



Prepared for: \_\_\_\_\_

Prepared by: \_\_\_\_\_

## CHƯƠNG TRÌNH PHỤC HỒI CHÂN VÀ MẮT CÁ CHÂN

### Mục đích của chương trình

Sau một chấn thương hay một cuộc phẫu thuật, một chương trình phục hồi có thể giúp bạn thực hiện được các hoạt động hàng ngày, và có một lối sống năng động, lành mạnh hơn. Tuân theo chương trình có đầy đủ kết cấu, chức năng cũng có thể giúp bạn tham gia trở lại các hoạt động thể thao và giải trí khác.

Đây là một chương trình tổng quát, cung cấp rộng rãi các bài tập. Để đảm bảo chương trình này an toàn và hiệu quả với bạn, cần đảm bảo chương trình phải được thực hiện dưới sự giám sát của bác sĩ của bạn. Thông báo với bác sĩ hoặc các nhà vật lý trị liệu về hiệu quả của những bài tập giúp bạn đạt được mục tiêu phục hồi chức năng một cách tốt nhất.

**Tăng cường sức cơ:** Tăng cường sức cơ các cơ hỗ trợ cẳng chân, bàn chân và mắt cá chân sẽ giúp mắt cá chân được ổn định. Giữ cho những cơ này khỏe có thể giảm thiểu đau chân và mắt cá, cũng như ngăn ngừa các chấn thương thứ phát.

**Kéo giãn:** Việc giãn các cơ rất quan trọng để phục hồi tầm vận động và ngăn ngừa chấn thương. Việc kéo giãn nhẹ nhàng sau những bài tập tăng cường sức cơ có thể giúp giảm đau nhức và giữ cho cơ đủ dài và linh hoạt.

**Các cơ đích:** Các nhóm cơ đích ở cẳng chân là mục tiêu trong chương trình này, cũng như các dây chằng kiểm soát vận động ở bàn chân. Bao gồm:

- Cơ bụng chân (bắp chân)
- Cơ bắp trước (cẳng chân)
- Cơ bắp sau (giữa bắp chân)
- Cơ mác dài (mặt ngoài bắp chân dưới)
- Cơ mác ngắn (mặt ngoài bắp chân dưới)
- Cơ dóp (bắp chân)
- Nhóm cơ gấp mu bàn chân (mắt cá chân)
- Nhóm cơ gấp gan bàn chân (mắt cá chân)
- Nhóm cơ xoay trong cổ chân (mắt cá chân)
- Nhóm cơ xoay ngoài cổ chân (mắt cá chân)

**Thời gian thực hiện:** Chương trình phục hồi chân và mắt cá chân nên được kéo dài từ 4 đến 6 tuần, trừ khi có các chỉ định khác của bác sĩ hoặc nhà vật lý trị liệu. Sau khi hồi phục, các bài tập này có thể tiếp tục như một chương trình giúp duy trì bảo vệ cuộc sống lâu dài và giữ một bả vai khỏe mạnh cho bạn. Thực hiện các bài tập này 3 đến 5 ngày trên tuần sẽ duy trì sức khỏe và biên độ vận động chân của bạn.

### Bắt đầu

**Khởi động:** Trước khi thực hiện các bài tập sau, hãy khởi động nhẹ nhàng 5 đến 10 phút, như đi bộ hoặc đi xe đạp

**Giãn cơ:** Sau khi khởi động, thực hiện các bài tập giãn cơ được trình bày ở Trang 1 trước khi chuyển sang các bài tập tăng cường sức cơ. Khi bạn đã hoàn thành các bài tập tăng cường sức cơ, lặp lại các bài tập kéo giãn để kết thúc chương trình.

**Chú ý đến các cơn đau:** Thông thường bạn sẽ không cảm thấy đau trong quá trình tập luyện. Nói chuyện với bác sĩ hoặc nhà vật lý trị liệu nếu bạn bị đau khi thực hiện các bài tập.

**Đưa ra câu hỏi:** Nếu bạn không chắc chắn về phương thức thực hiện bài tập, hoặc tần suất thực hiện, hãy liên hệ với bác sĩ của bạn hoặc các nhà vật lý trị liệu.

