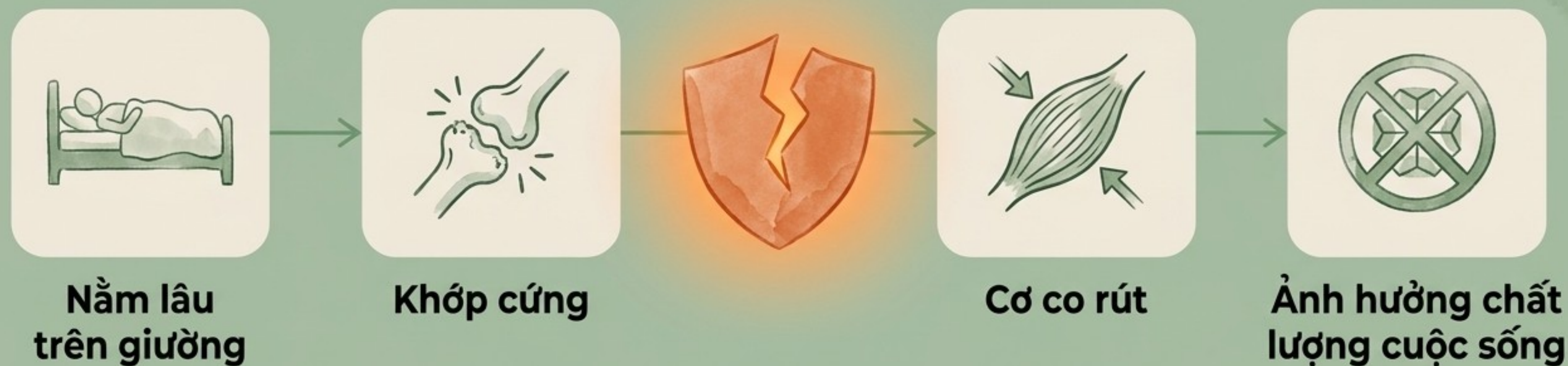


Nghi thức hàng ngày bảo vệ khớp cho người cao tuổi

Hướng dẫn phòng ngừa co rút và sử dụng nẹp



Khủng hoảng âm thầm của việc nằm lâu Lâu trên giường



Thông qua việc đeo dụng cụ hỗ trợ đúng cách và vận động khớp hàng ngày, chúng ta có thể phá vỡ vòng luẩn quẩn này, giúp người cao tuổi duy trì khả năng vận động.

Hai nghi thức quan trọng trước khi bắt đầu



Bước 1: Rửa tay kỹ lưỡng

Bảo vệ bản thân và cả người cao tuổi có hệ miễn dịch yếu.



Bước 2: Sắp xếp tư thế thoải mái

Hỗ trợ người cao tuổi nằm ngửa, đảm bảo tay chân thả lỏng tự nhiên — đây nền tảng để thực hiện chăm sóc trong trạng thái thoải mái nhất.

Bốn trợ thủ đặc lực trong bảo vệ tĩnh



Ba bước đeo nẹp cổ tay



Bước 1: Đưa vào và định vị

Luồn ngón cái vào lỗ của nẹp, đặt **"hõm ngón cái"** sát mép dưới nẹp. Giữ cổ tay hơi duỗi, các ngón tay đặt tự nhiên.



Bước 2: Cố định cổ tay

Ưu tiên dán băng dính ở cổ tay trước, đây là chìa khóa cốt lõi để tránh nẹp bị trượt.



Bước 3: Hoàn thiện theo thứ tự

Sau đó dán từ dưới lên trên, lần lượt dán băng dính ở ngón tay và cánh tay.

Cách đeo tấm đỡ bàn chân chắc chắn



Bước 1: Gót chân sát đáy

Đặt chân người cao tuổi vào dụng cụ bảo hộ, đảm bảo "gót chân" hoàn toàn áp sát đáy dụng cụ.



