

a:care

KIỂM SOÁT CƠ CHÓNG MẶT



Có thể bạn đã được chẩn đoán mắc chứng rối loạn tiền đình.

Vì thế điều quan trọng là bạn phải duy trì thói quen dùng thuốc trong thời gian được bác sĩ khuyến nghị. Các bác sĩ cũng có thể giới thiệu các bài tập vật lý trị liệu để phục hồi chức năng tiền đình như hình minh họa dưới đây.

Cùng với sự hướng dẫn của bác sĩ trị liệu, vui lòng chọn các bài tập mà bạn có thể thực hiện.

Mỗi bài tập nên được thực hiện từ 20 lần trở lên, ít nhất hai lần mỗi ngày.

Việc cảm thấy chóng mặt khi thực hiện các bài tập này là điều bình thường. Không nên thực hiện bài tập tiếp theo nếu bạn cảm thấy quá chóng mặt. Lặp lại bài tập tương tự cho đến khi hết chóng mặt trước khi chuyển sang bài tiếp theo.

Hãy thận trọng và đảm bảo có người khác đi cùng để hỗ trợ bạn và giảm nguy cơ bị thương.

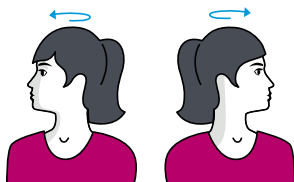
BÀI TẬP PHỤC HỒI CHỨC NĂNG TIỀN ĐÌNH TẠI NHÀ¹

1 XOAY ĐẦU SANG HAI BÊN

Trong khi ngồi, hãy xoay đầu của bạn từ bên này sang bên kia. Bắt đầu một cách chậm rãi, sau đó tăng dần tốc độ trong khả năng của bạn.

Mở mắt khi thực hiện các động tác này, sau đó nhắm mắt khi lặp lại động tác.

LƯU Ý 1: Bài tập này hỗ trợ chữa rối loạn chức năng tiền đình KHÔNG phải do chứng chóng mặt tư tế kích phát (BPPV) hoặc bệnh Meniere.

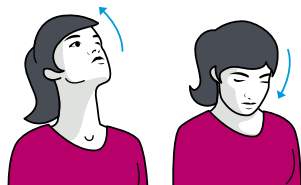


2 DI CHUYỂN ĐẦU LÊN XUỐNG

Trong khi ngồi, hãy di chuyển đầu của bạn theo hướng lên và xuống. Bắt đầu một cách chậm rãi, sau đó tăng dần tốc độ trong khả năng của bạn.

Mở mắt khi thực hiện các động tác này, sau đó nhắm mắt khi lặp lại động tác.

LƯU Ý 2: Các bài tập khởi động này rất dễ thực hiện nhưng từ bài tập 6 trở đi, các động tác sẽ khó hơn.

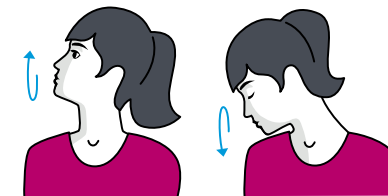


3 ĐẦU NGANG LÊN 45 ĐỘ

Trong khi ngồi, xoay đầu 45 độ để nhìn qua vai trái và di chuyển đầu lên xuống. Bắt đầu một cách chậm rãi, sau đó tăng dần tốc độ trong khả năng của bạn.

Mở mắt khi thực hiện các động tác này, sau đó nhắm mắt khi lặp lại động tác. Làm tương tự động tác với bên vai trái.

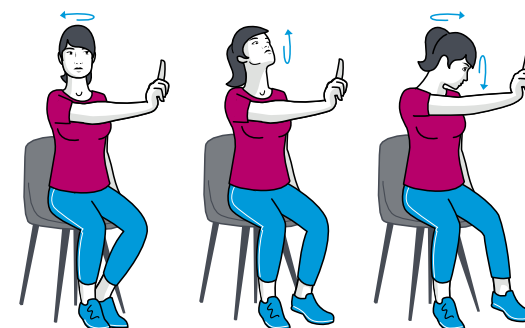
LƯU Ý 3: Việc các bài tập làm gia tăng cảm giác chóng mặt là điều không thể tránh khỏi, nhưng bạn đừng nên bỏ cuộc.