*AAOS does not endorse any treatments, procedures, products, or physicians referenced herein. This information is provided as an educational service and is not intended to serve as medical advice. Anyone seeking specific orthopaedic advice or assistance should consult his or her orthopaedic surgeon.*



## Chương trình phục hồi chân và mắt cá chân CÁC BÀI TẬP GIÃN CƠ

### 1. Bài tập căng giãn dây chằng gót chân

Số lần tập

2 chuỗi 10

**Các cơ hoạt động chính:** Cơ bụng chân, cơ dép.

Bạn sẽ cảm thấy căng giãn ở bắp chân và gót chân

Ngày trong tuần

6 - 7

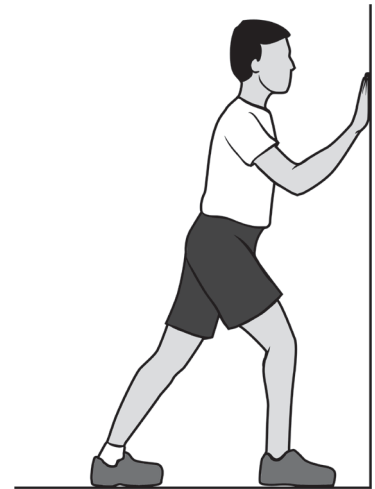
**Trang thiết bị cần thiết:** Không cần

#### Thực hiện theo các bước

- Đứng đối mặt với một bức tường, để chân không tổn thương đưa về phía trước và cong nhẹ đầu gối. Để chân bị tổn thương của bạn về phía sau, với gót chân thẳng và các ngón chân hơi hướng vào trong.
- Giữ cả hai gót chân thẳng trên sàn và đẩy hông về phía tường.
- Giữ tư thế này trong 30 giây rồi thả lỏng trong 30 giây. Sau đó lặp lại.

Mẹo

Không cong lưng khi tập.



### 2. Bài tập căng giãn dây chằng gót chân khi cong gối

Số lần tập

2 chuỗi 10

**Các cơ hoạt động chính:** Cơ dép

Bạn sẽ cảm thấy căng giãn ở bắp chân, hai bên mắt cá chân của bạn và gót chân.

Ngày trong tuần

6 - 7

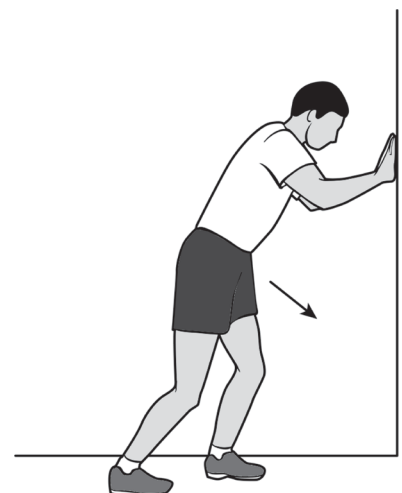
**Trang thiết bị cần thiết:** Không cần

#### Thực hiện theo các bước

- Đứng đối mặt với một bức tường, để chân không tổn thương đưa về phía trước và cong nhẹ đầu gối. Để chân bị tổn thương của bạn về phía sau, với đầu gối uốn cong và các ngón chân hơi hướng vào trong.
- Giữ cả hai gót chân thẳng trên sàn và đẩy hông về phía tường.
- Giữ tư thế này trong 30 giây rồi thả lỏng trong 30 giây. Sau đó lặp lại.

Mẹo

Giữ hông của bạn phân bố đều lên cả hai chân.





## Chương trình phục hồi chân và mắt cá chân CÁC BÀI TẬP GIẢN CƠ

### 3. Bài tập lăn bóng Golf

Số lần tập

1

**Các cơ hoạt động chính:** Dây chằng- cân gan bàn chân  
Bạn sẽ cảm thấy bài tập tác động dọc theo gan bàn chân.

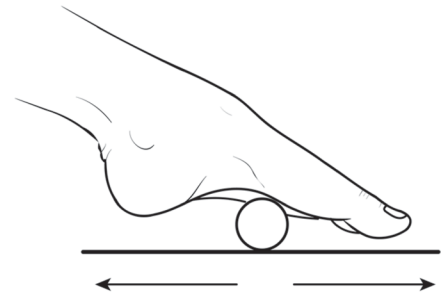
**Trang thiết bị cần thiết:** Bóng golf

Ngày trong tuần

Hàng ngày

#### Thực hiện theo các bước

- Ngồi trên ghế và đặt cả hai chân lên sàn.
- Lăn quả bóng golf dưới gan bàn chân tổn thương của bạn trong 2 phút.



