

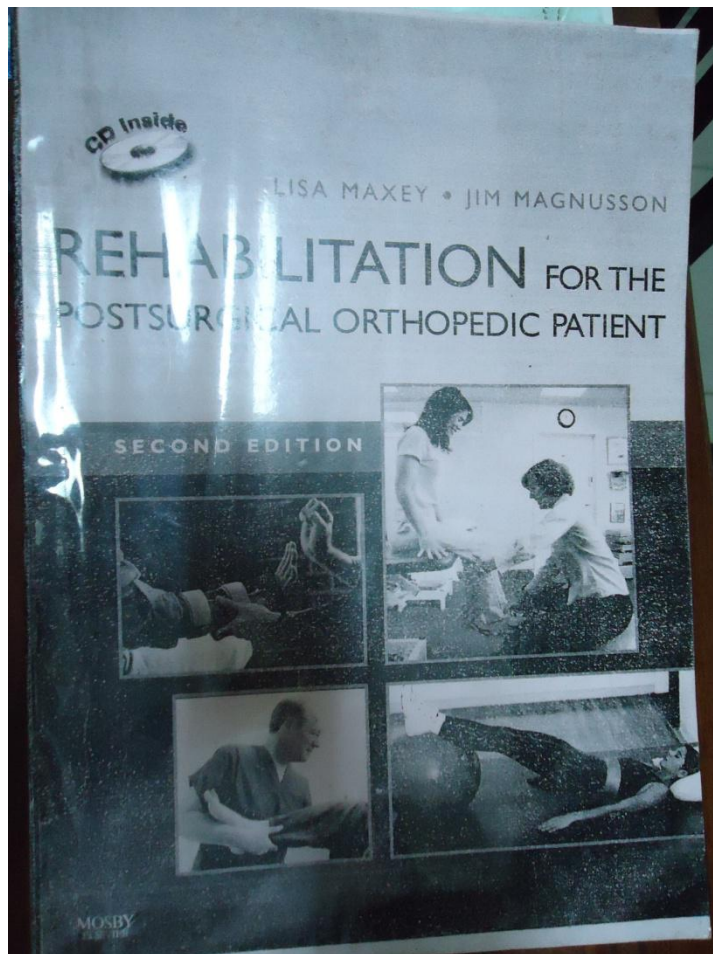
Biên soạn PĐĐT 2014

# Giới thiệu một cách biên soạn chương trình PHCN sau mổ rách chóp xoay

Hồ Quang Hưng

5/3/2014

Ghilarducci M, Maxey L (2007). Rotator cuff repair and rehabilitation. In: Maxey L, Magnusson J, *Rehabilitation for the postsurgical orthopedic patient*. Second edition, Mosby Elsevier, USA, p.65-91



## Contents

<b>Part 1 INTRODUCTION</b>		10 Surgery and rehabilitation of the shoulder
1 Pathogenesis of soft tissue and bone repair	3	flexor tendon repair in the hand
<i>Boris A. Zelle, Kurt R. Weiss, Freddie H. Fu</i>		<i>Linda J. Klein, Curtis A. Critchfield</i>
2 Soft tissue healing considerations after surgery	19	11 Carpal tunnel syndrome
<i>Robert I. Cantu, Jason A. Steffe</i>		<i>David Girard, Benjamin M. Nussbaum</i>
<b>Part 2 UPPER EXTREMITY</b>		<b>Part 3 SPINE</b>
3 Acromioplasty	31	12 Anterior cervical discectomy and fusion
<i>Mark R. Phillips, Steven R. Tippet</i>		<i>Erica V. Pablo, Ben B. Praeger, Rick B. Delamarter, Jason A. Steffe</i>
4 Anterior capsular reconstruction	47	13 Posterior lumbar microdiscectomy and rehabilitation
<i>Frank W. Jobe, Diane R. Schwab, Clive E. Brewster</i>		<i>Haideh V. Plock, Ben B. Praeger, Rick B. Delamarter, David A. Reardon</i>
5 Rotator cuff repair and rehabilitation	65	14 Lumbar spine fusion
<i>Mark Ghilarducci, Lisa Maxey</i>		<i>Haideh V. Plock, Jessie S. Smith, Authur White</i>
6 Superior labral anterior posterior repair (SLAP repair)	93	<b>Part 4 LOWER EXTREMITY</b>
<i>Timothy F. Tyler, Craig Zeman</i>		15 Total hip arthroplasty
7 Total shoulder arthroplasty	113	<i>Edward Pratt, Patricia A. Riddle</i>
<i>Chris A. Sebeliski, Carlos A. Guanche</i>		

**PHASE I** The first phase of the program is designed to help you get used to the new environment and to establish a routine. It includes a series of exercises that will help you to improve your posture and to strengthen your muscles. The exercises are designed to be done every day and to be done in a relaxed and comfortable manner. The program is designed to be done in a relaxed and comfortable manner. The program is designed to be done in a relaxed and comfortable manner.