4 DUỖI THẲNG CÁNH TAY VỀ PHÍA TRƯỚC, ĐỒNG THỜI MẮT TẬP TRUNG NHÌN VÀO NGÓN TAY

Thực hiện lại bài tập 1-3 trong khi ngồi với cánh tay duỗi thẳng và ngón trỏ giơ lên.

Giữ cho mắt mở và tập trung nhìn vào ngón tay trỏ của bạn.



LƯU Ý 4: Thực hiện lặp lại các bài tập thẳng bằng để phát triển khả năng giữ thẳng bằng, giống như vận động viên thể dục dụng cụ rèn luyện bằng cách liên tục tập với cầu thẳng bằng.

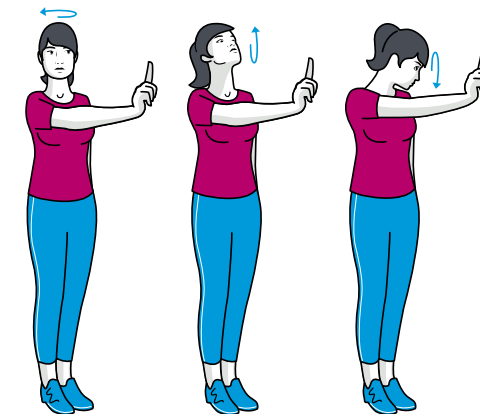
5 BÀI TẬP Ở TƯ THẾ ĐỨNG

Lặp lại các bài tập số 1-4 trước đó trong tư thế đứng.

Mở mắt khi thực hiện các động tác này và nhắm mắt khi lặp lại động tác.

LƯU Ý 5: Hệ thống cân bằng của con người được cấu thành từ ba hệ thống riêng biệt hoạt động song hành:

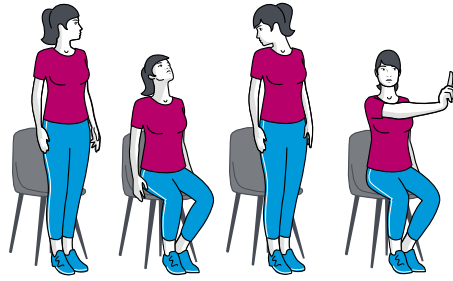
- Đôi mắt cung cấp các tín hiệu về thị giác
- Hệ thống cân bằng ở tai trong cung cấp thông tin như một con quay hồi chuyển
- Sự cảm nhận của cơ thể cung cấp khả năng phán đoán về vị trí trong không gian dựa trên thông tin từ cơ, gân và khớp.



6 ĐỨNG LÊN VÀ NGỒI XUỐNG

Lặp lại các bài tập số 1-4 trước đó, đồng thời đứng lên và ngồi xuống ghế.

Mở mắt khi thực hiện các động tác này và nhắm mắt khi lặp lại động tác.



LƯU Ý 6: Rối loạn thị lực, vấn đề cân bằng tai trong, HOẶC rối loạn sự cảm nhận của cơ thể sẽ dẫn đến chóng mặt. Đây là lý do tại sao con người thường

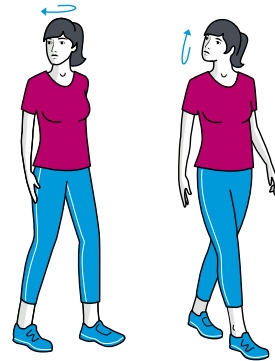
Chóng mặt với cảm giác xoay tròn xảy ra khi đột ngột dừng lại sau khi xoay người nhiều vòng tại chỗ (suy cân bằng tai trong tạm thời). Chúng ta có thể bị vấp ngã khi bước đi bằng cách chạm gót chân trước rồi đến chạm ngón chân trong lúc hai cánh tay đang hạ xuống (mất sự cảm nhận của cơ thể). Đây là lý do tại sao đi bộ trên dây không phải là chuyện dễ dàng.

