



**USAID**  
TỬ NHÂN DÂN MỸ



**NACCET**



**CCIHP**



**CCRD**  
ccrd.org.vn



# DỰ ÁN “HÒA NHẬP 1”

**Đánh giá về khả năng  
thăng bằng và điều hợp**



# Mục tiêu học tập

Vào cuối chủ đề, học viên sẽ có thể trả lời:

- Thăng bằng và điều hợp là gì
- Cách đánh giá khả năng thăng bằng và điều hợp trên lâm sàng



# Mục lục

1. Giới thiệu.
2. Các yếu tố của cơ chế tư thế bình thường.
3. Thăng bằng và điều hợp.
4. Cân nhắc tổng thể để đánh giá khả năng thăng bằng và điều hợp.
5. Đánh giá khả năng thăng bằng.
6. Đánh giá khả năng điều hợp.



# Giới thiệu

- Điều khiển vận động được định nghĩa là “khả năng điều chỉnh hoặc định hướng các cơ chế thiết yếu cho chuyển động.”
- Cơ chế tư thế bình thường bao gồm các vận động tự phát tạo ra mức độ ổn định và chuyển động phù hợp.



# Các thành phần của cơ chế tư thế bình thường



# Phản xạ giữ thẳng đứng

- Nó hướng đầu đến vị trí thẳng đứng.
- Nó giúp người đó duy trì tư thế.
- Nếu không có phản xạ giữ thẳng đứng, bệnh nhân sẽ gặp khó khăn khi đứng dậy từ sàn nhà, ra khỏi giường, ngồi lên và quỳ xuống.



# Phản xạ thăng bằng

- Đây là phản xạ tự vệ đầu tiên để khỏi bị té ngã.
- Những phản ứng này đảm bảo tư thế thăng bằng đầy đủ khi trọng tâm của cơ thể bị thay đổi bởi sự thay đổi của bề mặt hỗ trợ.
- Nếu không có phản ứng thăng bằng, bệnh nhân sẽ gặp khó khăn trong việc duy trì và phục hồi thăng bằng trong tất cả các tư thế và hành động.





# Phản xạ tự vệ

- Đó là phản xạ tự vệ thứ hai để khỏi bị té ngã.
- Chúng bao gồm vươn cánh tay và bàn tay để bảo vệ đầu mặt khi người nào đó đang bị té ngã.
- Nếu không có phản xạ tự vệ, bệnh nhân **có thể ngã** hoặc **có thể miễn cưỡng chịu lực ở phía cơ thể bị bệnh** trong các vận động hai bên bình thường.





# Thăng bằng và điều hợp

## Thăng bằng

- Thăng bằng là khả năng duy trì trọng tâm trên mặt đế thường thường trong khi cơ thể ở tư thế thẳng đứng.
- Khả năng thăng bằng phụ thuộc vào sự bình thường trong:
  - ✓ Phản xạ giữ thẳng đứng,
  - ✓ Phản xạ thăng bằng,
  - ✓ Phản xạ tự vệ.

## Điều hợp

- Điều hợp là khả năng thực hiện vận động trơn tru, chính xác, có kiểm soát.
- Nó có thể được phân loại thành:
  - ✓ Điều hợp vận động thô
  - ✓ Điều hợp vận động tinh



# Cân nhắc chung để đánh giá khả năng thăng bằng và điều hợp

1. Việc kiểm tra nên được thực hiện trong khu vực điều trị yên tĩnh, rộng rãi và nhiều ánh sáng.
2. Nó nên được thực hiện khi bệnh nhân được nghỉ ngơi tốt.
3. Nên đưa ra một lời giải thích đầy đủ về mục đích của việc kiểm tra.
4. Mỗi bài kiểm tra cần được mô tả và minh họa riêng lẻ bởi nhà trị liệu trước khi tiến hành.