Bước 2: Ưu tiên cố định đoạn giữa

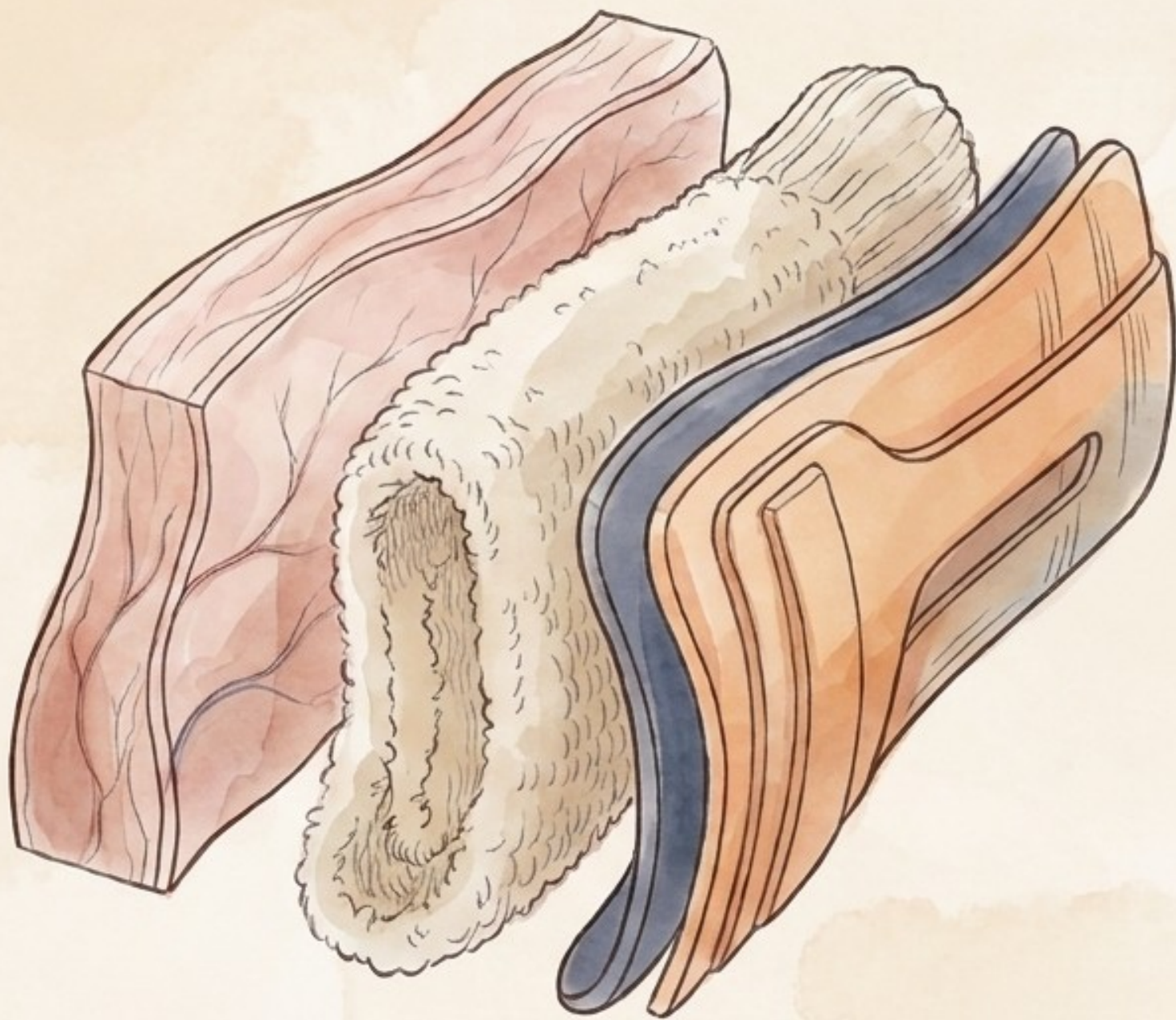
Điều chỉnh độ chặt phù hợp theo kích thước bàn chân, cố định dải giữa trước để đảm bảo vị trí gót chân được khóa chắc chắn.