7 ĐI BỘ TRÊN BỀ MẶT BẰNG PHẪNG

Trên một bề mặt phẳng, hãy **mở mắt** và bước đi 10-15 bước, sau đó quay lại và bước lại 10-15 bước trong khi **nhắm mắt**.

Lặp lại động tác trên trong khi ngẩng đầu lên/xuống và quay đầu trái/phải theo chuyển động ngẫu nhiên.

Để đảm bảo an toàn cho bản thân, bạn nên thực hiện bài tập này dưới sự theo dõi của người khác, tốt nhất nên đi bên cạnh bạn phòng khi bạn bị ngã.



LƯU Ý 7: Mục tiêu của bài tập này là dần dần thử thách và cải thiện hệ thống cân bằng của tai trong bằng cách loại bỏ dần thông tin cân bằng do mắt cung cấp (bằng cách nhắm mắt lại) cũng như sự cảm nhận của cơ thể (di chuyển chạm gót chân trước rồi đến chạm ngón chân khi cánh tay đang hạ xuống)

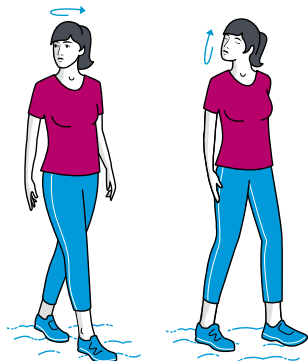
8 ĐI BỘ TRÊN BỀ MẶT GỒ GHỀ

Lặp lại bài tập số 7 khi bước đi trên bề mặt gồ ghề được tạo ra từ chăn và những chiếc gối.

Mở mắt khi thực hiện các động tác này và nhắm mắt khi lặp lại động tác.

Thực hiện bài tập này khi có người khác ở cùng bạn.

LƯU Ý 8: Tham khảo lời khuyên cho bài tập số 7.



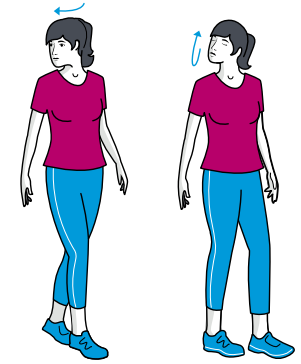
9 BƯỚC ĐI BẰNG CÁCH CHẠM GÓT CHÂN TRƯỚC RỒI ĐẾN CHẠM NGÓN CHÂN

Lặp lại bài tập số 7 khi bước đi bằng cách chạm gót chân trước rồi đến chạm ngón chân trên một đường thẳng.

Mở mắt khi thực hiện động tác này và nhắm mắt khi lặp lại động tác.

Thực hiện bài tập này khi có người khác ở cùng bạn.

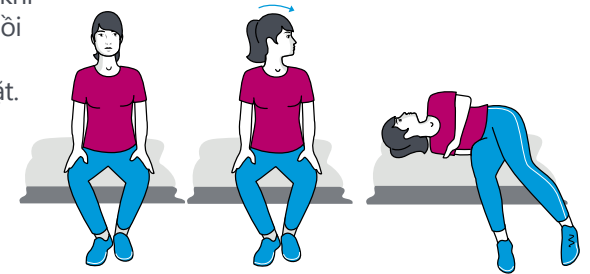
LƯU Ý 9: Tham khảo lời khuyên cho bài tập số 7.