# Đánh giá khả năng thăng bằng

- Nó được đánh giá thông qua phân tích quan sát khi người đó tự thực hiện các động tác khi ngồi và đứng.
- Nó bao gồm lượng giá thăng bằng tĩnh và động.

Thăng bằng tĩnh	Thăng bằng động
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Nó liên quan đến việc duy trì trạng thái thăng bằng khi duy trì ở một tư thế nhất định.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Nó liên quan đến việc duy trì sự thăng bằng trong khi di chuyển.</li></ul>



# Đánh giá khả năng thăng bằng – ngồi

1. Ngồi ở tư thế thoải mái bình thường
2. Ngồi, dịch chuyển trọng lượng cơ thể sang mọi hướng
3. Ngồi, vươn tay chức năng đa chiều
4. Ngồi sang đứng



# Đánh giá khả năng thăng bằng – đứng

1. Đứng trong tư thế thoải mái bình thường.
2. Đứng chụm chân (cơ sở hỗ trợ hẹp).
3. Đứng, với một bàn chân ở ngay trước bàn chân kia. (thăng hàng)
4. Đứng: mở mắt (EO) sang nhắm mắt (EC) (Bài kiểm tra Romberg)
5. Đứng bàn chân thăng hàng: EO sang EC (Bài kiểm tra Sharpened Romberg)
6. Đứng, vươn chức năng đa chiều



# Đánh giá khả năng thăng bằng – bước đi

1. Bước đi, bàn chân trên điểm đánh dấu trên sàn
2. Bước sang ngang
3. Bước lùi
4. Bước chéo
5. Bước đi trong vòng tròn, đảo chiều
6. Dậm chân tại chỗ
7. Bước đi cùng với đầu gập và thẳng





# Đánh giá khả năng thăng bằng – bước và leo

1. Bước qua hoặc bước quanh chướng ngại vật
2. Leo cầu thang có tay vịn
3. Leo cầu thang không có tay vịn
4. Leo cầu thang: từng bước một
5. Leo cầu thang: đổi chân



# Ghi điểm và diễn giải

Điểm số	Tĩnh	Động
4 - Bình thường	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Có thể duy trì tốt thăng bằng mà không cần hỗ trợ cầm tay.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Chấp nhận thử thách tối đa và có thể dễ dàng dịch chuyển trọng lượng hết tầm vận động theo mọi hướng.</li></ul>
3 - Tốt	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Có khả năng duy trì sự thăng bằng mà không cần hỗ trợ cầm tay, tư thế lắc lư hạn chế.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Chấp nhận thử thách vừa phải; có thể duy trì sự thăng bằng trong khi nhặt đồ vật lên khỏi sàn.</li></ul>



# Ghi điểm và diễn giải

Điểm số	Tĩnh	Động
2 - Chấp nhận được	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Có khả năng duy trì sự thăng bằng với hỗ trợ cầm tay;</li><li>▪ Tỉnh táo có thể yêu cầu trợ giúp tối thiểu.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Chấp nhận thử thách tối thiểu; có khả năng duy trì sự cân bằng trong khi quay đầu /người.</li></ul>
1 - Kém	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Yêu cầu hỗ trợ cầm tay và hỗ trợ từ trung bình đến tối đa để duy trì vị trí.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Không thể chấp nhận thử thách hoặc di chuyển mà không mất thăng bằng.</li></ul>
0 - Không thể duy trì sự thăng bằng	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Không thể duy trì sự thăng bằng.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Không thể duy trì sự thăng bằng</li></ul> 

# Đánh giá điều hợp – chi trên

1. Cố định hoặc giữ tư thế

2. Bài kiểm tra ngón tay – chạm –  
mũi

3. Bài kiểm tra chạm ngón tay vào  
ngón tay nhà trị liệu

4. Bài kiểm tra ngón tay đối xứng



## 2. Bài kiểm tra ngón tay – chạm – mũi:

- Vai được dạng  $90^\circ$  với khuỷu thẳng.
- Bệnh nhân được yêu cầu dùng ngón trỏ chạm chóp mũi mình và sau đó chạm vào ngón tay nhà trị liệu.
- Việc thay đổi có thể được thực hiện ở tư thế ban đầu để quan sát việc thực hiện hoạt động ở các bình diện vận động khác nhau.



