

**BỘ Y TẾ**  
**BỆNH VIỆN ĐIỀU DƯỠNG PHỤC HỒI CHỨC NĂNG TRUNG ƯƠNG**  
27 Đường Lê Lợi – 14 Đường Nguyễn Du – P. Trường Sơn – Tp. Sầm Sơn - Thanh Hóa  
Điện thoại: 0918401400 - 0967311212



## **HƯỚNG DẪN MỘT SỐ NỘI DUNG HOẠT ĐỘNG TRỊ LIỆU CHO NGƯỜI BỆNH LIỆT NỬA NGƯỜI**



**THANH HÓA, THÁNG 10/2020**

## A. MẶC ÁO VÀ Cởi ÁO

### 1. Phương pháp 1:

#### 1.1. Cách mặc áo:

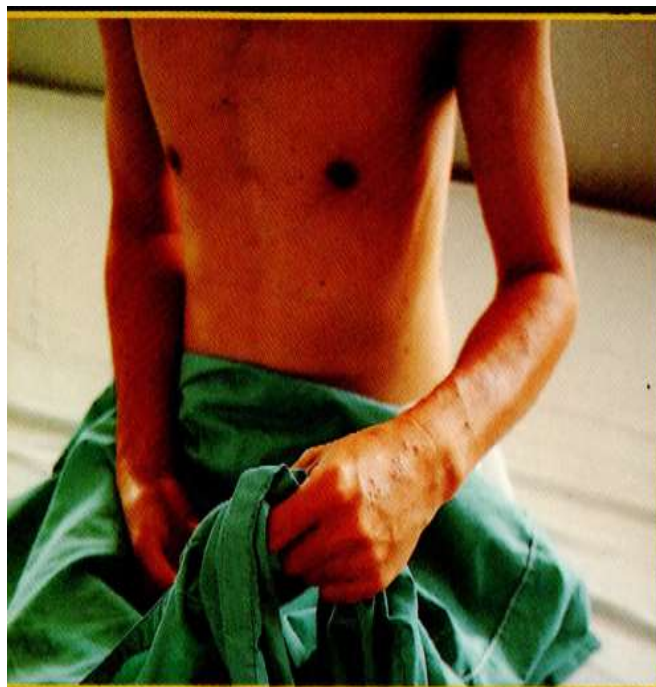
a) Bệnh nhân ngồi đúng tư thế trên ghế, dùng tay lành nắm vào một phía của cổ áo rồi nhấc lên cho áo khỏi bị xoắn, vặn (Hình 1).



Hình 1

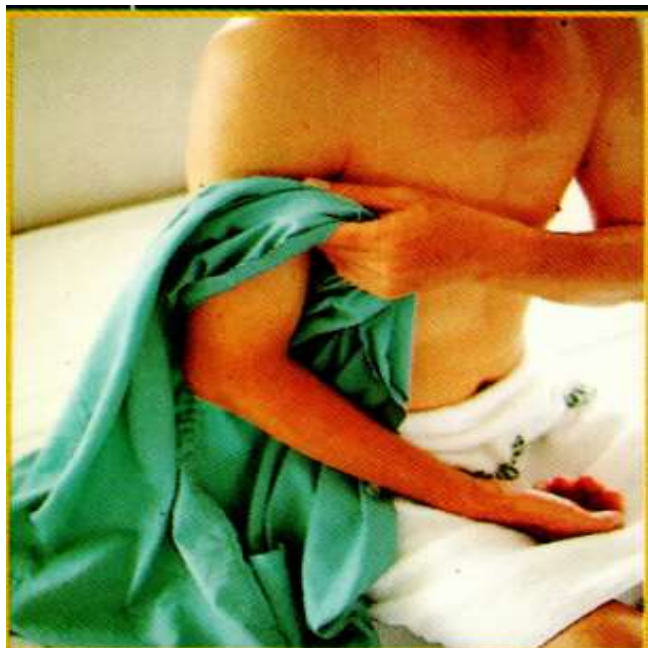
b) Dùng tay lành đặt áo chùng lên hai đùi, cổ áo ở phía trên và mặt trái ở phía trước.

c) Dùng tay lành làm rộng và ngấn ống tay áo phía bên tay liệt lại và để sát vào bàn tay liệt (Hình 2).



