

# Tập bài tập sau đột quỵ: hãy tự thực hiện!



Tên:

Hướng dẫn:

Sách hướng dẫn bài tập

## MỘT SÁNG KIẾN CỦA



## ĐƠN VỊ HỖ TRỢ THỰC HIỆN



## VỚI SỰ HỢP TÁC CỦA



## ĐƠN VỊ XUẤT BẢN



### Tham gia xây dựng Sách hướng dẫn bài tập này gồm có

Trưởng dự án Mia Willems, Trung tâm Y học Phục hồi Chức năng Utrecht, Hà Lan

Nhóm soạn thảo Rinske Maathuis (chuyên viên hoạt động trị liệu), Merlijn Storm (chuyên viên ngôn ngữ trị liệu), Anne Visser-Meily (bác sĩ phục hồi chức năng) và Deborah Zinger (chuyên viên vật lý trị liệu) từ Khoa Phục hồi Chức năng, Khoa học Điều dưỡng và Thể thao, Trung tâm Y tế Đại học Utrecht và Joyce van Keulen (chuyên viên vật lý trị liệu) của Trung tâm Phục hồi Chức năng DeHoogstraat, Utrecht, Hà Lan

Biên tập Rosanne Faber, Trung tâm Phục hồi Chức năng De Hoogstraat, Utrecht, Hà Lan

Biên dịch Daphne Lees, Meditrans, Almere và Betty van Doorn, Wijk bij Duurstede, Hà Lan

Nhiếp ảnh Sander Ruijg, Ruijg fotografie, Amersfoort, Hà Lan

Trong hình Jacques Bertens, Annelies Laurier, Roel Sterenberg, Bep Sterenberg-van den Brand, Gijs Verweij

Vormgeving John de Vries, Vriedesign, Tiel, Hà Lan

Số ISBN 9789081036900

© 2013 Stichting Revalidatiecentrum De Hoogstraat Xuất bản lần đầu vào năm 2013

Công tác biên dịch được tài trợ bởi the Stichting Wetenschappelijk Fonds De Hoogstraat

# Mục lục

Vì sao anh/chị nên tập bài tập	4
Cách sử dụng Sách hướng dẫn bài tập	5
Anh/chị nên tập với mức độ thường xuyên như thế nào	6
Luyện tập những hoạt động hàng ngày	7
Tập trung vào những gì anh/chị có thể làm	8
10 lời khuyên dành cho gia đình	9
Lạ nhưng là thật	10

## **BÀI TẬP MÀU XANH DƯƠNG** 11

Dành cho những người liệt hoàn toàn, hoặc gần như liệt hoàn toàn cánh tay/chân

## **BÀI TẬP MÀU TÍM** 27

Dành cho những người có đôi chút chức năng ở cánh tay/chân

## **BÀI TẬP MÀU CAM** 49

Dành cho những người có chức năng gần như bình thường ở cánh tay/chân

**Sự an toàn** 62

**Phòng tránh vấn đề ở ngón tay và vai** 63

**Cách cầm bàn tay an toàn - cách cầm nắm đặc biệt** 64

## Thắc mắc?

Nếu anh/chị cảm thấy chưa chắc chắn về mức độ phù hợp của một bài tập hoặc không biết anh/chị có thực hiện bài tập đúng cách hay không, thì anh/chị vui lòng hãy nhờ trợ giúp và xin thêm lời khuyên. Quan trọng là anh/chị cần tự thực hiện bài tập, nhưng điều dưỡng, trị liệu viên hoặc bác sĩ của anh/chị sẽ có mặt để hỗ trợ anh/chị.



Tên nhân viên điều trị: .....

# Vì sao anh/chị nên tập bài tập

Gần đây anh/chị vừa bị đột quỵ. Việc rất quan trọng là anh/chị cần bắt đầu tập bài tập càng sớm càng tốt. Điều này là vì sự hồi phục phần lớn diễn ra trong 12 tuần đầu tiên. Có lẽ anh/chị sẽ thấy lạ khi đọc rằng anh/chị nên bắt đầu tập bài tập khi anh/chị vẫn chưa khỏe và còn rất mệt, nhưng nghiên cứu khoa học đã chứng minh rằng phương pháp này có hiệu quả. Bắt đầu tập bài tập ngay lập tức giúp anh/chị hồi phục và có thể nhanh chóng thực hiện những hoạt động hàng ngày trở lại. Tập bài tập là quan trọng để có thể hoạt động trở lại càng độc lập càng tốt.



## Đột quỵ là gì?

Đột quỵ là tình trạng chết tế bào não đột ngột do thiếu oxy. Điều này có thể xảy ra do tắc nghẽn lưu thông máu, hoặc vỡ động mạch tưới máu cho não. Hậu quả của tình trạng này xảy ra khác nhau ở mỗi người. Có thể có hậu quả về mặt thể chất (liệt một bên, khó khăn đi lại, không thể sử dụng cánh tay một cách phù hợp, hoặc

miệng bị xệ xuống một bên). Tuy nhiên, đột quỵ cũng có thể gây ra những hậu quả mà ta không thể thấy bằng mắt như khó khăn về trí nhớ, khó khăn lập kế hoạch và vấn đề về lời nói (thất ngôn/mất ngôn ngữ). Đôi khi những thay đổi về hành vi hoặc cảm xúc cũng có thể xảy ra (trở nên bốc đồng, dễ khóc). Ngoài ra người bệnh cũng thường cảm thấy mệt mỏi.



Hãy làm những gì anh/chị có thể làm. Tập bài tập chính là anh/chị đang tập hồi phục lại cơ thể và não bộ của anh/chị. Ngay cả khi anh/chị chưa thể thực hiện nhiều bài tập lắm, nhưng thực hiện những gì anh/chị có thể vẫn rất có ích. Lúc ban đầu có lẽ anh/chị sẽ thấy các bài tập khó khăn. Đừng để điều này làm anh/chị nản lòng; dù thế nào thì hãy cứ cố gắng. Ngay cả việc thực hiện bài tập trong tâm trí của anh/chị cũng sẽ có ích.

# Cách sử dụng Sách hướng dẫn bài tập

## Tự tập bài tập một cách độc lập

Trị liệu viên của anh/chị sẽ giải thích các bài tập. Sau đó anh/chị có thể tự thực hiện các bài tập, hoặc thực hiện với sự trợ giúp của gia đình hay những người xung quanh anh/chị. Tự tập bài tập không phải là phương pháp thay thế cho việc trị liệu, nhưng nó là một phương pháp bổ sung.

## Gia đình có thể giúp anh/chị

Vợ/chồng, người nhà hoặc những người khác thân thiết với anh/chị có thể khuyến khích anh/chị bắt đầu tập bài tập. Họ cũng có thể giúp anh/chị thực hiện các bài tập một cách tốt nhất có thể. (Xem Lời khuyên dành cho gia đình trên trang 9). Khi chúng tôi nói đến ‘gia đình’ trong sách hướng dẫn này, ý của chúng tôi là vợ/chồng, người nhà hoặc những người khác xung quanh anh/chị có thể hỗ trợ cho anh/chị.

## Tập bài tập tại nhà và vào cuối tuần

Những bài tập này không phải chỉ để thực hiện tại bệnh viện, trung tâm phục hồi chức năng hay viện điều dưỡng. Anh/chị cũng có thể tập bài tập tại nhà. Những người tập bài tập tại nhà thường khỏe và di chuyển tốt hơn.

## Số lần lặp lại

Kế bên mỗi bài tập chúng tôi sẽ cho anh/chị biết nên lặp lại bao nhiêu lần. Anh/chị có thể làm cho một bài tập dễ hơn bằng cách lặp lại ít lần hơn.

## Xanh dương, tím và cam

Các bài tập được chia thành ba nhóm được chỉ định bằng màu sắc. Anh/chị sẽ thực hiện những bài tập phù hợp với anh/chị nhất. Trị liệu viên của anh/chị sẽ cho anh/chị biết đây là màu gì. Màu sắc được thể hiện trên lề trang sách.

**BÀI TẬP MÀU XANH DƯƠNG** dành cho những người liệt hoàn toàn, hoặc gần như liệt hoàn toàn cánh tay/chân

**BÀI TẬP MÀU TÍM** dành cho những người có đôi chút chức năng ở cánh tay/chân

**BÀI TẬP MÀU CAM** dành cho những người có chức năng gần như bình thường ở cánh tay/chân

# Anh/chị nên tập bài tập với mức độ thường xuyên như thế nào?

Chúng tôi khuyến nghị trong 3 tuần đầu tiên anh/chị nên tập bài tập 3 lần một ngày trong vòng 10 - 20 phút. Ban đầu có lẽ anh/chị sẽ không thể làm được điều này. Không sao cả. Tập một chút ít cũng sẽ có ích cho anh/chị.

Khi (trong giai đoạn sau này) anh/chị bắt đầu tham gia một chương trình phục hồi chức năng cường độ cao, anh/chị nên trao đổi với chuyên viên vật lý trị liệu hoặc chuyên viên hoạt động trị liệu của anh/chị về mức độ thường xuyên mà anh/chị nên tự tập bài tập.

Đừng tập bài tập với cường độ quá cao trong vài tuần đầu tiên. Để hồi phục, việc nghỉ ngơi đầy đủ là quan trọng. Điều này là vì sau đột quỵ não bộ cần thêm thời gian để xử lý các tác nhân kích thích.

Quan trọng là anh/chị cũng cần tiếp tục tập bài tập tại nhà và vào cuối tuần.

**10 đến 20 phút 3 lần một ngày**



## **‘Tập bài tập thường xuyên sau đột quỵ’**

‘Quan trọng là cần bắt đầu tập bài tập càng sớm càng tốt sau đột quỵ và tiếp tục tập bài tập tại nhà. Anh/chị có thể làm được điều này với các bài tập trong sách hướng dẫn này. Anh/chị cũng có thể làm được điều này bằng cách tham gia PhysioFitness, tham gia một khóa tập luyện đặc biệt cho người cao tuổi, hoặc tìm một môn thể thao phù hợp. Hãy tìm hiểu xung quanh và xem khu vực của anh/chị có những loại dịch vụ gì.’

*BS. A. Visser-Meily, bác sĩ phục hồi chức năng*

# Luyện tập những hoạt động hàng ngày



Những hoạt động hàng ngày cho anh/chị một cơ hội tốt để tập bài tập. Dù gì thì anh/chị cũng phải đánh răng mỗi ngày - nên tại sao anh/chị không biến nó thành một bài tập! Chúng tôi khuyến nghị anh/chị nên sử dụng bên bị ảnh hưởng càng nhiều càng tốt. Đây là cách để anh/chị kích thích quá trình hồi phục.

Chắc chắn lúc ban đầu anh/chị sẽ thấy anh/chị thật sự cần phải kiên trì vì những công việc này thường sẽ khó hơn nhiều so với trước đây. Tuy nhiên, điều thật sự quan trọng là anh/chị phải làm. Nghiên cứu đã cho thấy rằng những bài tập kết hợp với hoạt động thiết thực sẽ có tác dụng hơn những bài tập khác.



