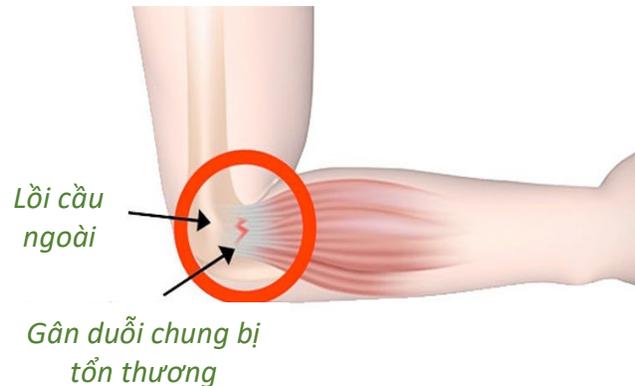


## VIÊM ĐIỂM BẮM GÂN LỖI CẦU NGOÀI XƯƠNG CẢNH TAY TENNIS ELBOW

### VIÊM ĐIỂM BẮM GÂN LỖI CẦU NGOÀI XƯƠNG CẢNH TAY- TENNIS ELBOW (TE) LÀ GÌ?

Đây là tình trạng viêm ở một mấu xương cạnh ngoài của khuỷu tay. Mấu xương này được gọi là lồi cầu ngoài của xương cánh tay.

Bệnh lý này xảy ra khi các gân cơ bám vào mấu xương này bị tổn thương, rách, thoái hoá do bị kích thích hay làm việc quá mức lâu ngày.



### NGUYÊN NHÂN CỦA TENNIS ELBOW LÀ GÌ?



TE thường xảy ra khi các gân cơ bám ở lồi cầu ngoài xương cánh tay làm việc quá mức, lặp đi lặp lại trong một thời gian dài hoặc chấn thương trực tiếp lên vị trí này. Các động tác có thể gây thương tổn nhóm cơ này là: duỗi cổ tay, sấp ngửa cẳng tay. Ví dụ: các môn thể thao sử dụng khuỷu cổ tay nhiều, thao tác bắt ốc vít, vắt quần áo, nhồi bột...

### TENNIS ELBOW CÓ THỂ GÂY TRIỆU CHỨNG GÌ?

Triệu chứng thường gặp nhất của TE là đau ở vị trí cạnh ngoài khuỷu tay, đau có thể lan dọc xuống cẳng tay hoặc thậm chí bàn tay. Đau có thể xảy ra liên tục hoặc chỉ khi làm việc nặng.

Ngoài ra, TE có thể gây sưng, nóng, đỏ.



## TENNIS ELBOW CÓ NGUY HIỂM KHÔNG? ĐƯỢC CHẨN ĐOÁN NHƯ THẾ NÀO?

TE không nguy hiểm nhưng ảnh hưởng nhiều sinh hoạt, công việc. TE có thể được chẩn đoán chỉ cần dựa vào việc hỏi bệnh sử, thăm khám lâm sàng của các bác sĩ chuyên khoa. Tuy nhiên, một số trường hợp phức tạp có thể kết hợp thêm phim X quang hay siêu âm để chẩn đoán.

## TENNIS ELBOW ĐƯỢC ĐIỀU TRỊ NHƯ THẾ NÀO?

Hầu hết các trường hợp TE đáp ứng tốt với các biện pháp điều trị bảo tồn. Quá trình đáp ứng điều trị có thể diễn ra trong vài tháng và cần sự hợp tác của bệnh nhân. Các phương pháp điều trị bảo tồn có thể áp dụng là:

- **Thuốc:** giúp giảm quá trình viêm gân, qua đó làm giảm các triệu chứng.
- **Mang nẹp và thay đổi thói quen sinh hoạt:** Nẹp căng tay giúp các cơ bám lồi cầu ngoài được nghỉ ngơi, giảm quá trình kích thích viêm. Ngoài ra, bệnh nhân giảm hoặc ngưng hoàn toàn những động tác, tư thế căng tay gây đau.
- **Chườm lạnh:** rất hữu ích trong trường hợp này. Có thể dùng túi đá lạnh chườm, massage trực tiếp lên vị trí đau 2-3 lần/ngày.
- **Vật lý trị liệu:** rất hữu ích để phục hồi những thương tổn của gân bị thoái hoá. Bệnh nhân cần kiên trì tập các bài tập tại nhà, đôi khi cần mất vài tháng mới có hiệu quả rõ rệt.
- **Tiêm cortisone:** không được khuyến cáo sử dụng một cách thường quy, chỉ áp dụng khi các biện pháp kể trên không phát huy tác dụng



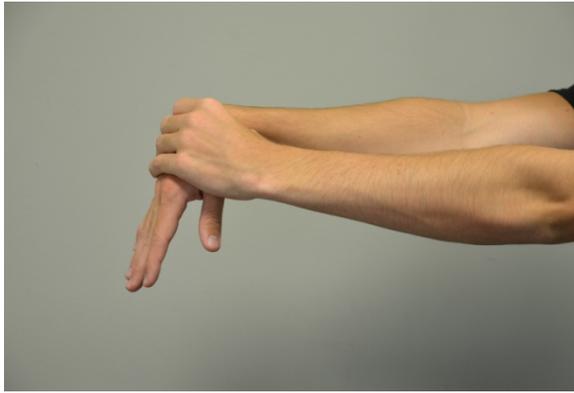
Mang nẹp trong Tennis elbow

Điều trị phẫu thuật hiếm khi được chỉ định trong bệnh này. Phẫu thuật chỉ được cân nhắc áp dụng khi thất bại với tất cả phương pháp điều trị trên.