**PHASE II** The second phase of the program is designed to help you to improve your posture and to strengthen your muscles. It includes a series of exercises that will help you to improve your posture and to strengthen your muscles. The exercises are designed to be done every day and to be done in a relaxed and comfortable manner. The program is designed to be done in a relaxed and comfortable manner. The program is designed to be done in a relaxed and comfortable manner.

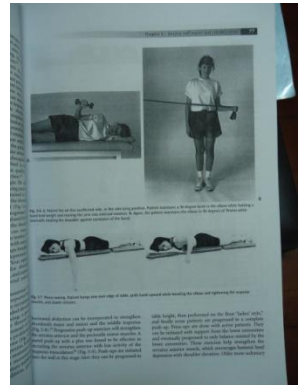
**PHASE III** The third phase of the program is designed to help you to improve your posture and to strengthen your muscles. It includes a series of exercises that will help you to improve your posture and to strengthen your muscles. The exercises are designed to be done every day and to be done in a relaxed and comfortable manner. The program is designed to be done in a relaxed and comfortable manner. The program is designed to be done in a relaxed and comfortable manner.

**PHASE IV** The fourth phase of the program is designed to help you to improve your posture and to strengthen your muscles. It includes a series of exercises that will help you to improve your posture and to strengthen your muscles. The exercises are designed to be done every day and to be done in a relaxed and comfortable manner. The program is designed to be done in a relaxed and comfortable manner. The program is designed to be done in a relaxed and comfortable manner.



**PHASE V** The fifth phase of the program is designed to help you to improve your posture and to strengthen your muscles. It includes a series of exercises that will help you to improve your posture and to strengthen your muscles. The exercises are designed to be done every day and to be done in a relaxed and comfortable manner. The program is designed to be done in a relaxed and comfortable manner. The program is designed to be done in a relaxed and comfortable manner.

**PHASE VI** The sixth phase of the program is designed to help you to improve your posture and to strengthen your muscles. It includes a series of exercises that will help you to improve your posture and to strengthen your muscles. The exercises are designed to be done every day and to be done in a relaxed and comfortable manner. The program is designed to be done in a relaxed and comfortable manner. The program is designed to be done in a relaxed and comfortable manner.



**PHASE VII** The seventh phase of the program is designed to help you to improve your posture and to strengthen your muscles. It includes a series of exercises that will help you to improve your posture and to strengthen your muscles. The exercises are designed to be done every day and to be done in a relaxed and comfortable manner. The program is designed to be done in a relaxed and comfortable manner. The program is designed to be done in a relaxed and comfortable manner.



Exercise	Objectives	Instructions
1. Neck Exercises	To improve neck posture and strength.	1. Sit upright in a chair. 2. Tilt your head back and hold for 10 seconds. 3. Repeat 10 times.
2. Shoulder Exercises	To improve shoulder posture and strength.	1. Sit upright in a chair. 2. Roll your shoulders forward and hold for 10 seconds. 3. Repeat 10 times.
3. Back Exercises	To improve back posture and strength.	1. Sit upright in a chair. 2. Arch your lower back and hold for 10 seconds. 3. Repeat 10 times.
4. Hip Exercises	To improve hip posture and strength.	1. Sit upright in a chair. 2. Tilt your pelvis forward and hold for 10 seconds. 3. Repeat 10 times.
5. Leg Exercises	To improve leg posture and strength.	1. Sit upright in a chair. 2. Pull your knees up towards your chest and hold for 10 seconds. 3. Repeat 10 times.



**PHASE VIII** The eighth phase of the program is designed to help you to improve your posture and to strengthen your muscles. It includes a series of exercises that will help you to improve your posture and to strengthen your muscles. The exercises are designed to be done every day and to be done in a relaxed and comfortable manner. The program is designed to be done in a relaxed and comfortable manner. The program is designed to be done in a relaxed and comfortable manner.