# ‘Tập trung vào những gì anh/chị có thể làm’



Ba năm trước Bep bị đột quỵ. Cô đang đi thăm con gái và lời nói của cô rất chậm. Sáng hôm sau cô đã ngã quỵ. Chồng cô Roel đã đưa cô đến bệnh viện và họ sớm phát hiện ra Bep đã bị đột quỵ. Câu chuyện của Roel: ‘Quan trọng là người vợ/người chồng cần thật sự hiểu chuyện gì đang xảy ra. Ta có thể tìm thấy rất nhiều thông tin trên internet. Bep đã thay đổi và tôi đã phải chấp nhận điều đó. Và điều này không phải luôn luôn dễ dàng. Ví dụ như cánh tay của Bep thường làm cô ấy đau. Cô ấy rất hay nói vậy, nhưng tôi không thể làm gì để thay đổi điều đó cả. Tôi kiên nhẫn nhưng đôi khi tôi cũng nổi cáu. Và tôi nói với cô ấy: ‘Anh biết và anh có cần nhắc đến điều đó. Em hãy cố gắng chấp nhận và tập trung vào những gì em có thể làm.’ Roel nghĩ rằng nếu anh/chị làm vậy thì cuộc sống sẽ dễ dàng hơn. ‘Chúng tôi rất thích đi dạo và đang bắt đầu đi dạo nhiều hơn. Chúng tôi bắt đầu đi được 100 mét, sau đó 1000 mét và gần đây ở Ardennes Bỉ chúng tôi đã đi được 6 kilômét. Chúng tôi đều cảm thấy rất tuyệt vời. Tôi nghĩ chúng tôi trông cậy vào nhau nhiều hơn và điều này rất tốt. Từ trước đến giờ tôi vẫn luôn yêu cô ấy, và điều này vẫn chưa thay đổi.’

*Roel Sterenborg, thành viên của Hiệp hội Đột quỵ Hà Lan (Dutch Stroke Association)*



# 10 lời khuyên dành cho gia đình

- 1 Hãy dành thời gian tập bài tập. Chúng tôi khuyến nghị trong 3 tuần đầu tiên anh/chị nên tập bài tập 3 lần một ngày trong vòng 10 - 20 phút. Hãy đảm bảo lúc ban đầu anh/chị không tập quá nhiều.
- 2 Hãy cùng nhau đọc hướng dẫn từng bước một và tham khảo các hình ảnh. Đầu tiên hãy thị phạm bài tập để người kia có thể bắt chước anh/chị. Sau đó cùng nhau thực hiện bài tập.
- 3 Ban đầu đừng thực hiện tất cả bài tập - hãy chỉ thực hiện 2 hoặc 3 bài thôi. Hãy thử những bài tập khác nhau trong mỗi lần tập đến khi anh/chị hoàn thành hết tất cả các bài.
- 4 Đừng trợ giúp quá nhiều: hãy để người đang thực hiện bài tập tự làm càng nhiều càng tốt.
- 5 Hãy chú ý bắt đầu với tư thế đúng; đảm bảo người thực hiện bài tập đang ngồi thẳng. Đảm bảo rằng họ không căng gồng một bộ phận cơ thể khác một cách vô thức (ví dụ như nâng vai lên trong khi thực hiện một bài tập chân).
- 6 Hãy đảm bảo người đang thực hiện bài tập không bị đau. Anh/chị có thể thấy được nếu họ đang bị đau khi họ nhăn mặt hoặc kêu lên.
- 7 Hãy khuyến khích, khen ngợi họ và thể hiện rằng anh/chị hiểu việc duy trì thực hiện bài tập là khó khăn. Khi anh/chị thấy có tiến bộ, hãy nói ra điều đó. Nếu anh/chị thường xuyên tập đi tập lại những bài tập giống nhau, đôi khi anh/chị không nhận thấy rằng anh/chị đang cải thiện. Vì vậy, ví dụ, hãy nói câu gì đó như: ‘Tuần trước anh/chị chỉ có thể thực hiện bài tập này hai lần liên tục và bây giờ anh/chị có thể thực hiện năm lần.’ Hoặc: ‘Hôm qua anh/chị làm gì đi được xa như thế này!’
- 8 Cùng nhau, hãy chọn ra những thời điểm thường xuyên trong ngày thuận tiện cho cả hai người. Ví dụ: buổi sáng trước khi uống cà phê, buổi chiều sau khi ngủ trưa và buổi tối trước khi đi ngủ.
- 9 Hãy xem anh/chị có thể tập bài tập với người nào khác nữa không, ví dụ như một người khác cùng phòng tại bệnh viện, trung tâm phục hồi chức năng hoặc viện điều dưỡng.
- 10 Hàng ngày hãy thảo luận về những sự kiện diễn ra trong ngày. Điều này giúp huấn luyện não bộ. Hãy hỏi “Anh/chị đang ở đâu?” và “Vi sao anh/chị ở đây?” “Chuyện gì đã xảy ra hôm nay?” “Hôm nay là thứ mấy?” “Chuyện gì thường diễn ra vào ngày này?” (ví dụ như buổi chiều thứ tư các con không đi học). “Trên báo có những tin gì?” Lặp lại thường xuyên là một bài tập tốt cho não bộ.

## **MẸO** Thấy = Làm

Thấy cách một người khác thực hiện một bài tập thường giúp ta dễ tự thực hiện bài tập đó hơn. Sự bắt chước diễn ra theo một cách khác so với khi thực hiện theo một hướng dẫn trên giấy. Điều này là vì nó diễn ra ở một vùng khác của não bộ.

## Lạ nhưng là thật: thực hiện một bài tập trong đầu cũng có hiệu quả!

**LỜI KHUYÊN** Não bộ hướng dẫn các cử động của anh/chị. Nếu anh/chị đã không thực hiện một động tác nhất định nào đó trong ít lâu, thì não bộ sẽ quên đi động tác này. Nghiên cứu đã chứng minh rằng việc anh/chị chỉ tưởng tượng anh/chị đang thực hiện cử động thôi cũng thật sự giúp ích cho anh/chị. Anh/chị đang thực hiện cử động trong tâm trí, mà không thật sự cử động trên thực tế. Bằng cách này kiểu mẫu của cử động sẽ được lưu giữ lại trong não. Nếu ban đầu anh/chị không thể thực hiện một động tác, thì hãy tưởng tượng anh/chị đang thực hiện động tác đó. Ngay cả khi anh/chị thực hiện bài tập trong tâm trí thì anh/chị vẫn đang luyện tập để hồi phục.



### **‘Hãy làm ngay bây giờ!’**

‘Giá như tôi biết việc bắt đầu tập bài tập ngay từ sớm quan trọng đến mức nào, thì chắc chắn tôi đã luyện tập nhiều hơn. Tôi khuyên mọi người hãy làm điều này vì tập bài tập ngay bây giờ sẽ tạo ra sự khác biệt cho khoảng thời gian còn lại của cuộc đời anh/chị!’

*Petra Oudshoorn,  
Hiệp hội Đột quỵ Hà Lan  
(Dutch Stroke Association)*

# Bài tập màu xanh dương

Dành cho những người liệt hoàn toàn, hoặc gần như liệt hoàn toàn cánh tay/chân

**LỜI KHUYÊN** Gần như tất cả những bài tập này đều có thể thực hiện trên giường, trên xe lăn hoặc trên ghế. Để phân hướng dẫn không quá dài, chúng tôi đã sử dụng luân phiên giường và xe lăn.

---

## Vai và cổ

1. Nâng vai lên \_\_\_\_\_ 13
2. Xoay đầu sang trái và phải \_\_\_\_\_ 14

## Thân người

3. Uốn cong/duỗi thẳng thêm lưng dưới \_\_\_\_\_ 15
4. Bức cầu \_\_\_\_\_ 16

## Cánh tay và bàn tay

5. Xoa cánh tay \_\_\_\_\_ 17
6. Đưa bàn tay lên ngực \_\_\_\_\_ 18
7. Cử động với khăn \_\_\_\_\_ 19
8. Nâng cánh tay duỗi thẳng lên \_\_\_\_\_ 20
9. Gập và duỗi các ngón tay \_\_\_\_\_ 21
10. Rửa tay \_\_\_\_\_ 22
11. Mở và đóng nắp của một tuýp kem \_\_\_\_\_ 23

## Chân

12. Duỗi phần chân dưới \_\_\_\_\_ 24

## Mặt

13. Miệng và môi \_\_\_\_\_ 25
14. Lưỡi \_\_\_\_\_ 26

## Thắc mắc?

Nếu anh/chị cảm thấy chưa chắc chắn về mức độ phù hợp của một bài tập hoặc không biết anh/chị có thực hiện bài tập đúng cách hay không, thì anh/chị vui lòng hãy nhờ trợ giúp và xin thêm lời khuyên. Quan trọng là anh/chị cần tự thực hiện bài tập, nhưng điều dưỡng, trị liệu viên hoặc bác sĩ của anh/chị sẽ có mặt để hỗ trợ anh/chị.

# Tập bài tập sau đột quỵ



## ‘Đừng lo lắng, hãy cứ làm đi!’

Jacques bị đột quỵ vào tháng giêng. Kể từ đấy mọi thứ không còn diễn ra một cách tự động nữa. Ví dụ như khi Jacques đi, thì anh phải suy nghĩ về việc đi này. Jacques nói rằng anh có thể làm một việc gì đó tám lần và rồi đến lần thứ chín thì anh lại không còn biết cách thực hiện nữa. Anh cảm thấy điều này rất khó khăn: ‘Có rất nhiều thứ tôi không làm được.’ Và với những người đồng cảnh ngộ thì anh muốn nói rằng: ‘Hãy nghỉ ngơi thật đầy đủ, đừng lo lắng về lý do anh/chị phải làm - mà hãy cứ làm đi!’ Sau khi đột quỵ Jacques đã tập bài tập rất nhiều. Anh không bỏ cuộc. Anh nhìn vào những gì anh có thể làm: ‘Tôi có thể đi, đạp xe và cười. Jacques bắt đầu một ngày mới bằng tiếng cười và cố gắng tận hưởng hiện tại. Những gì anh thích bây giờ đã thay đổi, nhưng trên thang điểm từ 1-10 thì anh cho rằng cuộc sống của anh là 7+. Và đấy cũng là điểm số của anh trước khi đột quỵ. Anh vẫn yêu thích làm vườn mặc dù bây giờ anh làm việc chậm hơn so với trước đây. Anh đã trồng một số cây hoa vào tháng 11 và bây giờ hoa đã nở. Và điều đó khiến anh mãn nguyện. Sau một ngày làm việc trong vườn anh cảm thấy hài lòng và vui sướng và tự nói với mình. ‘Làm tốt lắm.’

*Jacques Bertens, thành viên của Hiệp hội Đột quỵ Hà Lan (Dutch Stroke Association)*



## 1. Nâng vai lên

**Mục tiêu:** nhằm duy trì khả năng di động của vai và kích thích cử động ở vai bị ảnh hưởng.

**1** Đặt cả hai cánh tay trên một cái khay hoặc bàn ở trước mặt anh/chị.



**2** Từ từ nâng vai lên.  
Đừng quên vai ở bên bị ảnh hưởng nhé!



**3** Từ từ để vai của anh/chị thả lỏng trở lại.

Lặp lại 5 lần



### LỜI KHUYÊN

Hãy thực hiện bài tập này ngay cả khi anh/chị chỉ có thể nâng vai bị ảnh hưởng lên một chút thôi. Bằng cách này anh/chị đang kích thích não bộ của anh/chị hồi phục trở lại.