# 1. Cố định hoặc giữ tư thế:

- Bệnh nhân giữ hai tay theo chiều ngang ở phía trước (ngồi hoặc đứng)





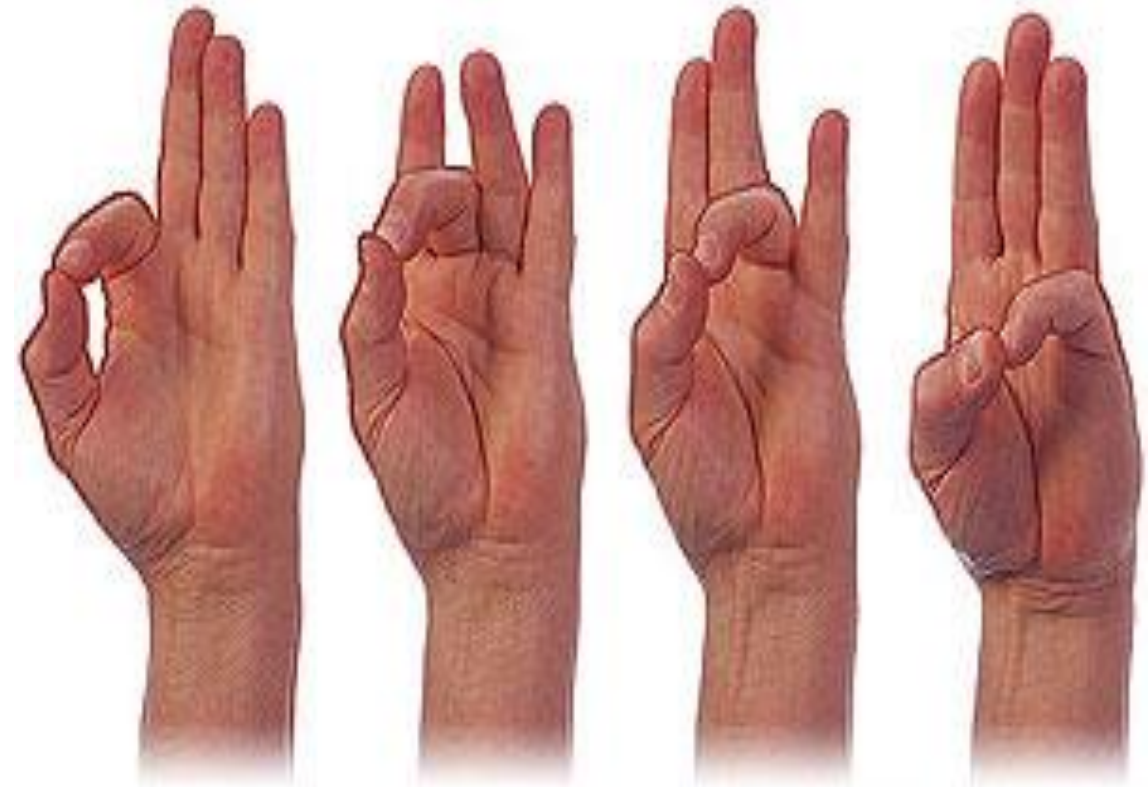
### 3. Bài kiểm tra chạm ngón tay vào ngón tay nhà trị liệu

1. Bệnh nhân và nhà trị liệu ngồi đối diện nhau.
2. Ngón trỏ của nhà trị liệu được giữ trước mặt bệnh nhân.
3. Bệnh nhân được yêu cầu chạm đầu ngón trỏ của mình vào ngón trỏ của nhà trị liệu.
4. Vị trí của ngón tay nhà trị liệu có thể được thay đổi trong quá trình kiểm tra để quan sát khả năng thay đổi khoảng cách, hướng và lực vận động.