**Mẹo** Ngồi cao và giữ chân dọc theo ghế.

### 4. Bài tập giãn cơ bằng khăn

Số lần tập

2 chuỗi 10

**Các cơ hoạt động chính:** Cơ bụng chân, cơ dép. Bạn sẽ cảm thấy căng giãn ở bắp chân và gót chân.

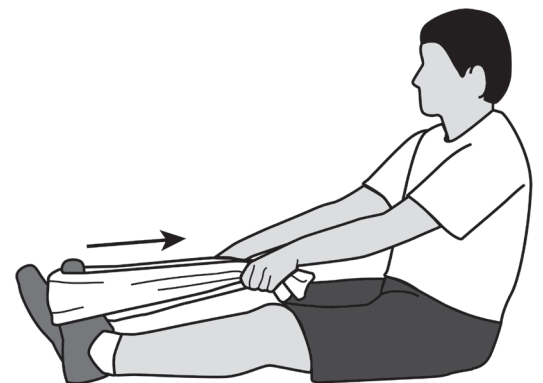
**Trang thiết bị cần thiết:** khăn

Ngày trong tuần

6 - 7

#### Thực hiện theo các bước

- Ngồi trên sàn, với hai chân duỗi thẳng trước mặt.
- Quấn khăn quanh gan bàn chân tổn thương và nắm hai đầu khăn trong tay.
- Giữ thẳng chân tổn thương và kéo khăn về phía bạn.
- Giữ yên trong vòng 30 giây, rồi thả lỏng trong 30 giây. Lặp lại 3 lần.



**Mẹo** Ngồi thẳng lưng và giữ chân thẳng.



## Chương trình phục hồi chân và mắt cá chân CÁC BÀI TẬP TĂNG CƯỜNG SỨC CÒ

### 5. Bài tập nâng bắp chân

**Số lần tập**

2 chuỗi 10

**Ngày trong tuần**

6 - 7

**Các cơ hoạt động chính:** Cơ bụng chân, cơ dép. Bạn sẽ cảm thấy căng giãn ở bắp chân

**Trang thiết bị cần thiết:** Ghế để hỗ trợ

#### Thực hiện theo các bước

- Đứng sao cho trọng lượng cơ thể phân bố đều trên cả hai chân. Bám vào lưng ghế hoặc tường để giữ thăng bằng.
- Nhấc bàn chân không tổn thương lên khỏi sàn để tất cả trọng lượng cơ thể dồn lên bàn chân tổn thương.
- Nâng gót chân của bàn chân tổn thương lên cao nhất có thể, sau đó hạ xuống.
- Lặp lại 10 lần.



**Mẹo** Không uốn cong chân khi tập.

### 6. Bài tập vận động mắt cá chân

**Số lần tập**

2 chuỗi

**Ngày trong tuần**

Hàng ngày

**Các cơ hoạt động chính:** Nhóm cơ gấp mu bàn chân, nhóm cơ gấp gan bàn chân, nhóm cơ xoay trong cổ chân, nhóm cơ xoay ngoài cổ chân  
Bạn sẽ cảm thấy bài tập tác động ở đầu bàn chân và khớp mắt cá chân của bạn

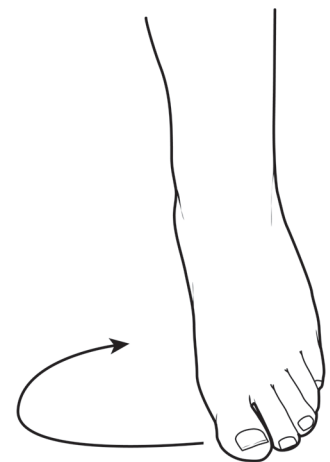
**Trang thiết bị cần thiết:** Không

#### Thực hiện theo các bước

- Ngồi sao cho chân không chạm sàn.
- Dùng chân để viết từng chữ cái trong bảng chữ cái lên không trung.

Bắt đầu bằng ngón chân cái của bạn.