10 BÀI TẬP VỚI TƯ THẾ NGỒI VÀ NGHIÊNG NGƯỜI

Ngồi trên mép ghế sofa hoặc giường. Để bắt đầu, hãy di chuyển đầu sang phải hoặc trái và nghiêng người nằm xuống phía đối diện. Bạn nên nhìn lên trần nhà. Giữ nguyên tư thế này cho đến khi hết chóng mặt. Trở lại tư thế ngồi thẳng lưng và quay mặt về phía trước cho đến khi hết chóng mặt.

Lặp lại bài tập hai lần cho cả hai bên khi mở mắt và nhắm mắt. Lặp lại bài tập này hai lần một ngày.



LƯU Ý 10: Lặp lại bài tập này hai lần cho cả hai bên khi mở mắt và nhắm mắt 2 lần mỗi ngày.

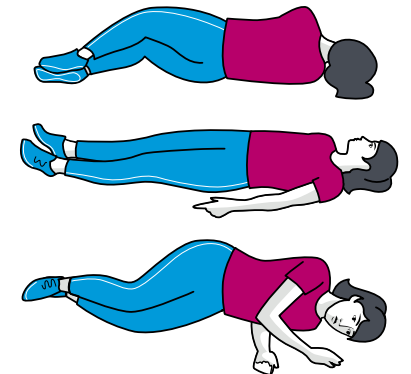
11 BÀI TẬP LĂN

Nằm ngửa trên mặt phẳng, co hai chân lên, mặt bàn chân vẫn chạm mặt phẳng. Từ từ nằm nghiêng sang trái, nằm ngửa, rồi nghiêng sang phải.

Mở mắt khi thực hiện bài tập này trước, sau đó **nhắm mắt** khi lặp lại bài tập. Giữ nguyên từng tư thế cho đến khi hết chóng mặt. Nếu trong khả năng cho phép, hãy cố gắng di chuyển nhanh hơn.

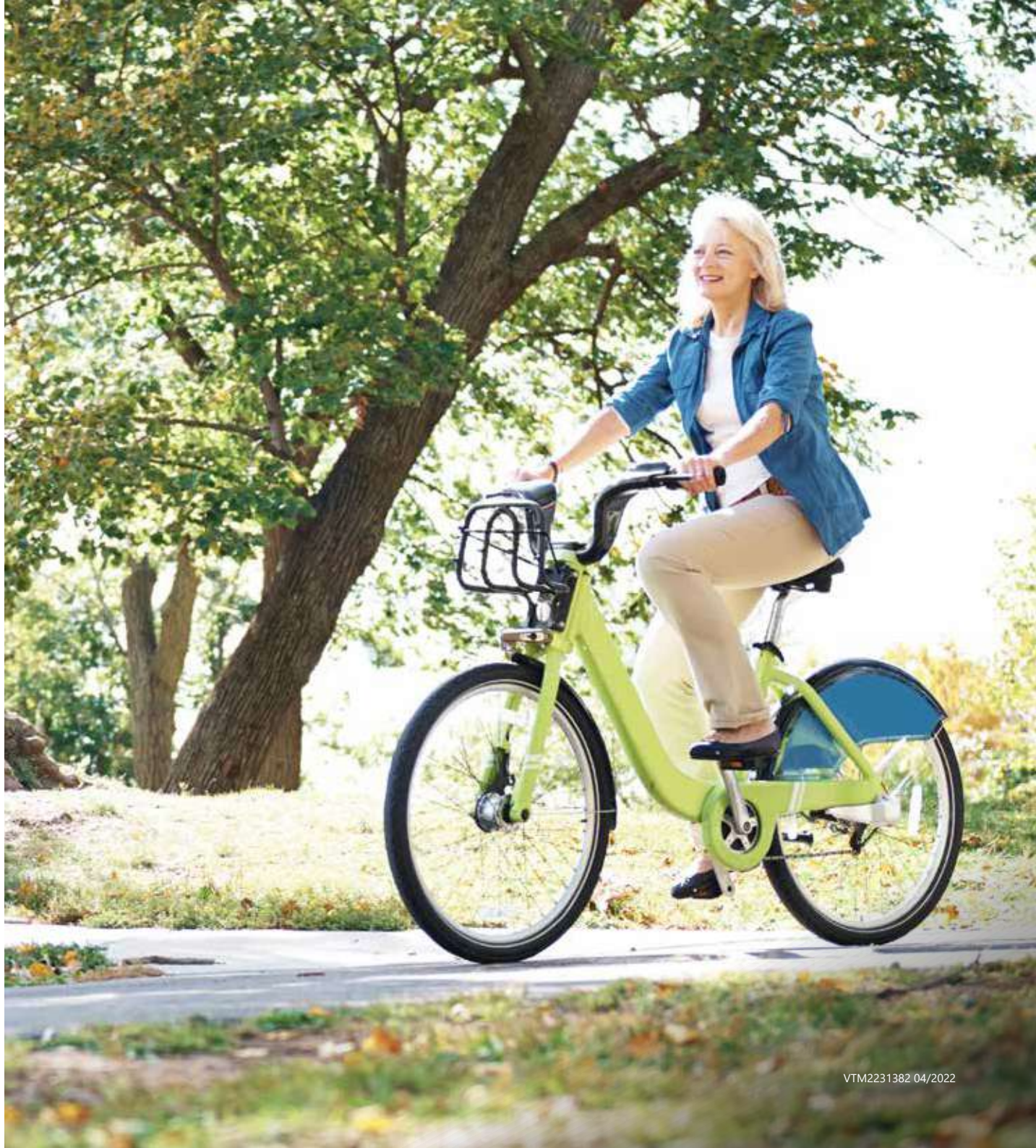
Lặp lại các động tác này 10 lần, ngày 2 lần.