## 2. Xoay đầu sang trái và phải

**Mục tiêu:** nhằm kéo giãn các cơ ở cổ và duy trì khả năng di động của cổ.

1 Ngồi thẳng người và hơi rút cằm vào.



**LƯU Ý** đừng đẩy cằm của anh/chị ra vì như vậy không tốt cho cổ.



2 Từ từ xoay đầu càng xa càng tốt về phía bên trái. Đếm đến 3.



3 Xoay đầu trở về vị trí bắt đầu.



4 Từ từ xoay đầu càng xa càng tốt về phía bên phải. Đếm đến 3. Xoay đầu trở về vị trí bắt đầu.

Lặp lại 3 lần





### 3. Uốn cong/duỗi thẳng thêm lưng dưới

**Mục tiêu:** nhằm làm mạnh các cơ ở lưng và cải thiện tư thế.

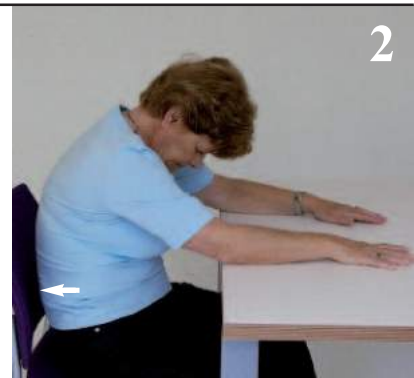
- 1 Ngồi thẳng người và bàn chân đặt bằng phẳng trên sàn nhà.  
Đặt hai cánh tay lên bàn.



- 2 Uốn cong lưng dưới (để rốn của anh/chị rút ra sau)

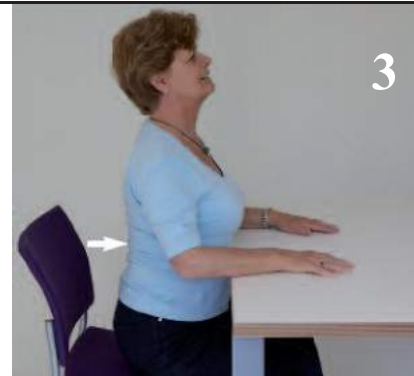


**LƯU Ý** Đừng trượt mông ra trước.



- 3 Bây giờ hãy ngồi duỗi thẳng lưng hơn nữa (đưa rốn ra trước) để lưng dưới uốn vào trong.  
Tiếp tục nhìn thẳng về trước

Lặp lại 5 lần



#### LỜI KHUYÊN

Hãy để hai cánh tay nằm thả lỏng phía trước anh/chị.

## 4. BẮC CẦU

**Mục tiêu:** nhằm làm mạnh các cơ ở bụng, lưng, hông và đùi.



**1** Kéo cả hai đầu gối lên.  
Đặt bàn chân bằng phẳng  
trên giường.



**2** Nhấc hông lên khỏi giường.  
Và hạ hông trở xuống  
giường.

Lặp lại 5 lần



**LƯU Ý** Tiếp tục thở bình  
thường.

### LỜI KHUYÊN

Nếu anh/chị không thể thực hiện được bài tập này, thì hãy nhờ ai đó giúp anh/chị nâng chân bị ảnh hưởng lên. Trong khi anh/chị nhấc hông lên, thì người trợ giúp nên giữ cố định chân để chân không bị trượt.







## 5. Xoa cánh tay

**Mục tiêu:** nhằm kích thích bàn tay và cánh tay bị ảnh hưởng, và chú ý đến cánh tay này nhiều hơn.

**1** Đặt bàn tay khô của anh/chị lên cánh tay bị ảnh hưởng. Nhìn vào cánh tay của anh/chị.



**2** Bây giờ hãy xoa bàn tay của anh/chị lên cánh tay rồi lên vai.

Lặp lại 5 lần



### BIẾN THỂ

Để kích thích cánh tay nhiều hơn nữa anh/chị có thể véo nhẹ.





## 6. Đưa bàn tay lên ngực

**Mục tiêu:** nhằm duy trì khả năng di động của khuỷu tay và kích thích cử động ở cánh tay.

1 Ngồi thẳng người với một cái bàn hoặc khay ở phía trước anh/chị.



2 Đặt hai khuỷu tay của anh/chị lên bàn.

Cầm lấy bàn tay bị ảnh hưởng (sử dụng cách cầm nắm đặc biệt, xem trang 64)



3 Đưa bàn tay lên về phía ngực rồi ngược lại. Lặp lại 5 lần



**LƯU Ý** Giữ khuỷu tay của anh/chị trên bàn ở phía trước anh/chị. Đừng để cánh tay rơi xuống.



### LỜI KHUYẾN

Hãy để cánh tay bị ảnh hưởng của anh/chị thực hiện động tác với sự trợ giúp của bàn tay khỏe. Điều này có thể kích thích sự hồi phục của não bộ.



## 7. Cử động với khăn

**Mục tiêu:** nhằm làm mạnh các cơ ở cánh tay và duy trì khả năng di động của vai.

**Yêu cầu:** một chiếc khăn.



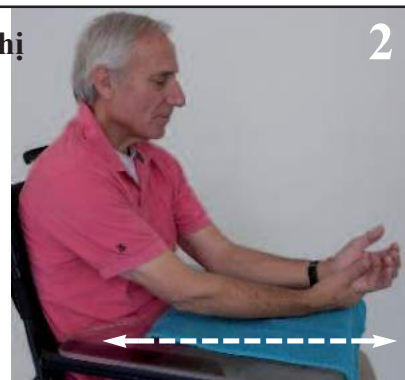
- 1 Trải khăn ra trên cái khay hoặc bàn ở phía trước anh/chị. Đặt hai cánh tay của anh/chị lên chiếc khăn.



Dùng bàn tay khỏe để cầm lấy bàn tay bị ảnh hưởng.



- 2 Trượt hai cánh tay của anh/chị ra phía trước trên bề mặt (đuôi khuỷu tay). Trượt hai cánh tay ngược lại về phía anh/chị. Chiếc khăn sẽ khiến cho cánh tay của anh/chị trượt trên bề mặt. Lặp lại 5 lần



**LƯU Ý** Đừng nhấc hai cánh tay của anh/chị lên khỏi cái khay hoặc mặt bàn.

### BIẾN THỂ

Di chuyển hai cánh tay từ bên này sang bên kia (như thể anh/chị đang lau sạch bề mặt).

Lặp lại 5 lần





## 8. Nâng cánh tay duỗi thẳng lên

**Mục tiêu:** nhằm duy trì khả năng di động của vai và kích thích cử động của cánh tay.

**1** Ngồi thẳng người với hai cánh tay thả lỏng.



**2** Cầm lấy bàn tay bị ảnh hưởng của anh/chị bằng cách cầm nắm đặc biệt (xem trang 64).



**3** Nâng hai cánh tay lên và giữ thẳng đến khi chúng chỉ về phía trước. Rồi hạ cánh tay xuống.



**LƯU Ý** Đừng để cánh tay rơi xuống.

Lặp lại 5 lần



**LƯU Ý** Đừng nâng cánh tay của anh/chị lên cao quá vai. Ngừng thực hiện bài tập nếu anh/chị cảm thấy đau.





## 9. Gập và duỗi các ngón tay

**Mục tiêu:** nhằm kích thích cử động ở các ngón tay.

**1** Đặt cánh tay và bàn tay bị ảnh hưởng bằng phẳng trên bề mặt phía trước anh/chị. Xoay tay để lòng bàn tay hướng lên trên.



**2** Cố gắng nắm tay lại. Duỗi các ngón tay ra một lần nữa.

Lặp lại 5 lần



**3** Nếu cần, thì dùng bàn tay khỏe để trợ giúp.



### LỜI KHUYÊN

Bài tập này có hiệu quả ngay cả khi anh/chị không thể thực hiện những động tác này tốt lắm. Nó cũng có hiệu quả ngay cả khi anh/chị chỉ thực hiện những động tác này trong tâm trí.



## 10. Rửa tay

**Mục tiêu:** nhằm kích thích bàn tay bị ảnh hưởng càng nhiều càng tốt.

**Yêu cầu:** khăn và xà phòng, khăn mặt và bồn rửa.



### 1 Trên giường

Làm ướt cánh tay và bàn tay bị ảnh hưởng.  
Đặt khăn mặt trong bàn tay bị ảnh hưởng.  
Dùng bàn tay khỏe để bôi xà phòng.



### 2 Quấn bàn tay khỏe trong chiếc khăn mặt.

Lau rửa cánh tay, bàn tay và ngón tay bị ảnh hưởng.  
Rửa chiếc khăn mặt bằng bàn tay khỏe.  
Rửa sạch xà phòng trên bàn tay bị ảnh hưởng.



**LƯU Ý** Sử dụng bàn tay khỏe của anh/chị để kiểm tra và đảm bảo nước không quá nóng.

### 3 Tại bồn rửa

Làm ướt cả hai bàn tay.  
Bôi xà phòng lên bàn tay bị ảnh hưởng.  
Rửa bàn tay khỏe bằng cách chà nó lên phía trên và phía dưới của bàn tay bị ảnh hưởng.



### 4 Lau khô

Dùng bàn tay khỏe để lau khô bàn tay bị ảnh hưởng.  
Chà bàn tay khỏe lên chiếc khăn để lau khô.





## 11. Mở và đóng nắp của một tuýp kem

**Mục tiêu:** nhằm sử dụng bàn tay bị ảnh hưởng càng nhiều càng tốt.

**Yêu cầu:** khăn, tuýp kem có nắp vặn (ví dụ như kem đánh răng hoặc kem thoa da).



- 1 Mở nắp tuýp kem**  
Đặt một chiếc khăn trên đùi và đặt tuýp kem lên khăn. Đặt bàn tay bị ảnh hưởng lên tuýp kem để giữ cố định nó. Dùng bàn tay khỏe để vặn mở nắp.



1

### LỜI KHUYÊN

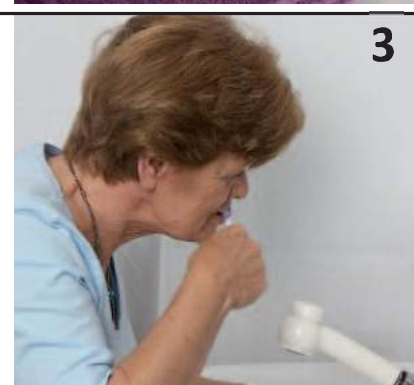
Hãy sử dụng một tuýp kem còn đầy. Để anh/chị không cần phải dùng lực mạnh quá.

- 2 Bóp kem đánh răng hoặc kem ra khỏi tuýp**  
Án tuýp kem xuống bằng bàn tay bị ảnh hưởng và bóp ra một ít kem hoặc kem đánh răng.



2

- 3 Đánh răng hoặc thoa kem**  
Dùng bàn tay khỏe để đánh răng hoặc thoa kem.



