

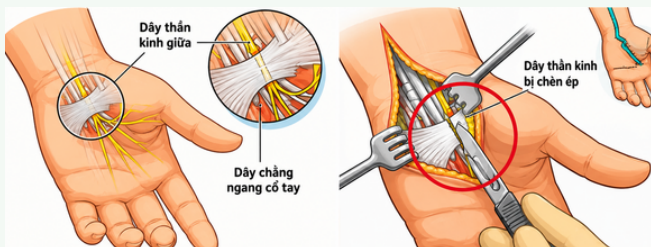
II. ĐIỀU TRỊ VÀ PHÒNG NGỪA HỘI CHỨNG ỔNG CỔ TAY NHƯ THẾ NÀO?



Điều trị bảo tồn bằng các thuốc kháng viêm NSAIDs hay
tiêm corticoide tại chỗ làm giảm hiện tượng viêm và các
loại thuốc tăng dẫn truyền thần kinh



Cần tránh các cử động lặp lại nhiều lần của cổ tay. Dùng
nẹp cổ tay cho những bệnh nhân có nghề nghiệp phải cử
động cổ tay nhiều



Phẫu thuật giải phóng ống cổ tay



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”

BÀI TẬP PHỤC HỒI CHỨC NĂNG HỘI CHỨNG ỔNG CỔ TAY



I. MỘT SỐ BÀI TẬP HỘI CHỨNG ỐNG CỔ TAY

Động tác 1: Kéo dẫn cổ tay - gấp mu tay

Duỗi cánh tay và gấp mu bàn tay phải, dùng tay trái nắm dọc bàn tay phải kéo về phía thân mình cho đến khi cảm thấy căng giãn dưới cẳng tay phải, giữ 15s, lặp lại 5 lần, đổi bên (Hình 1)

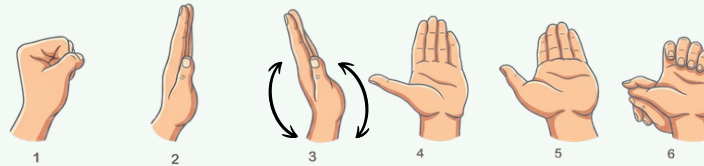
Hình 1

Động tác 2: Kéo giãn cổ tay — gấp lòng bàn tay

Duỗi cánh tay và gấp lòng bàn tay phải xuống dưới, dùng tay trái kéo bàn tay phải về phía thân mình cho đến khi cảm thấy căng giãn ở mặt trên cẳng tay phải, giữ 15s, lặp lại 5 lần, đổi bên (Hình 2)

Hình 2

Động tác 3: Trượt Thần kinh giữa

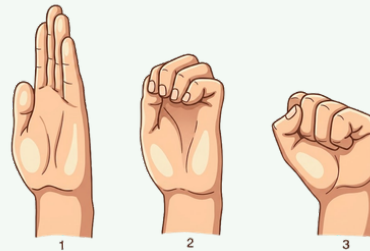


Hình 3

1. Nắm tay lại thành nắm đấm, ngón cái ở ngoài các ngón còn lại.
2. Mở lòng bàn tay ra, ép ngón cái sát vào ngón trỏ
3. Giữ tư thế như trên, gấp bàn tay lên xuống
4. Giữ các ngón thẳng, mở ngón cái ra ngoài, mở rộng hồ khẩu
5. Giữ tư thế các ngón như trên, lật ngược cẳng tay và bàn tay
6. Dùng tay còn lại nhẹ nhàng kéo giãn ngón cái

(Hình 3)

Động tác 4: Trượt gân — bài tập 1

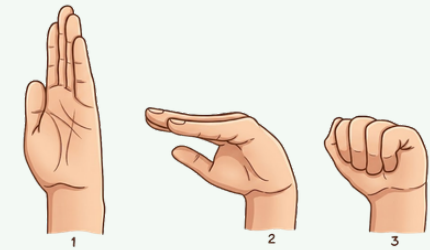


Hình 4

1. Đưa lòng bàn tay ra trước mặt và giữ cổ tay thẳng, căng hoàn toàn các ngón tay của bạn
2. Giữ ngón cái thẳng, gấp các đốt ngón xa của bàn tay, đầu ngón chạm vào lòng bàn tay (Tư thế “Tay gấu”)
3. Từ từ gấp các ngón lại thành hình nắm đấm, ngón cái để ngoài các ngón khác

(Hình 4)

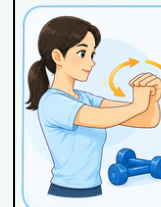
Động tác 5: Trượt gân — bài tập 2



Hình 5

1. Đưa lòng bàn tay ra trước mặt và giữ cổ tay thẳng, căng hoàn toàn các ngón tay của bạn
2. Gấp các khớp bàn ngón tay 1 góc 90 độ, các khớp ngón tay giữ thẳng (Tư thế “mở vệt”)
3. Từ từ gấp các ngón vào, lòng các ngón tay chạm vào lòng bàn tay, ngón cái ép sát ngón trỏ

(Hình 5)



Làm nóng cổ tay bằng động tác xoay trước khi tập, chườm lạnh 15-20p sau tập



Nên tập từ 4-15 lần/ ngày, từ 6-7 ngày/ tuần



Trong bài tập trượt, mỗi động tác giữ 3-7 giây, lặp lại 3 lần và đổi bên



Cảm giác nên có khi tập là kéo giãn, không phải cảm giác đau