Bước 3: Cố định hai bên

Sau khi xác nhận gót chân không bị trượt, hãy cố định hai dải băng còn lại.

Mạng lưới bảo vệ nhẹ nhàng cho da mỏng manh



Tăng cường bảo vệ

Đối với người cao tuổi có da mỏng và dễ tổn thương, hãy mang vớ hoặc lót một lớp khăn mỏng trước khi đeo để tránh bờ nẹp cọ xát gây trầy da.

Động tác hoàn tất

Sau khi hoàn thành tất cả việc đeo dụng cụ hỗ trợ, người chăm sóc hãy nhớ rửa tay lại để đảm bảo vệ sinh.

Bảng so sánh nguyên tắc vàng khi đeo dụng cụ hỗ trợ

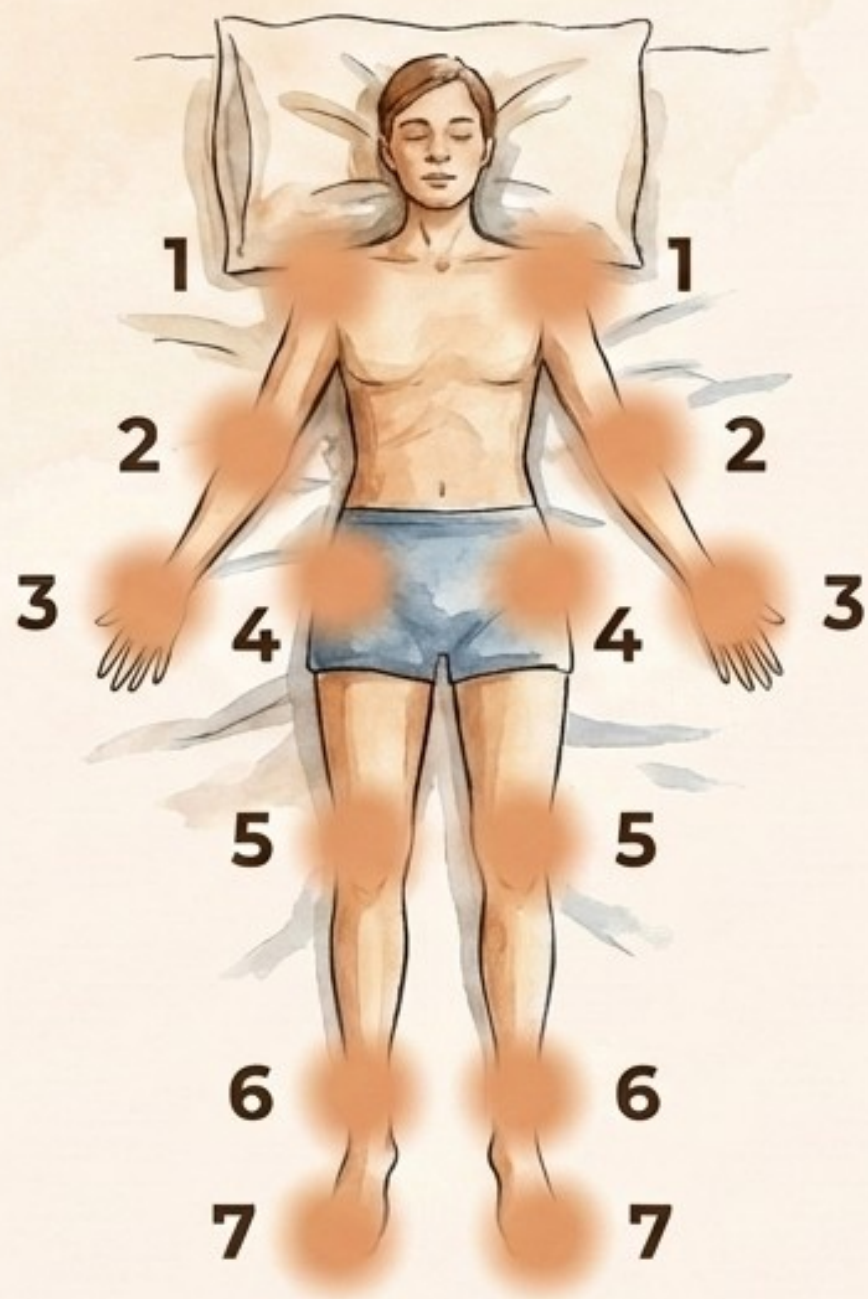
Hạng mục	Nẹp cổ tay	Tấm đỡ bàn chân
Điểm định vị cốt lõi	Hõm ngón cái sát mép dưới 	Gót chân sát đáy 
Thứ tự dán	Cổ tay → Ngón tay → Cánh tay	Giữa → Hai bên còn lại