3

**BIẾN THỂ** Anh/chị cũng có thể làm việc này trên bàn hoặc trên mép của bồn rửa.

- 4 Đóng nắp tuýp kem**  
Đặt tuýp kem trên đùi. Đặt bàn tay bị ảnh hưởng lên tuýp kem để giữ cố định nó. Dùng bàn tay khỏe để đóng nắp tuýp kem.



4



## 12. Duỗi phần chân dưới

**Mục tiêu:** nhằm làm mạnh các cơ ở đùi và duy trì khả năng di động của đầu gối.

**1** Móc bàn chân khỏe qua phía sau của bàn chân trên chân bị ảnh hưởng.



**2** Duỗi cả hai chân lên càng cao càng tốt.  
Chân khỏe nên trợ giúp chân bị ảnh hưởng.  
Từ từ hạ hai chân trở xuống.

Lặp lại 5 lần



### LỜI KHUYÊN

Hãy sử dụng chân bị ảnh hưởng để thực hiện động tác càng nhiều càng tốt.





## 13. Miệng và môi

**Mục tiêu:** nhằm cải thiện cử động của môi.

**1 Cười để lộ răng.**

Lặp lại 5 lần



**2 Chu môi (như khi hôn).**

Lặp lại 5 lần



**3 Phồng má và đếm đến 10.**

Lặp lại 5 lần



**LỜI  
KHUYÊN**

Hãy thực hiện những bài tập này ở trước gương.

**LỜI  
KHUYÊN**

Hãy cố gắng cử động bên bị ảnh hưởng càng nhiều càng tốt.

**4 Phát âm mạnh:  
pa- pa- pa- pa- pa.**

Lặp lại 5 lần





## 14. Lưỡi

**Mục tiêu:** nhằm cải thiện cử động ở lưỡi.

**1** Lè lưỡi ra ngoài xa hết mức có thể rồi rút ngược vào trong.

Lặp lại 5 lần



**2** Cố gắng chạm đầu lưỡi của anh/chị vào cằm và sau đó chạm vào đáy mũi.

Lặp lại 5 lần



**3** Chạm đầu lưỡi của anh/chị vào các góc của miệng - bên trái rồi bên phải.

Lặp lại 5 lần



**LỜI KHUYÊN**

Hãy thực hiện bài tập này ở trước gương.

**4** Phát âm mạnh:  
la- la- la- la- la- la.

Lặp lại 5 lần



# Bài tập màu tím

Dành cho những người có đôi chút chức năng ở cánh tay/chân

## Đầu và cổ

1. Xoay đầu sang bên trái và sang bên phải \_\_\_\_\_ 29
2. Nghiêng đầu sang một bên (hạ tai xuống vai) \_\_\_\_\_ 30

## Thân người

3. Uốn cong và duỗi thẳng thêm lưng dưới \_\_\_\_\_ 31
4. Nhấc mông lên \_\_\_\_\_ 32
5. Bức cầu \_\_\_\_\_ 33

## Cánh tay và vai

6. Dịch chuyển trên bàn \_\_\_\_\_ 34
7. Gập khuỷu tay \_\_\_\_\_ 35
8. Nâng lên và duỗi thẳng cánh tay \_\_\_\_\_ 36

## Bàn tay

9. Nâng bàn tay lên \_\_\_\_\_ 37
10. Cầm một cái ly lên \_\_\_\_\_ 38
11. Vò nhàu giấy \_\_\_\_\_ 39
12. Phết bơ lên bánh mì \_\_\_\_\_ 40
13. Gấp khăn \_\_\_\_\_ 41
14. Sử dụng điện thoại \_\_\_\_\_ 41
15. Túi đồ dùng vệ sinh cá nhân \_\_\_\_\_ 41
16. Đọc tạp chí \_\_\_\_\_ 41

## Thắc mắc?

Nếu anh/chị cảm thấy chưa chắc chắn về mức độ phù hợp của một bài tập hoặc không biết anh/chị có thể thực hiện bài tập đúng cách hay không, thì anh/chị vui lòng hãy nhờ trợ giúp và xin thêm lời khuyên. Quan trọng là anh/chị cần tự thực hiện bài tập, nhưng điều dưỡng, trị liệu viên hoặc bác sĩ của anh/chị sẽ có mặt để hỗ trợ anh/chị.

## Sự phối hợp ở cánh tay và bàn tay

17. Chỉ tay lên mũi, trán, tai và vai \_\_\_\_\_ 42
18. Dùng ngón cái và các ngón tay để tạo thành vòng tròn \_\_\_\_\_ 43

## Chân

19. Nâng đầu gối lên \_\_\_\_\_ 44
20. Duỗi phần chân dưới \_\_\_\_\_ 45
21. Nhấc các ngón chân và gót chân lên \_\_\_\_\_ 46

## Mặt

22. Miệng và môi \_\_\_\_\_ 47
23. Lưỡi \_\_\_\_\_ 48

# Tập bài tập sau đột quỵ



## ‘Hãy ở cạnh những người quan tâm đến anh/chị’

Mười năm trước Annelies bị nhồi máu và xuất huyết trong não và quả thực đã bệnh rất nặng. Mặc dù vậy cô đã hồi phục một cách phi thường. Annelies đã ở cạnh những người có tinh thần lạc quan và quan tâm đến cô và hiểu cô. Cô nói rằng: ‘Đúng là anh/chị biết được ai là những người bạn thật sự khi anh/chị bị ốm.’ Annelies nhận thấy Hiệp hội Đột quỵ Hà Lan (Dutch Stroke Association) là một tổ chức rất có ý nghĩa. ‘Những người đồng cảnh ngộ sẽ hiểu nhau. Những người chưa từng trải thường không hiểu. Mười năm qua đi, Annelies đang tận hưởng cuộc sống trở lại và cảm thấy khỏe mạnh. Tuy nhiên, cơn đột quỵ vẫn đang ảnh hưởng đến cuộc sống của cô: ‘Điều mà tôi cảm thấy khó khăn nhất là tôi không còn độc lập được như xưa. Ngoài ra mức năng lượng của tôi cũng không giống như xưa. Tôi đã phải thay đổi cuộc sống của mình. Tôi không còn lập kế hoạch cho bất kỳ việc gì vào buổi sáng nữa và tôi thức dậy muộn.’ Đôi khi Annelies trở nên khó chịu về những hạn chế của mình: ‘Nhưng điều đó cũng chẳng sao nhỉ? Tôi đã bỏ ra rất nhiều thời gian để tức giận. Một trong số những lý do là tôi chỉ có thể sử dụng một bàn tay một cách phù hợp và đôi khi điều này khiến tôi thật sự chán nản. Nhưng lời khuyên của tôi là hãy tiếp tục cố gắng. Cố gắng lần nữa và lần nữa.’

*Annelies Laurier, thành viên của Hiệp hội Đột quỵ Hà Lan (Dutch Stroke Association)*



## 1. Xoay đầu sang bên trái và sang bên phải

**Mục tiêu:** nhằm kéo giãn các cơ ở cổ và duy trì khả năng di động của cổ.



**NB LƯU Ý:** Đừng đẩy cằm của anh/chị ra; thay vì vậy hãy hơi rút cằm vào. Như vậy tốt hơn cho cổ của anh/chị.



1 Từ từ xoay đầu của anh/chị sang bên trái càng xa càng tốt. Đếm đến 3.



2 Xoay đầu của anh/chị trở lại



3 Từ từ xoay đầu của anh/chị sang bên phải càng xa càng tốt.  
Đếm đến 3 và xoay đầu trở lại.



Lặp lại 3 lần

## 2. Nghiêng đầu sang một bên (hạ tai xuống vai)

**Mục tiêu:** nhằm kéo giãn các cơ ở cổ và duy trì khả năng di động của cổ.



**NB LƯU Ý:** Đừng đẩy cằm của anh/chị ra; thay vì vậy hãy hơi rút cằm vào. Như vậy tốt hơn cho cổ của anh/chị.



**1** Từ từ nghiêng tai phải của anh/chị xuống bờ vai phải.

Đếm đến 3.

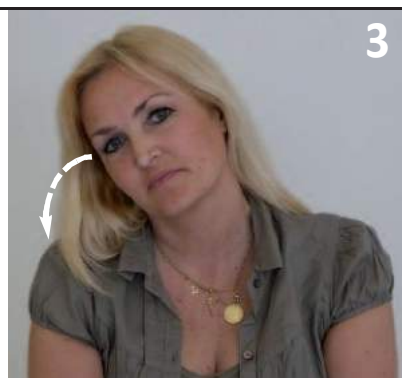


**2** Đưa đầu trở về vị trí ban đầu.



**3** Từ từ nghiêng tai trái của anh/chị xuống bờ vai trái. Đếm đến 3 rồi đưa đầu trở về vị trí ban đầu.

Lặp lại 3 lần

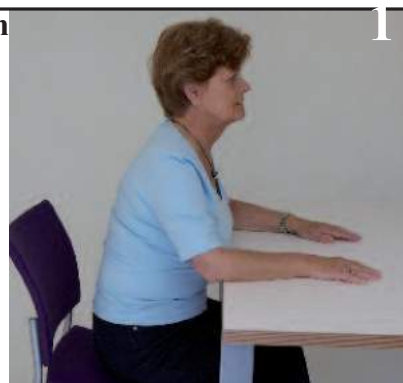


### 3. Uốn cong và duỗi thẳng thêm lưng dưới

**Mục tiêu:** nhằm làm mạnh các cơ ở lưng và cải thiện tư thế.



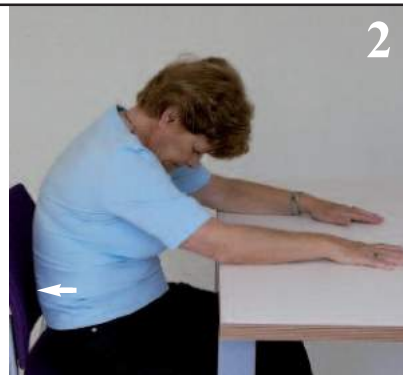
**1** Ngồi thẳng người và bàn chân đặt bằng phẳng trên mặt đất. Đặt hai cánh tay lên bàn.



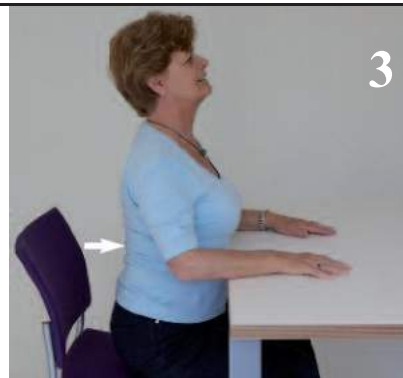
**2** Uốn cong lưng dưới (để rốn của anh/chị rút ra sau)



**LƯU Ý** Đừng trượt mông ra trước.



**3** Bây giờ hãy ngồi duỗi thẳng lưng hơn nữa (đưa rốn ra trước) để lưng dưới uốn vào trong. Tiếp tục nhìn thẳng về trước.



Lặp lại 5 lần

#### LỜI KHUYẾN

Hãy để hai cánh tay nằm thả lỏng phía trước anh/chị.