**Mẹo** Chuyển động biên độ nhỏ khi tập, chỉ sử dụng bàn chân và mắt cá chân.





## Chương trình phục hồi chân và mắt cá chân CÁC BÀI TẬP TĂNG CƯỜNG SỨC CÒ

### 7. Bài tập nhặt bi

Số lần tập

20

Ngày trong tuần

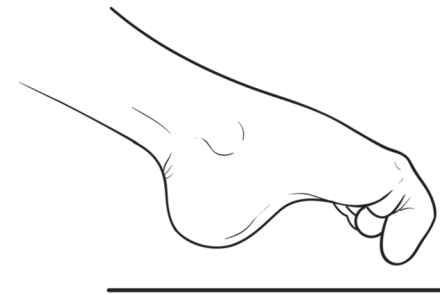
Hàng ngày

**Các cơ hoạt động chính:** Nhóm cơ gấp gan bàn chân  
Bạn sẽ cảm thấy bài tập này tác động vào đầu bàn chân và các ngón chân

**Trang thiết bị cần thiết:** 20 viên bi

#### Thực hiện theo các bước

- Ngồi để hai chân phẳng trên sàn và đặt 20 viên bi trên sàn trước mặt bạn.
- Sử dụng ngón chân để nhặt từng viên bi và đặt vào bát.
- Lặp lại cho đến khi bạn nhặt hết tất cả các viên bi.



Mẹo

Không đặt các viên bi quá xa về phía trước hoặc sang bên cạnh.

### 8. Bài tập cuộn khăn

Số lần tập

5

Ngày trong tuần

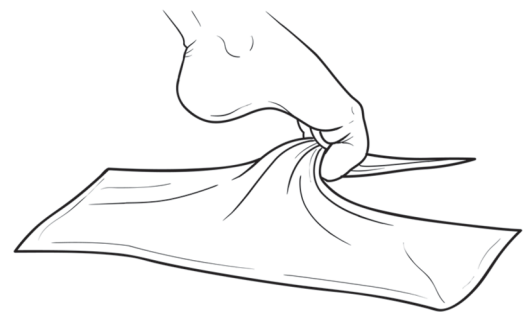
Hàng ngày

**Các cơ hoạt động chính:** Nhóm cơ gấp gan bàn chân  
Bạn sẽ cảm thấy bài tập này tác động vào đầu bàn chân và các ngón chân

**Trang thiết bị cần thiết:** Khăn

#### Thực hiện theo các bước

- Ngồi để hai chân phẳng trên sàn và đặt một chiếc khăn nhỏ trên sàn trước mặt bạn.
- Dùng ngón chân kẹp vào giữa khăn và cuộn khăn về phía bạn.
- Nghỉ ngơi và lặp lại bài tập.



Mẹo

Bạn có thể làm cho bài tập này một cách khó hơn bằng cách đặt một vật nặng lên mép khăn.



## Chương trình phục hồi chân và mắt cá chân CÁC BÀI TẬP TĂNG CƯỜNG SỨC CÒ

### 9. Bài tập nhóm cơ gấp gan/mu bàn chân

Số lần tập

3 chuỗi 10

**Các cơ hoạt động chính:** Cơ chày trước, cơ bụng chân, cơ dóp

Bạn sẽ cảm thấy bài tập này tác động vào bắp chân, cẳng chân, phía sau gót chân của bạn, và đầu bàn chân

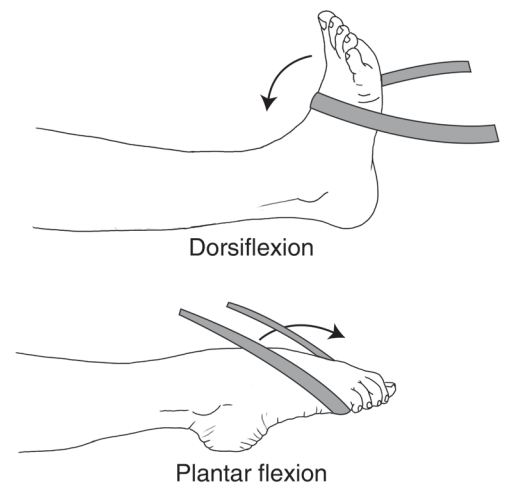
Ngày trong tuần

3

**Trang thiết bị cần thiết:** Sử dụng dây thun có độ co giãn tốt

#### Thực hiện theo các bước

- Ngồi trên sàn với hai chân duỗi thẳng trước mặt bạn.
- Với các cơ gấp mu bàn chân, neo dây thun vào chân ghế hoặc bàn, sau đó quấn quanh chân bạn.
- Kéo các ngón chân về phía bạn và từ từ trở lại tư thế bắt đầu. Lặp lại 10 lần.
- Với các cơ gấp gan bàn chân, quấn dây thun quanh chân và dùng hai tay giữ hai đầu dây thun.
- Nhẹ nhàng đẩy các ngón chân và từ từ trở lại tư thế bắt đầu. Lặp lại 10 lần.



Mẹo

Giữ chân thẳng và để gót chân trên sàn để dễ dàng thực hiện bài tập.