## CÁC BÀI TẬP HỖ TRỢ TẠI NHÀ



### 1. Căng cơ không có dụng cụ



- Khuỷu tay đau duỗi thẳng, lòng bàn tay nhìn về sàn nhà, gập lòng cổ tay, đồng thời dùng tay không đau hỗ trợ để tăng biên độ gập lòng cổ tay. Giữ 20-30 giây
- Thực hiện tương tự ở tư thế gập lưng cổ tay với sự hỗ trợ của tay còn lại.

### 2. Căng cơ lệch tâm với vòng cao su

- Dùng chân cố định 1 đầu vòng cao su, đầu còn lại giữ bằng tay đau ở tư thế cổ tay sấp (lòng bàn tay nhìn về sàn nhà). Duỗi thẳng khuỷu nhiều nhất có thể
- Nhẹ nhàng và từ từ duỗi cổ tay sau đó thả lỏng để vòng cao su kéo cổ tay quay về vị trí ban đầu

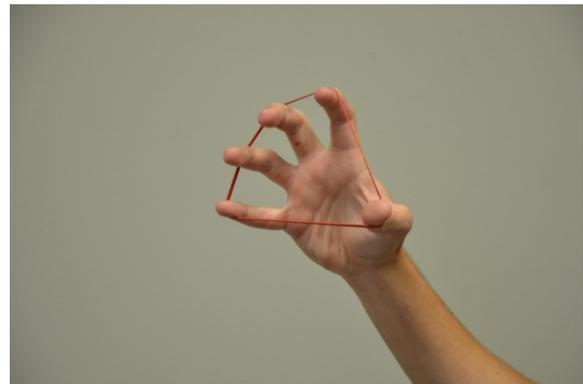


*Khi thực hiện bài tập này lưu ý những điều sau*

- *Thay đổi vòng cao su khác hoặc thu ngắn vòng lại khi vòng bị chun giãn*
- *Bài tập thực hiện đúng khi bạn cảm thấy đau vừa phải ở lồi cầu ngoài sau khi tập*
- *Có thể tăng tốc độ động tác nếu bạn tập cả bài tập với vòng cao su chắc nhưng vẫn chưa gây đau*

### 3. Duỗi ngón tay

- Đặt dây thun vòng quanh 5 ngón tay của tay đau. Sau đó dang rộng (duỗi) các ngón tay 25 lần/lượt, lặp lại 3 lượt.



- Tăng thêm số lượng dây thun hoặc thay dây thun dày hơn nếu cảm thấy sức đề kháng của dây thun không đủ.



bông lau bằng)

#### 4. Bóp banh

- Đặt 1 trái banh cao su hoặc banh tennis vào lòng bàn tay, bóp trái banh 25 lần/lượt, thực hiện 3 lượt.
- Nếu bài tập với banh gây đau có thể thay thế banh bằng miếng xốp (miếng rửa chén,



#### 5. Tăng sức mạnh gập duỗi cổ tay

- **Duỗi cổ tay:** cầm tạ 0,5 kg với lòng bàn tay hướng xuống sàn nhà (sấp cổ tay), đặt cẳng tay lên đầu gối hoặc lên cạnh bàn để nâng đỡ và cố định cẳng tay. Từ từ nâng cổ tay lên (duỗi cổ tay) và hạ cổ tay về vị trí ban đầu
- **Gấp cổ tay:** cầm tạ 0,5 kg với lòng bàn tay hướng lên trần nhà (ngửa cổ tay), đặt cẳng



tay lên đầu gối hoặc lên cạnh bàn để nâng đỡ và cố định cẳng tay. Từ từ gấp cổ tay và đưa cổ tay về vị trí ban đầu

*Có thể thực hiện bài tập này với lon nước 0,5 kg thay vì dùng tạ.*

## 6. Tăng sức mạnh sấp ngửa cổ tay

- Tay cầm 1 cây búa (cờ-lê hoặc dụng cụ tương tự) ở tư thế trung tính (búa vuông góc với sàn nhà) . Xoay bàn tay từ từ sao cho lòng bàn tay nhìn về sàn nhà (sấp cổ tay), sau đó quay về vị trí trung tính ban đầu.
- Tiếp tục xoay cổ tay sao cho lòng bàn tay hướng về trần nhà (ngửa cổ tay) rồi xoay về tư thế trung tính.

*Có thể tăng hoặc giảm kháng lực của bài tập bằng cách thay đổi khoảng cách của bàn tay gần hơn (giảm kháng lực) hoặc xa hơn (tăng kháng lực) so với đầu búa.*



### Lưu ý:

- Bài tập 5-6 thực hiện 10 lần/lượt x 3 lượt, mỗi ngày tập 3-5 lần. Khi cảm thấy bài tập quá nhẹ, tăng lên 15 lần/lượt.
- Khởi đầu bài tập với tạ 0,5kg. Chỉ tăng khối lượng tạ khi bạn thực hiện bài tập 15 lần/lượt mà không cảm thấy khó khăn gì. Châm ngôn “No Pain No Gain” không được áp dụng trong trường hợp bài tập này.
- Sau khi tập, massage vùng đau với đá lạnh trong 5 phút