## 4. Nhấc mông lên

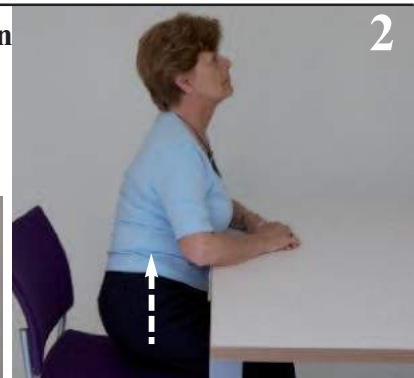
**Mục tiêu:** nhằm làm mạnh các cơ ở thắt lưng và cải thiện tư thế.

- 1 Ngồi thẳng người và bàn chân đặt bằng phẳng trên mặt đất. Đặt hai cánh tay lên bàn.**



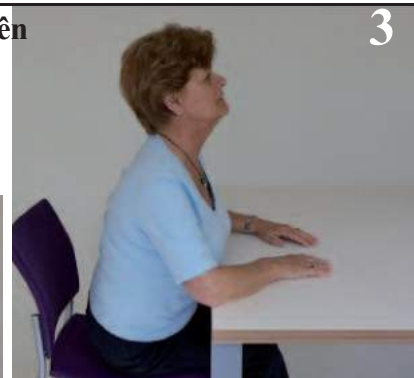
- 2 Nhấc mông phải của anh/chị lên bằng cách làm căng các cơ ở thắt lưng. Tiếp tục duy trì ngồi thẳng. Hạ mông xuống trở lại.**

Lặp lại 5 lần



- 3 Nhấc mông trái của anh/chị lên bằng cách làm căng các cơ ở thắt lưng. Tiếp tục duy trì ngồi thẳng. Hạ mông xuống trở lại.**

Lặp lại 5 lần



### LỜI KHUYÊN

Hãy thả lỏng hai cánh tay và tiếp tục nhìn thẳng về trước.



## 5. Bắc cầu

**Mục tiêu:** nhằm cải thiện sức mạnh cơ ở bụng, lưng, hông và đùi.

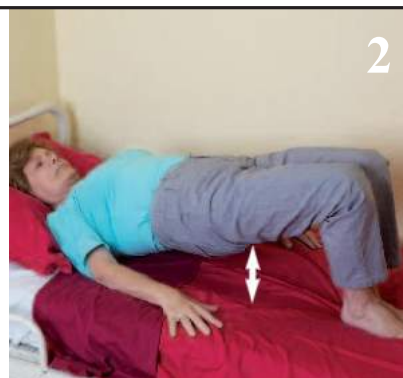


**1** Kéo cả hai đầu gối lên.  
Đặt bàn chân bằng phẳng  
trên giường.



**2** Nhấc hông lên khỏi giường.  
Và hạ hông trở xuống  
giường.  
Giữ tư thế này trong vòng 5  
giây.

Lặp lại 5 lần



**LƯU Ý**

Tiếp tục thở bình thường.

### LỜI KHUYẾN

Nếu anh/chị không thể thực hiện được bài tập này, thì hãy nhờ ai đó giúp anh/chị nâng chân bị ảnh hưởng lên. Trong khi anh/chị nhấc hông lên, thì người trợ giúp nên giữ cố định chân để chân





## 6. Dịch chuyển trên bàn

**Mục tiêu:** nhằm làm mạnh các cơ ở cánh tay và vai và duy trì khả năng di động của vai.

**Yêu cầu:** khăn.

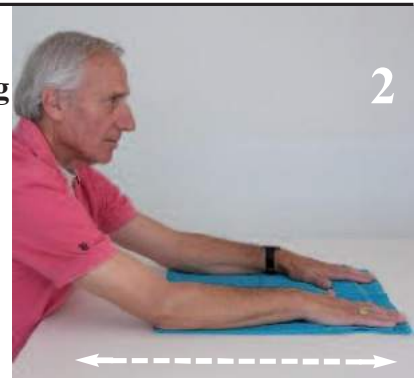


**1** Đặt một chiếc khăn trên bàn ở phía trước anh/chị và đặt hai cẳng tay lên khăn. Hai bàn tay được đặt kế bên nhau nhưng không chạm vào nhau.



**2** Đẩy chiếc khăn ra trước bằng cách duỗi khuỷu tay của anh/chị. Kéo cánh tay ngược lại về phía anh/chị bằng cách gập khuỷu tay.

Lặp lại 5 lần



### LỜI KHUYẾN

Nếu cần thiết thì dùng bàn tay khỏe để hướng dẫn bàn tay bị ảnh hưởng.



### BIẾN THỂ

Di chuyển cánh tay của anh/chị từ bên này sang bên kia như thể anh/chị đang lau bàn.





## 7. Gập khuỷu tay

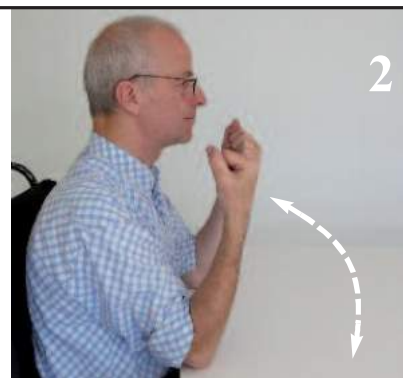
**Mục tiêu:** nhằm làm mạnh các cơ ở cánh tay và cải thiện khả năng di động của khuỷu tay.

- 1** Đặt hai bàn tay kế bên nhau trên bàn.  
Giữ hai khuỷu tay trên bàn.



- 2** Gập cánh tay và đưa hai bàn tay về phía mặt của anh/chị.  
Đặt hai cánh tay trở xuống bàn.

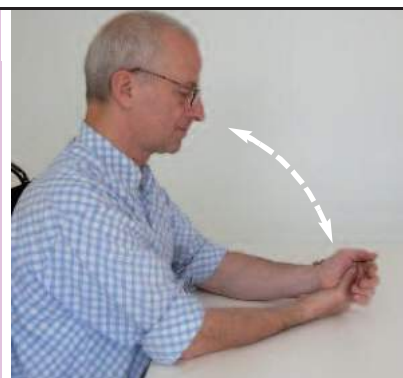
Lặp lại 5 lần



**LƯU Ý** Đừng để cánh tay của anh/chị rơi trở xuống bàn. Hãy hạ chúng xuống từ từ.

### LỜI KHUYẾN

Nếu anh/chị cảm thấy bài tập này khó, thì anh/chị có thể trợ giúp cánh tay bị ảnh hưởng.  
Cầm lấy bàn tay bị ảnh hưởng bằng cách sử dụng cách cầm nắm đặc biệt (xem trang 64).



## 8. Nâng lên và duỗi thẳng cánh tay

**Mục tiêu:** nhằm làm mạnh các cơ ở cánh tay và vai.

1 Đặt hai bàn tay của anh/chị kế bên nhau



### LỜI KHUYÊN

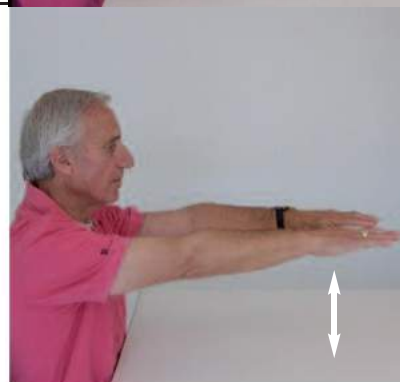
Nếu anh/chị cảm thấy bài tập này khó, thì anh/chị có thể trợ giúp cánh tay bị ảnh hưởng. Cầm lấy bàn tay bị ảnh hưởng bằng



cách sử dụng cách cầm nắm đặc biệt (xem trang 64).

2 Nhấc cả hai cánh tay lên, giữ tay thẳng. Lưng phải luôn luôn được giữ thẳng. Đặt hai cánh tay trở xuống bàn.

Lặp lại 5 lần

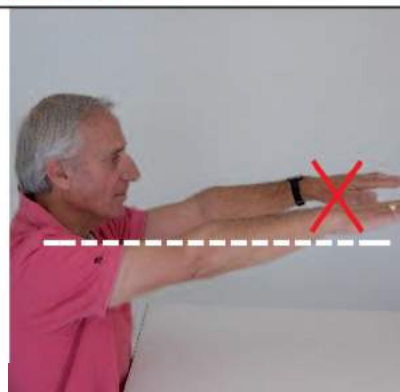


### NB



**LƯU Ý:** Đừng nâng cánh tay của anh/chị lên cao quá vai, để tránh các vấn đề về vai.

Nếu anh/chị cảm thấy đau, thì đừng nâng cánh tay của anh/chị lên cao hơn nữa!



### BIẾN THỂ

Đặt một tuýp kem đánh răng trên bàn vừa tầm với của cánh tay. Vớ tay ra và chạm vào tuýp kem. Đưa tay trở về. Cầm tuýp kem lên và nhấc nó lên cao khỏi mặt bàn một chút. Hạ tuýp kem xuống trở lại.





## 9. Nâng bàn tay lên

**Mục tiêu:** nhằm gia tăng sức mạnh cơ ở cẳng tay và cải thiện khả năng di động của cổ tay.

**1** Đặt cả hai bàn tay và cẳng tay bằng phẳng trên bàn.  
Đảm bảo rằng khuỷu tay của anh/chị được đặt nằm trên bàn.



**LỜI KHUYẾN** Sẽ có ích nếu anh/chị sử dụng cả hai bàn tay để thực hiện bài tập này. Nhìn vào bàn tay khỏe của anh/chị.

**2** Nâng cả hai bàn tay lên khỏi mặt bàn càng cao càng tốt.  
Giữ khuỷu tay của anh/chị trên bàn.  
Đặt bàn tay trở xuống bàn.



Lặp lại 5 lần

### BIẾN THỂ

Nâng bàn tay bị ảnh hưởng lên bằng cách nắm lấy lòng bàn tay và nhấc nó lên khỏi mặt bàn.  
Trong đầu, hãy thực hiện bài tập này mà không có sự trợ giúp của bàn tay khỏe!



### LƯU Ý

Đừng nắm lấy các ngón tay và kéo chúng ra sau. Anh/chị có thể làm tổn thương các khớp của anh/chị.





## 10. Cầm một cái ly lên

**Mục tiêu:** nhằm làm mạnh các cơ ở bàn tay và cải thiện khả năng sử dụng bàn tay bị ảnh hưởng.

**Yêu cầu:** ly nhựa.



1 Đặt cánh tay và bàn tay bị ảnh hưởng bằng phẳng trên bàn.



**LƯU Ý** Giữ cổ tay càng thẳng càng tốt.



2 Cầm lấy cái ly. Thả tay ra lại và đặt tay lên bàn.

Lặp lại 5 lần



**BIẾN THỂ** Thực hiện bài tập này bằng cách sử dụng những đồ vật khác như một tuýp kem hoặc một cái chai.

3 Cầm lấy cái ly. Nhấc nó lên khỏi mặt bàn. Giữ khuỷu tay trên bàn. Đặt cái ly trở xuống bàn.

Lặp lại 5 lần



### BIẾN THỂ

Bắt tay với ai đó. Sử dụng bàn tay bị ảnh hưởng. Nếu tay trái của anh/chị là tay bị ảnh hưởng, thì dùng tay trái để bắt tay.





