

CÁC BÀI TẬP TĂNG TẦM VẬN ĐỘNG KHỚP VAI

9. Tập duỗi vai



Bắt đầu



Kết thúc

Hình 9

- Nằm sấp, kê gối dưới trán. Hai cánh tay và cẳng tay duỗi thẳng, áp sát ở hai bên cơ thể. Nâng vai hai bên cùng lúc khỏi mặt phẳng tối đa đến khi thấy căng và duỗi cơ ở lưng trên, ở xương bả vai. Lặp lại 5 lần.
- Chú ý: không gây căng các cơ ở cổ (Hình 9)

10. Bài tập bò tường

- Đứng cách tường khoảng 20cm, 1 tay đặt lên tường ở mức thấp nhất (lòng bàn tay ép sát vào tường - Hình 10a), sau đó từ từ bò các ngón tay lên cao nhất có thể (Hình 10b), giữ 30 giây và đổi bên



Hình 10a

Hình 10b



LƯU Ý



Các bài tập cần lặp đi lặp lại 5-10 lần, ngày tập 3 lần

Bài tập hiệu đúng sẽ mang lại hiệu quả giảm đau nhanh chóng



Kiên trì thực hiện bài tập cho đến khi chức năng khớp vai hồi phục hoàn toàn

Nếu tình trạng đau khớp vai không thuyên giảm hoặc xuất hiện cơn đau mới khởi phát thì cần thăm khám sớm theo chuyên khoa để được can thiệp đúng cách



THÔNG TIN LIÊN HỆ

BỆNH VIỆN ĐA KHOA TÂN PHÚ

Cơ sở 1: 609-611 Âu Cơ, P. Tân Phú, TP.HCM



Số điện thoại:

+ Cấp cứu: (028) 386 57 948

+ Phòng kế hoạch tổng hợp - Tư vấn:
(028) 362 20 418

+ Đường dây nóng: 096 637 1010



Email: bv.tanphu@tphcm.gov.vn



Cơ sở 2 (Khoa Y học cổ truyền - Vật lý trị liệu):

34 Trần Văn Giáp, P. Phú Thạnh, TP.HCM

Số điện thoại: (028) 397 61 225



Quét mã để biết thêm thông tin

Tài liệu thuộc về khoa YHCT - VLTL, Bệnh viện Đa khoa Tân Phú

Ver 1.0-2026



BỆNH VIỆN ĐA KHOA TÂN PHÚ
"Ân Cần - Thân Thiện - Văn Minh - Y Đức"

CÁC BÀI TẬP CHO BỆNH NHÂN VIÊM QUANH KHỚP VAI



1. Bài tập con lắc

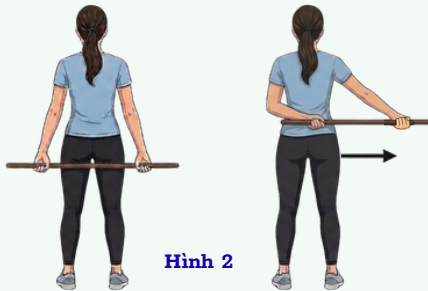


Hình 1

- Đứng cúi người về phía trước, tay trái đặt lên bàn, tay phải thả lỏng, đung đưa về phía trước, ra sau, sang ngang và xoay tròn như con lắc. Đổi bên.
- Chú ý: không đưa tay ra quá sau lưng, không chạm vào đầu gối. (Hình 1)

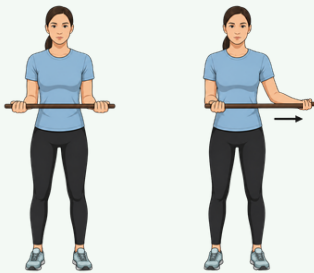
CÁC BÀI TẬP VỚI GẬY

2. Xoay trong vai



Hình 2

- Hai tay đưa ra phía sau lưng, giữ hai đầu cây gậy. Bàn tay phải nắm kéo cây gậy về bên phải tối đa đến khi có cảm giác căng phía trước vai Trái, giữ 30s. Đổi bên.
- Chú ý: giữ thẳng hai chân và thân mình, không nghiêng người hoặc vặn sang một bên khi kéo gậy (Hình 2)