Hình 2

d) Dùng tay lành nắm đỡ bàn tay liệt và luồn vào ống tay áo đã mở sẵn rồi kéo tay áo lên quá khuỷu tay bên liệt (Hình 3).



*Hình 3*

e) Luồn bàn tay bên lành vào ống tay áo bên kia rồi duỗi và đưa tay lành lên để phần trên của ống tay áo trượt lên quá khuỷu tay.

f) Dùng tay lành làm chun phía sau của áo từ vạt cuối lên cổ áo và nâng lên đưa qua đầu (Hình 4).



*Hình 4*

- g) Cúi người về phía trước, cúi đầu thấp xuống, dùng tay lành đưa áo qua đầu ra phía sau.
- h) Dùng tay lành nắm vào vạt áo phía dưới và kéo xuống qua hai bên vai, thân người hơi cúi về phía trước.
- i) Dùng tay lành sửa lại vạt áo hai bên cho cân đối, vạt phía khuyết để trên vạt bên khuy rồi cài khuy áo lại (Hình 5).



Hình 5

### 1.2. Cách cởi áo:

Thực hiện động tác ngược lại với mặc áo

- a. Tháo khuy áo ra khỏi khuyết.
- b. Cúi người về phía trước.
- c. Dùng tay lành kéo áo ở phía sau lên.
- d. Cúi người ra trước, cúi đầu, cổ, dùng tay lành kéo áo qua đầu, ra phía trước.
- e. Rút tay lành ra khỏi áo sau đó dùng tay lành kéo áo bên tay liệt ra.

## 2. Phương pháp 2:

### 2.1. Cách mặc áo:

- a. Chuẩn bị như phương pháp 1 từ động tác 1 đến động tác 3.
- b. Dùng tay lành nắm tay liệt luôn vào ống tay áo bên đó, kéo tay áo lên trên cổ tay bên liệt nhưng không kéo lên quá khuỷu.

- c. Luồn tay lành vào ống tay còn lại sau đó duỗi và dạng tay lành ra 180 độ.
- d. Đưa tay thấp xuống và kéo tay áo qua khuỷu tay bên liệt.
- e. Tiếp tục các động tác còn lại như trong phương pháp 1.

### 2.2. Cách cởi áo:

- a. Tháo khuy ra khỏi khuyết.
- b. Dùng tay lành kéo áo qua hai vai, vai liệt trước vai lành sau.
- c. Dùng tay lành kéo cổ tay áo bên lành xuống.
- d. Rút tay lành ra khỏi áo.
- e. Cúi người về phía trước dùng tay lành đưa áo vòng qua sau lưng sang bên tay kia và kéo ra khỏi tay liệt.

## 3. Phương pháp 3

### 3.1. Cách mặc áo:

- a. Chuẩn bị và bắt đầu như phương pháp 1 từ động tác 1 đến động tác 4.
- b. Dùng tay lành kéo tay áo bên liệt lên đến ngang vai liệt.
- c. Dùng tay lành nắm đầu cổ áo bên kia, cúi người về phía trước, đưa tay lành qua đầu, ra phía sau sang phía tay lành.
- d. Luồn tay lành vào ống tay áo rồi duỗi và đưa thẳng tay lành lên trên, ra trước (Hình 6).



Hình 6

- e. Dùng tay lành kéo vạt áo hai bên cho cân xứng rồi cài khuy áo lại.