## 11. Vò nhàu giấy

**Mục tiêu:** nhằm huấn luyện các cơ ở bàn tay (kỹ năng vận động tinh).

**Yêu cầu:** khăn giấy hoặc một tờ giấy.



**1** Đặt bàn tay bị ảnh hưởng lên tờ giấy.



**2** Dùng bàn tay bị ảnh hưởng để vò tờ giấy thành một viên tròn.



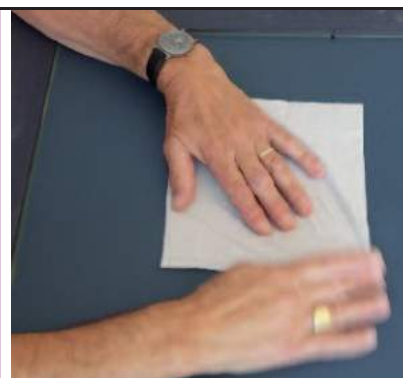
**3** Dùng bàn tay bị ảnh hưởng để vuốt phẳng tờ giấy.

Lặp lại 5 lần



### LỜI KHUYẾN

Nếu anh/chị không thể vuốt phẳng tờ giấy bằng một tay thì hãy sử dụng cả hai tay.





## 12. Phết bơ lên bánh mì

**Mục tiêu:** nhằm sử dụng bàn tay và cánh tay bị ảnh hưởng càng nhiều càng tốt.

**Yêu cầu:** đĩa có miếng bánh mì (anh/chị có thể sử dụng loại đĩa chống trượt), dao, nĩa, bơ đóng gói theo một khẩu phần ăn (chưa mở), phô mai đóng gói theo từng lát (chưa mở).

### 1 Mở gói

Cầm gói bằng bàn tay bị ảnh hưởng. Nếu anh/chị không thực hiện được bước này, thì đặt gói lên bàn và đặt bàn tay bị ảnh hưởng đè lên gói. Dùng bàn tay khỏe để mở gói.



### 2 Phết bơ

Dùng bàn tay bị ảnh hưởng để phết bơ lên bánh mì. Có lẽ anh/chị sẽ cần giữ cố định miếng bánh mì bằng bàn tay khỏe để miếng bánh mì không xô dịch.



### 3 Cắt

Đặt lát phô mai lên miếng bánh mì.  
Giữ cố định miếng bánh mì bằng bàn tay khỏe.  
Cắt miếng bánh mì bằng bàn tay bị ảnh hưởng.



### LỜI KHUYẾN

Hãy cố gắng sử dụng bàn tay bị ảnh hưởng, ngay cả khi tay này không phải tay thuận của anh/chị. Đây là một bài tập tốt.

### 4 Đưa nĩa lên miệng

Dùng bàn tay bị ảnh hưởng để cầm nĩa và xiên một miếng bánh mì.  
Đưa nĩa lên miệng. Nếu cần thiết, thì trợ giúp bằng bàn tay khỏe.





### 13. Gấp khăn

### 14. Sử dụng điện thoại

### 15. Túi đồ dùng vệ sinh cá nhân

### 16. Đọc tạp chí

**Mục tiêu:** nhằm sử dụng bàn tay và cánh tay bị ảnh hưởng càng nhiều càng tốt.

#### 13. Gấp khăn

Gấp khăn làm đôi, bằng cách sử dụng cả hai tay.  
Sau đó gấp khăn làm đôi một lần nữa.  
Anh/chị cũng có thể thực hiện bài tập này với một chiếc quần dài hoặc áo thun.



#### 14. Sử dụng điện thoại

Cầm điện thoại trong bàn tay bị ảnh hưởng.  
Dùng bàn tay khỏe để nhấn nút.



#### 15. Túi đồ dùng vệ sinh cá nhân

Dùng bàn tay bị ảnh hưởng để mở khóa kéo.  
Lấy các đồ dùng ra khỏi túi sau đó để lại đồ dùng vào.  
Khóa dây kéo.



#### 16. Đọc tạp chí

Dùng bàn tay bị ảnh hưởng để lật các trang tạp chí.





## 17. Chỉ tay lên mũi, trán, tai và vai

**Mục tiêu:** nhằm cải thiện sự phối hợp của cánh tay và bàn tay. Hãy sử dụng bàn tay bị ảnh hưởng để thực hiện những bài tập này.

**1** Dùng ngón tay trở để chạm vào đầu mũi của anh/chị. Đặt tay trở xuống đùi hoặc trên bàn.

Lặp lại 5 lần



**2** Dùng ngón tay trở để chạm vào trán của anh/chị. Đặt tay xuống.

Lặp lại 5 lần



**3** Dùng ngón tay trở để chạm vào vai của anh/chị. Đưa tay trở xuống.

Lặp lại 5 lần



**4** Dùng ngón tay trở để chạm vào tai của anh/chị. Đưa tay trở xuống.  
Lặp lại 5 lần

**BIẾN THỂ** Lặp lại bài tập này bằng cách sử dụng những ngón tay còn lại.





## 18. Dùng ngón cái và các ngón tay để tạo thành vòng tròn

**Mục tiêu:** nhằm cải thiện sự phối hợp ngón tay.

Hãy sử dụng bàn tay bị ảnh hưởng để thực hiện những bài tập này.

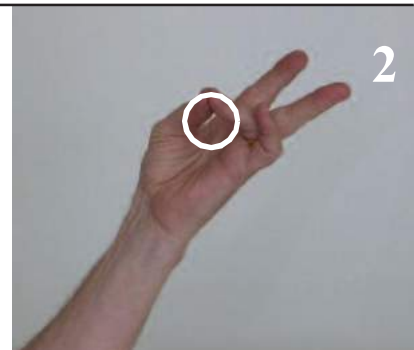
**1** Đặt khuỷu tay của cánh tay bị ảnh hưởng lên bàn. Chạm ngón trỏ vào ngón cái và tạo thành vòng tròn.

Lặp lại 5 lần



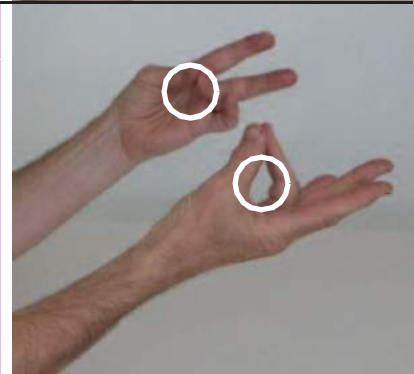
**2** Chạm ngón giữa vào ngón cái và tạo thành vòng tròn. Lặp lại bài tập này bằng cách sử dụng ngón đeo nhẫn và ngón út.

Lặp lại 5 lần



### LỜI KHUYÊN

Hãy sử dụng cả hai tay để thực hiện những bài tập này. Thấy được bàn tay khỏe thực hiện động tác này sẽ kích thích não bộ cũng thực hiện động tác với tay bị ảnh hưởng.



### BIẾN THỂ

Thực hiện những bài tập như vậy trong khi nhắm mắt.

## 19. Nâng đầu gối lên

**Mục tiêu:** nhằm làm mạnh các cơ ở đùi và cải thiện khả năng di động của hông.

**1** Ngồi thẳng người và bàn chân đặt bằng phẳng trên mặt đất.



**2** Nâng đầu gối bên phải lên càng cao càng tốt. Bàn chân của anh/chị sẽ nhấc khỏi sàn nhà. Hạ bàn chân xuống trở lại.



Lặp lại 5 lần

**3** Nâng đầu gối bên trái lên càng cao càng tốt. Bàn chân của anh/chị sẽ nhấc khỏi sàn nhà. Hạ bàn chân xuống trở lại.



Lặp lại 5 lần

**BIẾN THỂ 1** Giậm chân xuống sàn nhà.

**BIẾN THỂ 2** Bật chéo chân rồi thả chân ra.



## 20. Duỗi phần chân dưới

**Mục tiêu:** nhằm làm mạnh các cơ ở đùi và cải thiện khả năng di động của đầu gối.

**1** Ngồi thẳng người và bàn chân đặt bằng phẳng trên mặt đất.



**2** Duỗi chân phải của anh/chị ra càng xa càng tốt (động tác đá). Từ từ đặt bàn chân xuống trở lại.

Lặp lại 5 lần



**3** Duỗi chân trái của anh/chị ra càng xa càng tốt (động tác đá). Từ từ đặt bàn chân xuống trở lại.

Lặp lại 5 lần



## 21. Nhấc các ngón chân và gót chân lên

**Mục tiêu:** nhằm làm mạnh các cơ ở bàn chân và phần chân dưới và cải thiện khả năng di động của cổ chân (để đi tốt hơn).

1 Ngồi thẳng người và bàn chân đặt bằng phẳng trên mặt đất.



2 Nhấc các ngón chân lên càng cao càng tốt. Đồng thời cũng nhấc bàn chân trước lên khỏi mặt đất. Giữ gót chân trên mặt đất.



3 Hạ hai chân xuống trở lại.  
Lặp lại 5 lần



4 Nhấc gót chân lên khỏi mặt đất trong khi giữ cố định bàn chân trước trên mặt đất.  
Lặp lại 5 lần



## 22. Miệng và môi

**Mục tiêu:** nhằm cải thiện cử động của môi.



1 Mím cười miệng càng rộng càng tốt trong khi miệng vẫn ngậm.

Lặp lại 5 lần



1

2 Thay đổi luân phiên giữa mím cười miệng rộng và chu môi.

Lặp lại 5 lần



2

3 Bặm môi thật chặt.

Lặp lại 5 lần



3

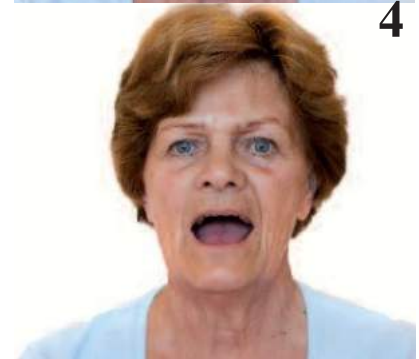
### LỜI KHUYÊN

Hãy thực hiện những bài tập này ở trước gương.

**LỜI KHUYÊN** Hãy tập trung thực hiện cử động ở bên bị ảnh hưởng.

4 Phát âm mạnh:  
ma- pa- ma- pa- ma- pa.

Lặp lại 5 lần



4



## 23. Lưỡi

**Mục tiêu:** nhằm cải thiện cử động của lưỡi.

- 1** Lè lưỡi ra ngoài.  
Thay đổi luân phiên giữa làm cho đầu lưỡi dẹt rộng và làm cho đầu lưỡi nhọn.

Lặp lại 5 lần



- 2** Luân phiên liếm môi trên rồi môi dưới.

Lặp lại 5 lần



- 3** Đẩy lưỡi vào má bên trái rồi vào má bên phải.  
Dùng ngón tay trở tác động lực ngược chiều lên phía ngoài của má.

Lặp lại 5 lần



### LỜI KHUYÊN

Hãy thực hiện những bài tập này ở trước gương.

- 4** Phát âm mạnh:  
ta- la- ta- la- ta- la.