Nguyên tắc thời gian:

- 30 phút vàng đầu tiên: Kiểm tra xem bờ nẹp có bị đỏ sưng hoặc vết hằn không.
- Thời gian tối đa: Mỗi lần đeo tối đa 2 tiếng.

Khởi động hành trình 7 khớp cơ thể



Khởi động (làm nóng cơ thể) được chia thành phần thân trên và thân dưới. Chúng ta sẽ thực hiện theo thứ tự “từ trên xuống dưới”, để lần lượt đánh thức từng khớp:

Trạm dừng thân trên:

1. Khớp vai
2. Khớp khuỷu tay
3. Khớp cổ tay và ngón tay

Trạm dừng thân dưới:

4. Khớp háng
5. Khớp gối
6. Khớp mắt cá chân
7. Khớp ngón chân

Khớp vai: Đường cong kéo dài lên trên



- **Cố định:** Một tay nắm cổ tay người cao tuổi, tay kia đỡ chắc khuỷu tay.
- **Quỹ đạo:** Lấy vai làm trục, lòng bàn tay hướng về phía mặt, từ từ nâng thẳng tay người cao tuổi lên cao.
- **Điểm giới hạn:** Đến "chỗ hơi căng" thì dừng lại, sau đó từ từ hạ xuống.

Thực hiện nhẹ nhàng 10 lần

Khớp khuỷu: Uốn cong về phía vai



- **Cố định:** Cánh tay người cao tuổi đặt tự nhiên trên giường. Người chăm sóc một tay nắm khớp cổ tay, tay kia đỡ khớp khuỷu.
- **Quỹ đạo:** Lòng bàn tay người cao tuổi hướng lên, nhẹ nhàng uốn cong khuỷu tay để bàn tay áp gần vai cùng bên.
- **Điểm giới hạn:** Khi cảm thấy hơi căng thì dừng lại và kéo tay về vị trí duỗi thẳng.

Thực hiện nhẹ nhàng 10 lần

Cổ tay và ngón tay: Xen kẽ mở bàn tay và nắm đấm



Duỗi thẳng mở bàn tay

Động tác 1 (Duỗi) : Lấy cổ tay làm trục, duỗi thẳng các ngón tay về phía mu bàn tay, mở rộng bàn tay đến chỗ căng.



Uốn cong nắm đấm

Động tác 2 (Co) : Uốn cong cổ tay về hướng ngược lại, đồng thời gập các khớp ngón tay thực hiện động tác "nắm đấm".