### 3.2. Cách cởi áo: Như cách cởi áo của phương pháp 2.

## **B. CÁCH MẶC QUẦN VÀ Cởi QUẦN.**

### **1. Phương pháp 1:**

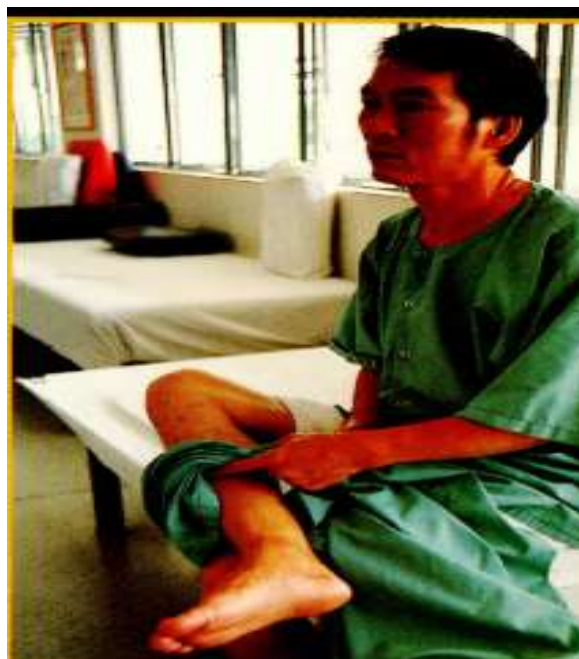
#### *1.1. Cách mặc quần:*

- a. Bệnh nhân ngồi trên ghế hoặc trên xe lăn đã khóa bánh lái.
- b. Đưa chân lành ra phía trước ngang với đường giữa thân, gấp gối 90 độ, cúi mình về phía trước, dùng tay lành nắm vào cổ chân bên liệt, nâng chân liệt lên và bắt chéo qua gối bên lành. (Hình 7)



*Hình 7*

- c. Dùng tay lành kéo ống quần bên liệt luôn vào chân liệt cho tới khi toàn bộ ống quần đã qua bàn chân, lên trên khớp cổ chân nhưng không lên quá gối (Hình 8).



*Hình 8*

- d. Dùng tay lạnh nắm giữ cổ chân bên liệt hoặc ống chân quần bên liệt rồi nhấc chân liệt ra khỏi gối bên lành và đưa trở lại vị trí cũ.
- e. Luồn chân vào ống quần còn lại và kéo lên đến ngang khớp háng (Hình 9).



Hình 9

- f. Nếu bệnh nhân đứng được chắc chắn thì hướng dẫn bệnh nhân đứng dậy và kéo quần lên trên mào chậu hai bên. Để quần khỏi rơi xuống có thể hướng dẫn bệnh nhân dùng bàn tay lành đút bàn tay liệt vào túi quần cùng bên rồi cài khuy hoặc kéo féc mớ tuya lại bằng tay lành.
- g. Nếu bệnh nhân không đứng vững được hướng dẫn bệnh nhân ngồi xuống ghế hoặc xe lăn rồi kéo féc mớ tuya hoặc cài khuy lại.

### 1.2. Cách cởi quần:

- a. Bệnh nhân ngồi trên ghế hoặc xe lăn, cởi khuy hoặc féc mớ tuya ra rồi dùng tay lành kéo cặp quần xuống càng nhiều càng tốt.
- b. Đứng lên dùng tay lành kéo hoặc đẩy quần tụt xuống dưới hai khớp háng.
- c. Ngồi xuống, bắt chéo chân liệt qua chân lành, dùng tay lành kéo quần ra khỏi chân liệt.
- d. Đưa chân liệt về vị trí cũ (không bắt chéo) rồi kéo chân lành ra khỏi quần.

## 2. Phương pháp 2:

Áp dụng đối với bệnh nhân không đứng được mà phải ngồi trên ghế có tựa lưng hoặc trên xe lăn.

### 2.1. Cách mặc quần:

- a. Vị trí bệnh nhân và các động tác mặc quần như trong phương pháp 1 từ bước đầu tiên đến bước thứ 5.
- b. Hạ bộ phận để chân của xe lăn xuống, đặt chân xuống mặt đất, dùng chân lành đạp xuống mặt đất và ngả người ra phía sau lưng vào thành ghế hoặc thành xe để nâng mông lên khỏi mặt ghế hoặc xe lăn, dùng tay kéo cạp quần lên qua mông và mào chân hai bên.
- c. Ngồi xuống, trở lại tư thế ban đầu và cài khuy hoặc kéo féc mơ tuya quần lại.