Lặp lại 5 lần





# Bài tập màu cam

Dành cho những người có chức năng gần như bình thường ở cánh tay/chân

## Cánh tay và vai

1. Chải đầu \_\_\_\_\_ 51
2. Chăm sóc cây cảnh \_\_\_\_\_ 51
3. Sắp xếp, dọn dẹp giường ngủ \_\_\_\_\_ 51
4. Sử dụng điện thoại \_\_\_\_\_ 51

## Bàn tay và cánh tay

5. Dịch chuyển các gói đường \_\_\_\_\_ 52
6. Vắt khô khăn mặt \_\_\_\_\_ 53
7. Chơi bài \_\_\_\_\_ 54
8. Viết \_\_\_\_\_ 55
9. Sử dụng máy vi tính \_\_\_\_\_ 56

## Chân

10. Xoay vòng tròn \_\_\_\_\_ 57
11. Nhấc các ngón chân và gót chân lên \_\_\_\_\_ 58
12. Mang giày \_\_\_\_\_ 59

## Mặt

13. Miệng và môi \_\_\_\_\_ 60
14. Lưỡi \_\_\_\_\_ 61

## Thắc mắc?

Nếu anh/chị cảm thấy chưa chắc chắn về mức độ phù hợp của một bài tập hoặc không biết anh/chị có thực hiện bài tập đúng cách hay không, thì anh/chị vui lòng hãy nhờ trợ giúp và xin thêm lời khuyên. Quan trọng là anh/chị cần tự thực hiện bài tập, nhưng điều dưỡng, trị liệu viên hoặc bác sĩ của anh/chị sẽ có mặt để hỗ trợ anh/chị.

# Tập bài tập sau đột quỵ



## ‘Tìm kiếm một sự cân bằng mới’

Ngay cả khi Bep đã bị đột quỵ 3 năm trước, cô vẫn duy trì một lối sống năng động và khuyên mọi người cũng nên làm vậy. ‘Tôi luôn luôn cảm thấy mệt và không thể làm gì để thay đổi điều đó cả. Thường anh/chị chỉ muốn chấp nhận như vậy, nhưng tôi cố gắng không làm thế. Tôi đặt ra những mục tiêu và tự thưởng cho mình khi tôi đạt được chúng. Với việc đi bơi chẳng hạn. Mỗi tuần tôi bơi thêm từ đầu này sang đầu kia của hồ bơi 2 lần. Tôi bắt đầu bơi được 6 lần và bây giờ tôi có thể bơi được 24 lần.’ Hậu quả của cơn đột quỵ đã ảnh hưởng đến Bep rất nhiều. ‘Trước đây tôi luôn chơi quần vợt với bạn bè của tôi. Bây giờ tôi không thể chơi nữa và điều đó có nghĩa là tôi đã mất đi khá nhiều mối quan hệ xã giao. Tôi thấy rất khó chấp nhận điều này. Phải mất khá lâu tôi mới chấp nhận được. Bep đã tìm kiếm những phương án thay thế. Cô làm công việc tình nguyện, đi bơi, đi dạo và đọc sách rất nhiều. Bep nói rằng: ‘Quan trọng là cần giữ cho bản thân bận rộn để anh/chị không phải liên tục đối mặt với những hạn chế của mình. Bây giờ tôi đã nhận ra rằng cuộc sống là hữu hạn; hãy trân trọng từng giây phút và cố gắng nhìn nhận mọi thứ theo góc độ khác. Tôi cố gắng tập trung vào những gì mình có thể làm, và thật ra tôi có thể làm khá nhiều thứ. Quan sát chim chăng hạn. Đây là sở thích của tôi và tôi vẫn có thể làm được điều đó. Nếu tôi thấy một con chim điều mướp ở ngoài đầm lầy thì hôm đó là một ngày tuyệt vời.’

*Bep van den Brand, thành viên của Hiệp hội Đột quỵ Hà Lan (Dutch Stroke Association)*

1. Chải đầu
2. Chăm sóc cây cảnh
3. Sắp xếp, dọn dẹp giường ngủ
4. Sử dụng điện thoại

**Mục tiêu:** nhằm sử dụng cánh tay và bàn tay bị ảnh hưởng để thực hiện những hoạt động hàng ngày.

### 1. Chải đầu

Dùng bàn tay bị ảnh hưởng để chải đầu.



#### LỜI KHUYÊN

Ban đầu, hãy chỉ đựng một ít nước trong bình tưới thôi.  
Nếu cần thiết, thì trợ giúp bằng bàn tay khỏe.

### 2. Chăm sóc cây cảnh

Tưới cây. Cầm bình tưới nước trong bàn tay bị ảnh hưởng.



### 3. Sắp xếp, dọn dẹp giường ngủ

Sắp xếp, dọn dẹp giường ngủ.  
Sử dụng bàn tay và cánh tay bị ảnh hưởng càng nhiều càng tốt.



### 4. Sử dụng điện thoại

Cầm điện thoại trong bàn tay còn tốt.  
Dùng bàn tay bị ảnh hưởng để nhấn nút.





## 5. Dịch chuyển các gói đường

**Mục tiêu:** nhằm cải thiện kỹ năng vận động tinh ở bàn tay.

**Yêu cầu:** các gói đường, hai cái bát.



1 Kẹp một gói đường lên giữa ngón cái và ngón trỏ.



2 Đặt gói đường từ bát này sang bát kia.

Lặp lại 5 lần



**BIẾN THỂ 1** Kẹp các gói đường lên giữa ngón cái và ngón giữa, ngón đeo nhẫn hoặc ngón út.

**BIẾN THỂ 2** Kẹp từng gói một lên đến khi có 3 gói và cầm chúng trong tay. Đặt trở xuống từng gói một.



**BIẾN THỂ 3** Sử dụng những đồ vật khác như:

- kẹp phơi quần áo
- cây viết
- đồng xu
- kẹp giấy





## 6. Vắt khô khăn mặt

**Mục tiêu:** nhằm cải thiện kỹ năng vận động tinh ở bàn tay.

**Yêu cầu:** bát nước và một chiếc khăn mặt.



**1** Dùng bàn tay bị ảnh hưởng để lấy khăn mặt ra khỏi nước.



**2** Vắt nước ra khỏi khăn mặt càng khô càng tốt.



**3** Đặt khăn mặt trở lại vào trong bát nước.

Lặp lại 5 lần





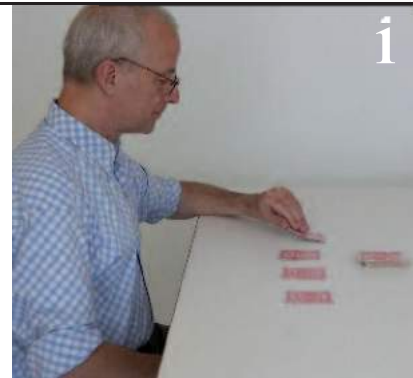
## 7. Chơi bài

**Mục tiêu:** nhằm cải thiện kỹ năng vận động tinh của bàn tay.

**Yêu cầu:** các lá bài để chơi.



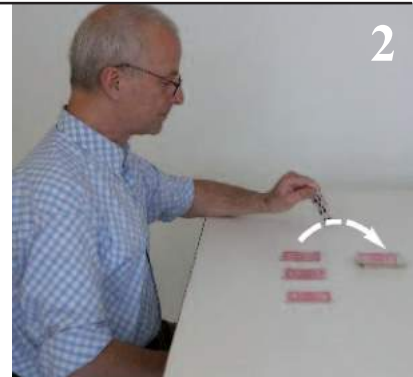
1 Xếp một số lá bài trên bàn.



1

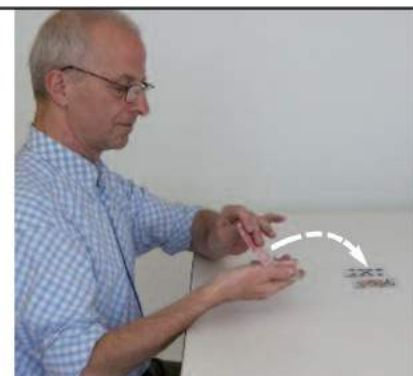
2 Dùng bàn tay bị ảnh hưởng để nhặt 1 lá bài lên.  
Lật ngược lá bài.  
Xếp lá bài lên bộ bài.

Lặp lại 5 lần



2

**BIẾN THỂ** Cầm một bộ bài trong bàn tay khỏe. Dùng bàn tay bị ảnh hưởng để rút ra từng lá bài một. Lật ngược lá bài và xếp nó lên bàn (chia bài).





## 8. Viết

**Mục tiêu:** nhằm cải thiện động tác viết.

**Yêu cầu:** giấy và viết.



1 Ngồi thẳng người tại bàn.  
Đảm bảo cánh tay được nâng đỡ một cách phù hợp trên bàn. Trong khi anh/chị đang viết, hãy ngồi thẳng hướng về phía cái bàn, đừng ngồi xoay sang một bên.



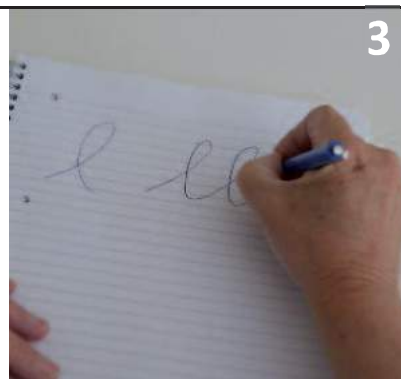
### LỜI KHUYẾN

Hãy thực hiện bài tập này bằng bàn tay mà anh/chị sử dụng để viết. Anh/chị chỉ cần tập bài tập này nếu bàn tay mà anh/chị dùng để viết chính là bàn tay bị ảnh hưởng.

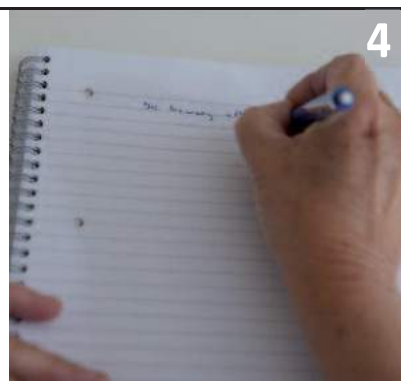
2 Vẽ những đường viền hoặc đường thẳng trên tờ giấy.



3 Vẽ những vòng tròn hoặc đường cong trên tờ giấy.



4 Viết từ ngữ và câu.





## 9. Sử dụng máy vi tính

**Mục tiêu:** nhằm cải thiện kỹ năng vận động tinh của bàn tay.

**Yêu cầu:** máy vi tính, laptop hoặc máy tính bảng.

### LỜI KHUYÊN

Hãy xin lời khuyên của một chuyên viên hoạt động trị liệu về tư thế đúng.

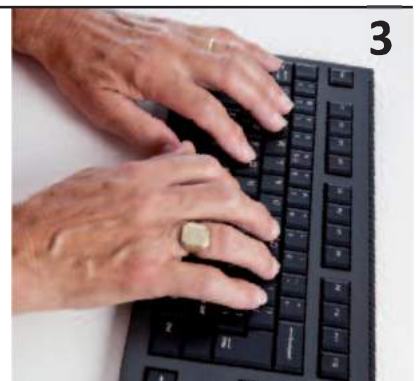
1 Ngồi thẳng người trước máy vi tính. Cẳng tay được nâng đỡ một phần trên bàn. Ngón tay của cả hai tay nên chạm vào bàn phím. Hai chân của anh/chị nên được đặt kế bên nhau trên sàn nhà.



