball of your foot on your affected leg. Pull your leg back toward your face. You should feel a stretch in the back of your leg. Keep your knee as straight as you can.

Hold for 15 to 20 seconds, then relax. Repeat 4 times. Do 1 set of 4 at least 4 times a day.



Heel Prop

Lie on your back on a solid surface. Place a rolled-up towel or yoga block under your heel on your affected leg. Allow your thigh muscles to relax. Hold for 20 to 30 seconds. Repeat 4 times. Do 1 set of 4 at least 4 times a day.



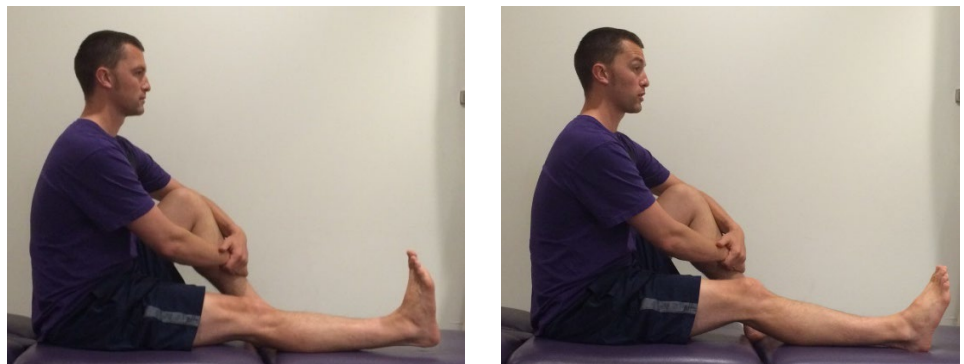
Patellar Mobilizations

Sit on a solid surface with your legs straight out in front of you. Place your fingers on the top and bottom of your kneecap on your affected knee. Gently push your kneecap toward your face and then back toward your toes. Stop if it causes pain. If needed, ask a friend or family member to help you. Move your kneecap back and forth about 10 times. Repeat at least 3 times a day.



Quadriceps Set

Sit on a solid surface with your affected leg straight out in front of you. Tighten your quads (thigh muscles) as much as you can, pushing the back of your knee down to the floor. Hold for 5 seconds and then relax. Repeat 10 times. Do 1 set of 10 at least 4 times a day.



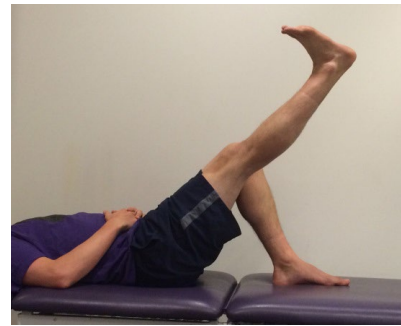
Quadriceps Set with Ball Squeeze

Sit on a solid surface with your legs straight out in front of you. Place a soccer-sized ball or pillow between your knees. Tighten your quads as much as you can. Squeeze the ball by bringing your knees together. Point your toes toward your head. Hold for 5 seconds and then relax. Repeat 10 times each set. Do 1 set of 10 at least 4 times a day.



Straight Leg Raises

Lie on your back on a solid surface. Bend one knee and keep your affected leg straight. Slowly lift your straight leg until it is parallel with the other thigh. Then lower it back to the floor without arching your back. Repeat 5 times. Do this 3 times a day **only** if you can keep your knee straight and do not have any pain when you raise your leg.



Hip Adduction

Lie on your affected side on a solid surface, making sure your hips are stacked on top of each other. Keep your top leg bent and your affected leg straight. Place the foot of your bent leg flat on the floor. Slowly lift your affected leg toward the ceiling, then slowly lower it to the floor. Make sure to keep your leg straight. Do not let your hips roll backward or forward. Repeat 10 times. Do 1 set of 10 at least 3 times a day.



Hip Abduction

Lie on your unaffected side on a solid surface. Make sure your hips are stacked on top of each other. Slowly lift your affected leg up 6 inches or more off the floor. Hold for 1 second, then slowly lower it back to the floor. Repeat 10 times. Do 1 set of 10 at least 2 times a day.



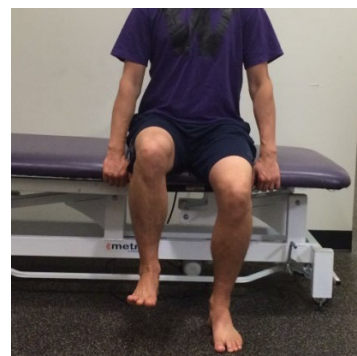
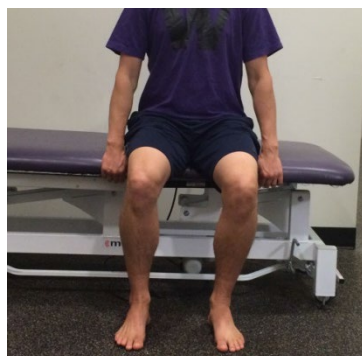
Hip Extension

Lie on your stomach on a solid surface with your legs straight behind you. Squeezing your *glutes* (butt muscles), slowly lift your affected leg until it is about 3 to 4 inches off the floor. Hold for 1 second and slowly lower your leg back to the floor. Repeat 10 times. Do 1 set of 10 at least 2 times a day.



Seated Hip Flexion

Sit on a chair or on the edge of a table. The height of the chair or table should allow you to bend your unaffected knee at a 90-degree (right) angle, while keeping that foot flat on the floor. Tighten the thigh muscles of your affected leg and slowly lift that foot off the ground about 6 inches. Hold for 1 second, then slowly lower your foot back to the floor. Repeat 10 times. Do 1 set of 10 at least 3 times a day.



Questions?

Your questions are important. Call your doctor or healthcare provider if you have questions or concerns.

UW Medicine Sports Medicine Center: Call 206.598.DAWG (3294) and press 8.