### *2.2. Cách cởi quần.*

- a. Kéo féc mơ tuya hoặc cởi khuy quần ra, dùng tay lành kéo quần xuống càng nhiều càng tốt.
- b. Đạp chân lành xuống mặt đất, ngả người ra sau, tựa lưng vào thành ghế hoặc xe phía sau để nâng mông lên khỏi mặt ghế hoặc xe lăn. Dùng tay lành kéo cạp quần xuống dưới qua hai mông và hai khớp háng.
- c. Thực hiện tiếp động tác như trong phương pháp 1, bước 3 đến 4.

## **3. Phương pháp 3:**

Dùng cho bệnh nhân phải nằm không ngồi và đứng được. Để dễ dàng cho bệnh nhân có thể để bệnh nhân nằm đầu cao hoặc tư thế nửa nằm nửa ngồi rồi tiến hành theo các bước sau:

### *3.1. Mặc quần:*

- a. Bệnh nhân nằm ngửa, dùng tay lành kéo chân liệt gấp lại, đặt chân liệt bắt chéo qua chân lành.
- b. Mặc quần vào chân liệt trước, kéo quần bên liệt lên ngang gối sau đó đưa chân liệt về vị trí ban đầu (không bắt chéo nữa).
- c. Đút chân lành vào chân quần bên kia rồi kéo cạp quần lên sát mông hai bên.
- d. Gấp chân lành lại, đẩy xuống mặt giường để nâng mông lên (như kỹ thuật làm cầu) rồi dùng tay lành kéo quần lên qua mông và mào chấu hai bên (Hình 10)
- e. Đặt mông xuống mặt giường rồi dùng tay lành cài khuy hoặc kéo féc mơ tuya quần lại.

### *3.2. Cởi quần:*

- a. Dùng tay lành cởi khuy hoặc kéo féc mơ tuya ra sau đó kéo cạp quần xuống sát mông.



Hình 10

b. Gấp chân lạnh lại, đẩy bàn chân xuống mặt giường và nâng mông lên. Dùng tay lạnh kéo quần xuống hai mông.

c. Kéo chân lạnh ra khỏi quần sau đó kéo quần ra khỏi chân liệt.

## C. CÁCH ĐI VÀ CỜ TẮT

### 1. Cách đi tắt:

a. Bệnh nhân ngồi trên ghế hoặc trên xe lăn đã khóa bánh, đặt chân lạnh ở phía trước, trên đường giữa thân. Dùng tay lạnh nâng chân liệt lên và đặt chéo qua chân lành (Hình 11).



Hình 11

b. Dùng ngón cái, ngón giữa và ngón trỏ tay lạnh mở rộng miệng tắt và luồn vào bàn chân liệt.

c. Kéo hết tắt vào bàn chân liệt trước, sau đó kéo miệng tắt lên qua gót và khớp cổ chân. (Hình 12)



*Hình 12*

d. Đưa chân liệt về vị trí cũ và dùng tay lạnh đi tất cho chân lành (Hình 13)



*Hình 13*

## **2. Cách cởi tất:**

- a. Dùng tay lạnh kéo miệng tất xuống cổ chân càng nhiều càng tốt.
- b. Nhấc chân liệt và bắt chéo qua chân lành.
- c. Cởi tất ra khỏi chân liệt.
- d. Đưa chân liệt về vị trí ban đầu

## D. CÁCH ĐI GIÀY VÀ BUỘC DÂY GIÀY BẰNG MỘT TAY

Bệnh nhân ngồi, chân liệt bất chéo qua chân lành như khi mặc quần và đi tất. Dùng tay lành luồn dây giày, đi giày vào chân liệt rồi buộc dây giày theo cách sau đây (Hình 14).



Hình 14



*Sử dụng cúc áo dạng miếng dán, dây không buộc dây cho người bệnh*

**BỆNH VIỆN ĐIỀU DƯỠNG PHỤC HỒI CHỨC NĂNG TRUNG ƯƠNG**

**27 Đường Lê Lợi – 14 Đường Nguyễn Du**

**Phường Trường Sơn – Tp Sầm Sơn - Thanh Hóa**

**Điện thoại: 0918 401 400 - 0967 311 212**