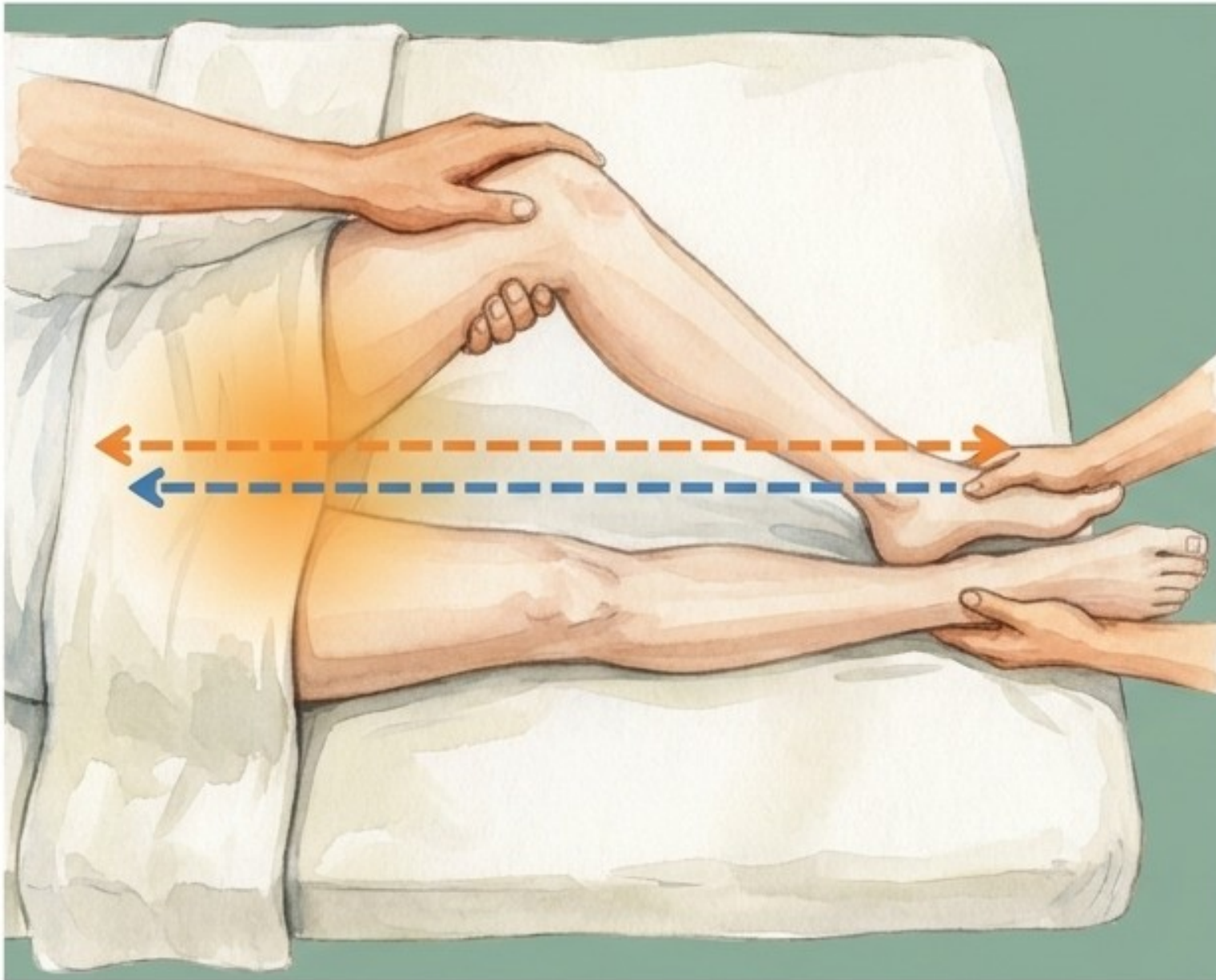
Thực hiện nhẹ nhàng 10 lần



Chuyển sang phần dưới: Kéo giãn nền tảng vững chắc

Hoàn thành kích hoạt phần trên cơ thể. Tiếp theo, chúng ta chuyển trọng tâm sang phần dưới cơ thể, tận dụng sự dẫn dắt của các khớp lớn để duy trì tuần hoàn máu và độ đàn hồi cơ bắp ở chân.