LƯU Ý 11: Lặp lại các động tác này 10 lần, ngày 2 lần.



LUÔN THAM KHẢO Ý KIẾN CỦA BÁC SĨ TRƯỚC KHI THỰC HIỆN NHỮNG BÀI TẬP NÀY.

Để biết thêm thông tin về
các bài tập này, vui lòng truy cập
acare.abbott.vn



1. Tiến sĩ Christopher Chang thuộc Fauquier ENT Consultants đã cấp phép cho lần tái bản này, có thể xem tại: <https://www.fauquierent.net/homebalanceexercises.htm>

Điều khoản sử dụng:

Abbott cung cấp nội dung tài liệu này chỉ nhằm mục đích giáo dục. Nội dung này không nhằm mục đích xây dựng và thay thế mối quan hệ giữa bác sĩ - bệnh nhân hoặc tư vấn y khoa như chẩn đoán, điều trị, các quy trình hoặc dịch vụ y tế khác. Bạn cần tham khảo ý kiến của bác sĩ và đưa ra quyết định y tế dựa trên lời khuyên và chuyên môn của họ. Dù với sự thận trọng trong việc biên soạn nội dung của tài liệu, nhưng Abbott không đưa ra tuyên bố hoặc đảm bảo về tính chính xác, khả năng áp dụng, tính phù hợp hoặc tính hoàn chỉnh của nội dung. Bạn là người hoàn toàn chịu trách nhiệm về tất cả rủi ro phát sinh khi sử dụng bất kỳ nội dung nào của tài liệu này. Abbott không thể và không chịu trách nhiệm hoặc trách nhiệm pháp lý đối với bất kỳ loại thiệt hại phát sinh nào có liên quan đến bất kỳ tính năng hoặc nội dung không hoàn chỉnh hoặc không chính xác, cũng như không chịu trách nhiệm đối với bất kỳ quyết định y tế nào được đưa ra dựa nội dung giáo dục có trong tài liệu.

Abbott Laboratories GmbH
10th Floor, Me Linh Point Tower
02 Ngo Duc Ke street, District 1
Ho Chi Minh City, Vietnam

VTM2231382 04/2022