## 4. Bài kiểm tra ngón tay đối xứng:

- Bệnh nhân chạm đầu ngón tay cái vào đầu mỗi ngón tay theo trình tự. Tốc độ có thể được tăng dần.



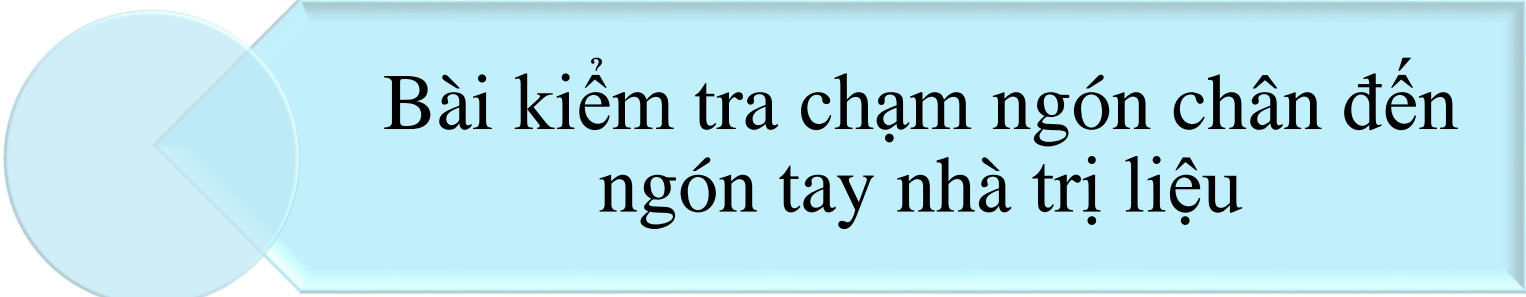
© Healthwise, Incorporated



# Đánh giá điều hợp – chi dưới



Nhịp chân



Bài kiểm tra chạm ngón chân đến  
ngón tay nhà trị liệu



Bài kiểm tra gót chân trên cẳng  
chân



# 1. Nhịp chân

- Bệnh nhân được yêu cầu nhịp gan chân của một chân trên sàn mà không nâng đầu gối.
- Gót chân luôn chạm sàn nhà.



## 2. Bài kiểm tra chạm ngón chân đến ngón tay nhà trị liệu

- Từ tư thế bàn chân sấp, bệnh nhân được yêu cầu chạm ngón chân cái vào ngón tay của nhà trị liệu.
- Vị trí của ngón tay có thể bị thay đổi trong quá trình Bài kiểm tra để quan sát khả năng thay đổi khoảng cách, hướng và lực chuyển động.



### 3. Bài kiểm tra gót chân trên cẳng chân

- Từ tư thế nằm ngửa, gót chân của một bàn chân trượt lên và xuống cẳng chân của chân bên kia.





# Ghi điểm và diễn giải

Điểm số	Mô tả khả năng thực hiện
4 - Khả năng thực hiện bình thường	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Có thể bắt đầu và hoàn thành hoạt động mà không gặp khó khăn gì.</li></ul>
3 - Suy giảm ít:	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Có khả năng hoàn thành hoạt động;</li><li>▪ Chuyển động chậm, có thể quan sát được sự không ổn định nhẹ</li></ul>
2 - Suy giảm vừa phải:	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Có khả năng hoàn thành hoạt động;</li><li>▪ Chuyển động không ổn định</li></ul>
1 - Suy giảm nghiêm trọng:	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Chỉ có thể bắt đầu hoạt động mà không thể hoàn thành;</li><li>▪ Có sự không ổn định đáng kể.</li></ul>
0 - Không thể thực hiện hoạt động	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Không thể bắt đầu hoạt động.</li></ul>



*Thank  
you*