Khớp háng: Nhịp điệu mở và khép theo chiều ngang



Cố định: Một tay đỡ chắc dưới đầu gối, tay kia đỡ gót chân.

Quỹ đạo: Giữ chân ở tư thế nằm phẳng, từ từ dang chân ra ngoài (dạng) , sau đó từ từ khép lại (khép) .

Thực hiện nhẹ nhàng 10 lần

Khớp gối: Gập và đặt lòng bàn chân lên giường.



Cố định: Một tay nắm dưới mắt cá chân, một tay đỡ dưới đầu gối.

Quỹ đạo: Từ từ gập cẳng chân về phía đùi cho đến khi "lòng bàn chân đặt phẳng trên giường".

Phục hồi: Từ từ kéo chân về vị trí duỗi thẳng.

Thực hiện nhẹ nhàng 10 lần

Khớp mắt cá chân: Bập bênh đẩy lên và ấn xuống



Cố định: Một tay luôn đặt ở phần cẳng chân gần mắt cá, ổn định phần đế.

Đẩy lên: Tay kia đặt ở lòng bàn chân, đẩy bàn chân về phía cơ thể.



Ấn xuống: Cùng tay đó đổi sang đặt ở **mu bàn chân**, ấn bàn chân xuống.

Thực hiện nhẹ nhàng 10 lần

Khớp ngón chân: Kích hoạt dây thần kinh ngoại biên



Cố định: Một tay cố định chắc phần mắt cá chân người cao tuổi, tránh cả chân bị lắc lư.

Quỹ đạo: Tay kia tập trung vận động các ngón chân. Trước tiên bẻ ngón chân về phía cơ thể, sau đó bẻ về phía cuối giường.

Thực hiện nhẹ nhàng 10 lần.
Sau khi hoàn thành, người chăm sóc hãy nhớ rửa tay lại.

Phương pháp cốt lõi xuyên suốt toàn bộ bài tập

【1 Trục tâm】

Dù bộ phận nào, luôn tìm trục xoay của khớp đó trước (như vai, cổ tay) .

【3 Từ khóa quan trọng】

10 lần, nhẹ nhàng, làm chậm. Tuyệt đối không kéo mạnh. Đến chỗ căng là điểm dừng hoàn hảo.

【2 Điểm cầm nắm】

Một tay phụ trách "cố định" gốc, tay kia phụ trách "dẫn hướng" đầu hoạt động.



Bảng kiểm tra an toàn trước mỗi lần thực hiện



● **Đèn xanh (Thực hiện hàng ngày) :**

Mỗi bài vận động khớp lặp lại 10 lần, có thể thực hiện 3 lần mỗi ngày.



● **Đèn vàng (Tránh thời điểm) :**

Để tránh khó tiêu hoặc nôn mửa, vui lòng tránh thực hiện trong vòng một tiếng trước và sau bữa ăn của người cao tuổi.



● **Đèn đỏ (Dừng ngay lập tức) :**

Tạm dừng cục bộ: Khi gần khớp có các loại ống thông/ống truyền, sưng đỏ nóng đau hoặc có vết thương, tránh bộ phận đó.

Dừng hoàn toàn: Nếu người cao tuổi biểu hiện đau rõ ràng hoặc phản kháng mạnh, hãy dừng ngay.



Sự đồng hành ân cần nhất bắt đầu từ chăm sóc đúng cách

Kỹ thuật phòng ngừa co rút đúng cách và sử dụng dụng cụ hỗ trợ không chỉ thực sự nâng cao chất lượng y tế và cuộc sống, mà còn tạo ra môi trường chăm sóc lành mạnh, thân thiện và đầy phẩm giá cho người cao tuổi. Mỗi lần uốn cong và duỗi nhẹ nhàng đều là sức mạnh tốt nhất để bảo vệ cuộc sống hàng ngày của họ.