Hình 3

3. Xoay ngoài vai

- Hai cánh tay áp sát vào thân mình, hai cẳng tay gấp 90 độ hướng ra phía trước. Hai bàn tay giữ lấy hai đầu cây gậy.
- Tay trái đẩy đầu gậy về bên phải làm cho cẳng tay phải xoay ra ngoài đến khi có cảm giác căng ở phía sau vai, giữ 30s. Đổi bên.
- Chú ý: hai cánh tay vẫn luôn áp sát vào thân mình và không gấp người về phía trước hay xoay người. (Hình 3)

CÁC BÀI TẬP KÉO GIÃN

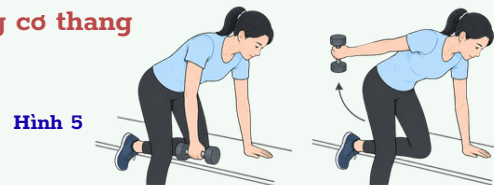
4. Kéo căng cánh tay



Hình 4

- Đứng hoặc ngồi lưng thẳng, thả lỏng vai, căng tay trái kéo và giữ cánh tay phải duỗi thẳng qua ngực đến khi có cảm giác căng phía sau vai Phải, giữ 30s. Đổi bên.
- Chú ý: không kéo hoặc gây áp lực lên khuỷu tay (Hình 4)

5. Kéo căng cơ thang



Hình 5

- Tựa đầu gối và chống thẳng cánh tay trái lên băng ghế. Tay phải nắm quả tạ 1-3 kg, đưa hướng về phía trước và sau, trong và ngoài cơ thể đến khi cảm nhận căng và duỗi cơ ở phía sau vai và lưng trên bên trái. Lặp lại 5 lần, đổi bên.
- Chú ý: không đưa cánh tay quá nhanh, không đưa cao khỏi đầu. (Hình 5)

CÁC BÀI TẬP CÓ KHÁNG TRỞ

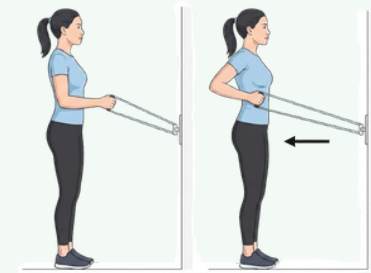
6. Gập duỗi khuỷu tay



Hình 6

- Đứng thẳng, tay trái áp sát thân mình và nắm quả tạ 1-3 kg. Tay phải gập và duỗi khuỷu để nâng tạ lên và xuống đến khi thấy căng và duỗi cơ ở phía trước cánh tay. Lặp lại 5 lần, đổi bên.
- Chú ý: không gập duỗi khuỷu tay quá nhanh. (Hình 6)

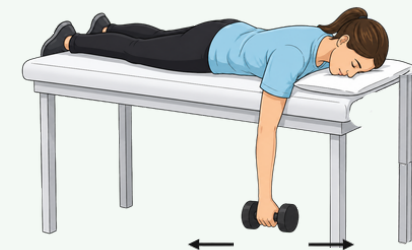
7. Kéo tay ra sau ở tư thế đứng



Hình 7

- Đứng đối diện với tường, cách một bước chân. Sử dụng hai sợi dây lò xo co giãn có tay cầm, đính trên tường với chiều cao ngang hông
- Hai cánh tay áp sát thân mình. Hai cẳng tay vuông góc với cánh tay và đưa về phía trước, hai bàn tay nắm lấy hai tay cầm và kéo cánh tay về phía sau tối đa, đến khi cảm thấy căng phía sau vai và lưng trên, giữ 30s (Hình 7)

8. Co duỗi khớp vai



Hình 8

- Nằm sấp trên bàn cao, kê gối dưới trán. Tay phải buông tự do bên cạnh bàn, bàn tay nắm lấy quả tạ 1-3 kg. Lần lượt đưa tay dao động từ trước ra sau, trong ra ngoài đến khi thấy căng và duỗi cơ ở lưng trên, ở xương bả vai. Lặp lại 5 lần, đổi bên.
- Chú ý: không nhún vai về phía tai. (Hình 8)