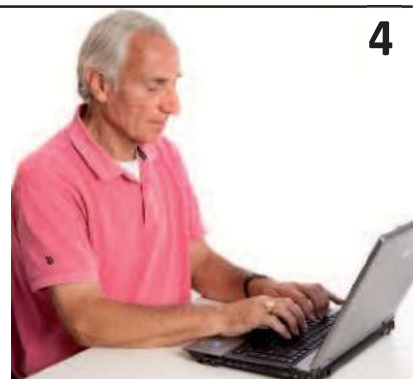
2 Sử dụng chuột như bình thường. Dùng bàn tay bị ảnh hưởng nếu đây là tay thuận của anh/chị.



3 Sử dụng cả hai tay để đánh máy. Đừng đánh quá nhanh. Đầu tiên hãy luyện tập vị trí đặt các ngón tay đúng trên bàn phím. Sau đó mới bắt đầu đánh máy nhanh hơn.



4 Trang web để tham khảo:  
[www.stroke.org.uk](http://www.stroke.org.uk)  
[www.strokeassociation.org](http://www.strokeassociation.org)







## 10. Xoay vòng tròn

**Mục tiêu:** nhằm làm mạnh các cơ ở chân.

**1** Ngồi thẳng người và bàn chân đặt bằng phẳng trên mặt đất.



**2** Duỗi chân phải của anh/chị ra trước càng xa càng tốt. Xoay tròn bàn chân. Giữ phần chân dưới của anh/chị ở vị trí càng cao càng tốt.



Lặp lại 5 lần

**3** Duỗi chân trái của anh/chị ra trước càng xa càng tốt. Xoay tròn bàn chân. Giữ phần chân dưới của anh/chị ở vị trí càng cao càng tốt.



Lặp lại 5 lần



**LƯU Ý** Nếu anh/chị bắt đầu cảm thấy đau thì hãy ngừng tập bài tập này.

**BIẾN THỂ** Trong khi chân duỗi thẳng và không chạm đất, dùng chân viết các chữ số từ 1 đến 10 trong không khí.





## 11. Nhấc các ngón chân và gót chân lên

**Mục tiêu:** nhằm làm mạnh các cơ ở bàn chân và phần chân dưới và cải thiện khả năng di động của cổ chân (để đi tốt hơn).

1 Nhấc các ngón chân lên càng cao càng tốt rồi hạ các ngón chân trở xuống.



2 Nhấc cả hai gót chân lên càng cao càng tốt rồi hạ gót chân trở xuống.

Lặp lại 5 lần



**BIẾN THỂ** Nhấc các ngón chân của bàn chân trái và gót chân của bàn chân phải lên, sau đó nhấc các ngón chân của bàn chân phải và gót chân của bàn chân trái lên. Tiếp tục luân phiên đổi chân như vậy.





## 12. Mang giày

**Mục tiêu:** nhằm sử dụng cánh tay và bàn tay bị ảnh hưởng khi mang giày.

**Yêu cầu:** giày, cây xỏ giày.



- 1 Mang giày**  
Ngồi trên một chiếc ghế.  
Lần lượt xỏ từng chân vào chiếc giày.

### LỜI KHUYẾN

Hãy sử dụng một cây xỏ giày. Cũng có những loại cây xỏ giày dài đặc biệt.



**LƯU Ý** Đừng cúi người xuống quá lâu.

- 2 Thắt dây giày trong khi cúi người xuống.**  
Cúi người về trước.  
Dùng cả hai tay để thắt dây giày hoặc dán lại khóa giày bằng Velcro.



- 3 Thắt dây giày (bắt chéo chân)**  
Bắt chéo một chân sang chân còn lại. Dùng cả hai tay để thắt dây giày hoặc dán lại khóa giày bằng Velcro



### LỜI KHUYẾN

Nếu anh/chị không thể cúi người về trước hay bắt chéo chân này sang chân kia thì hãy nâng đỡ chân của anh/chị trên một bề mặt cao.





## 13. Miệng và môi

**Mục tiêu:** nhằm cải thiện cử động của môi.

**1 Phồng má.**  
Luân phiên đẩy hơi vào má bên trái rồi vào má bên phải.

Lặp lại 5 lần



**2 Ngậm môi.**  
Đếm đến 25.

Lặp lại 5 lần



**3 Thổi phồng bong bóng.**



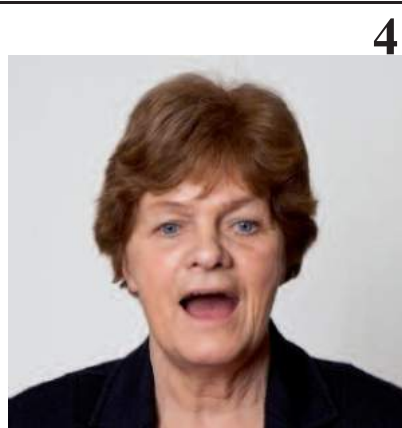
### LỜI KHUYÊN

Hãy thực hiện những bài tập này ở trước gương.

**LỜI KHUYÊN** Hãy tập trung thực hiện cử động ở bên bị ảnh hưởng.

**4 Phát âm mạnh:**  
pa- ta- ka- pa- ta- ka-  
pa- ta- ka.

Lặp lại 3 lần





## 14. Lưỡi

**Mục tiêu:** nhằm cải thiện cử động của lưỡi.

1 Lè lưỡi ra ngoài và dùng ngón tay trở để ấn ngược lại.

Lặp lại 5 lần



1

2 Tạo ra những tiếng tắc lưỡi.

Lặp lại 5 lần



2

3 ‘Đánh răng’ bằng lưỡi.

Lặp lại 5 lần



3

### LỜI KHUYÊN

Hãy thực hiện những bài tập này ở trước gương.

4 Phát âm mạnh:  
na- ta- la- na- ta- la-  
na- ta- la.

Lặp lại 3 lần



4

# Sự an toàn

Đột quy làm thay đổi cơ thể của anh/chị. Có khả năng anh/chị sẽ thấy cử động trở nên khó khăn hơn hoặc có lẽ khả năng giữ thăng bằng của anh/chị kém đi. Điều này có thể gây ra một số hậu quả đối với sự an toàn của anh/chị. Bằng cách ý thức được về bên bị ảnh hưởng anh/chị có thể phòng tránh những tổn thương không mong muốn cho cơ thể của anh/chị. Hãy chăm sóc cho bên bị ảnh hưởng của anh/chị!



**LƯU Ý** Anh/chị không nên cảm thấy đau khi đang thực hiện các bài tập. Hãy ngừng lại nếu anh/chị cảm nhận thấy bất kỳ cơn đau nào!

## Tư thế ngồi tốt

- 1 Lưng tựa vào phần dựa lưng trên ghế.
- 2 Mông ngồi vào sâu trong ghế.
- 3 Cả hai cánh tay đặt trên khay hoặc trên đùi.
- 4 Khuỷu tay được nâng đỡ tốt.
- 5 Bàn chân được đặt trên chỗ gác chân hoặc đặt bằng phẳng kế bên nhau trên mặt đất.

## Va chạm hoặc mắc kẹt cánh tay hoặc chân bị ảnh hưởng

Bên bị ảnh hưởng của anh/chị bị giảm cảm giác hoặc mất cảm giác. Điều này có nghĩa rằng anh/chị có thể dễ dàng va chạm cánh tay hoặc chân mà không biết. Cũng có khả năng anh/chị không cảm nhận được cánh tay của anh/chị có thể bị mắc kẹt trên tay ghế hoặc anh/chị có thể nằm đè lên tay trên giường. Hãy đảm bảo cánh tay luôn luôn được đặt trên khay hoặc trên đùi của anh/chị.



## Ngã ra khỏi xe lăn

Sau khi đột quy có thể anh/chị sẽ khó ngồi thẳng người mà không cần trợ giúp. Và nếu anh/chị mất thăng bằng thì có thể anh/chị sẽ khó điều chỉnh để thăng bằng trở lại. Xe lăn có khay sẽ cho anh/chị sự trợ giúp mà anh/chị cần. Chiếc khay giúp ngăn cho anh/chị không bị ngã hoặc trượt ra khỏi xe. Vì vậy, quan trọng là anh/chị cần giữ chiếc khay trên xe và không tháo khay ra trừ khi trị liệu viên hoặc điều dưỡng bảo với anh/chị rằng làm như vậy là an toàn.



## Phòng tránh vấn đề ở ngón tay và vai

Sau khi đột quỵ, những vấn đề về khớp ở ngón tay và vai đôi khi có thể phát sinh sớm hơn bình thường. Một khi những vấn đề về khớp này đã xuất hiện thì ta sẽ khó xử lý chúng. Đây là lý do vì sao việc quan trọng nhất là phòng tránh những vấn đề này. Ta có thể phòng tránh bằng cách đảm bảo rằng bàn tay và cánh tay bị ảnh hưởng luôn luôn được nâng đỡ đúng cách.

Trị liệu viên của anh/chị sẽ cho anh/chị biết những bài tập nào là phù hợp với anh/chị nhất. Để quyết định điều này, họ sẽ cân nhắc cánh tay của anh/chị có thể cử động được bao nhiêu và nguy cơ đau vai.

## Lời khuyên

- 1 Hãy sử dụng cách cầm nắm đặc biệt để nâng đỡ tốt cho cánh tay và bàn tay bị ảnh hưởng của anh/chị (xem trang 64).
- 2 Sau khi anh/chị đã thực hiện xong bài tập, đừng để cánh tay của anh/chị rơi xuống khay, mà hãy dùng bàn tay khỏe của anh/chị để hướng dẫn hạ tay trở xuống.
- 3 Đừng để cánh tay buông thõng xuống mà không có nâng đỡ; luôn luôn đặt tay trên bàn hoặc khay. (sức nặng của cánh tay buông thõng xuống có thể gây ra vấn đề ở vai).
- 4 Khi thực hiện những bài tập mà anh/chị cần đưa cánh tay thẳng ra phía trước, anh/chị không nên nâng cánh tay lên quá cao (không cao quá vai).
- 5 Quan trọng là anh/chị cần thực hiện những bài tập này một cách điềm tĩnh và chậm rãi. Đừng tập bài tập quá nhanh và hãy tránh những động tác giật lắc đột ngột.

# Cách cầm bàn tay an toàn - cách cầm nắm đặc biệt

Quan trọng là cần nâng đỡ tốt cho bàn tay và cánh tay bị ảnh hưởng. Điều này sẽ giúp hạn chế nguy cơ xuất hiện những vấn đề về khớp. Cách cầm nắm đặc biệt này sẽ giúp ích cho anh/chị.

**1** Dùng bàn tay khỏe của anh/chị để cầm lấy cổ tay của cánh tay bị ảnh hưởng.



**2** Ngón tay cái của bàn tay khỏe nên được đặt trong lòng của bàn tay bị ảnh hưởng.



**3** Các ngón tay của bàn tay khỏe nên được đặt quanh cổ tay.



**LƯU Ý** Đừng bao giờ nắm lấy bàn tay bằng cách túm chặt các ngón tay! Anh/chị có thể làm tổn thương các khớp của anh/chị.