**PHASE IX** The ninth phase of the program is designed to help you to improve your posture and to strengthen your muscles. It includes a series of exercises that will help you to improve your posture and to strengthen your muscles. The exercises are designed to be done every day and to be done in a relaxed and comfortable manner. The program is designed to be done in a relaxed and comfortable manner. The program is designed to be done in a relaxed and comfortable manner.

**PHASE X** The tenth phase of the program is designed to help you to improve your posture and to strengthen your muscles. It includes a series of exercises that will help you to improve your posture and to strengthen your muscles. The exercises are designed to be done every day and to be done in a relaxed and comfortable manner. The program is designed to be done in a relaxed and comfortable manner. The program is designed to be done in a relaxed and comfortable manner.

**PHASE XI** The eleventh phase of the program is designed to help you to improve your posture and to strengthen your muscles. It includes a series of exercises that will help you to improve your posture and to strengthen your muscles. The exercises are designed to be done every day and to be done in a relaxed and comfortable manner. The program is designed to be done in a relaxed and comfortable manner. The program is designed to be done in a relaxed and comfortable manner.

**PHASE XII** The twelfth phase of the program is designed to help you to improve your posture and to strengthen your muscles. It includes a series of exercises that will help you to improve your posture and to strengthen your muscles. The exercises are designed to be done every day and to be done in a relaxed and comfortable manner. The program is designed to be done in a relaxed and comfortable manner. The program is designed to be done in a relaxed and comfortable manner.

**PHASE XIII** The thirteenth phase of the program is designed to help you to improve your posture and to strengthen your muscles. It includes a series of exercises that will help you to improve your posture and to strengthen your muscles. The exercises are designed to be done every day and to be done in a relaxed and comfortable manner. The program is designed to be done in a relaxed and comfortable manner. The program is designed to be done in a relaxed and comfortable manner.

# Bảng liệt kê Văn diễn giải Hình chú thích Từ viết tắt Điều lưu ý Bài về nhà

# Mục tiêu các giai đoạn

## Dành cho rách loại 2 (cỡ rách từ 1-5 cm)

	Pha 1	Pha 2	Pha 3	Pha 4	Pha 5	Pha 6
Thời gian	1-4 tuần	5-8 tuần	8-12 tuần	13-16 tuần	17-21 tuần	Sau 21 tuần
Mục tiêu	Thoải mái <b>TVĐ tăng</b> theo khả năng <b>Đau-viêm giảm</b> Đau cổ tối thiểu Bảo vệ nơi mổ Duy trì vận động khuỷu-cổ tay <b>Khởi động hoạt động cơ</b>	Bảo vệ nơi mổ <b>TVĐ cải thiện</b> <b>Đau-viêm giảm</b> Duy trì vận động khuỷu-cổ tay Giảm thiểu cứng cổ	<b>Tăng TVĐ Đạt hết TVĐ</b> Tránh hiện tượng kẹt <b>Tăng sức mạnh</b> <b>Hết đau</b> Tăng chức năng Giảm co thắt mô mềm và sẹo	<b>Duy trì hết TVĐ</b> <b>Tăng sức mạnh</b> Tăng sức bền <b>Cải thiện chức năng</b>	<b>Duy trì hết TVĐ</b> <b>Tăng sức mạnh</b> Tăng sức bền Cải thiện kiểm soát thần kinh-cơ <b>Trở lại hoạt động chức năng</b> Bắt đầu các hoạt động thể thao	<b>Trở lại hoạt động bình thường</b> <b>Duy trì TVĐ bình thường</b> <b>Tiếp tục tăng sức mạnh sức bền</b> Dần dần trở lại hoạt động thể thao

# Pha 1: 1-4 tuần sau mổ

Tiêu chuẩn	Vấn đề hay gặp	Can thiệp	Nền tảng (rationale)
Sau mổ	TVD giới hạn Sức mạnh giới hạn Đau Chỉ giới hạn trong tầm thụ động vai Chi trên ít vận động trong máng hay nẹp hơi	Chườm lạnh Kích thích điện <b>PROM</b> : bài tập quả lắc, gấp vai, xoay ngoài và dạng trong mặt phẳng bảo vệ Co cơ đẳng trường (ở tuần 3) dưới mức tối đa; gấp và xoay trong vai; gấp và duỗi khuỷu; ở tuần 4 bắt đầu dạng và xoay ngoài Tập chủ động khuỷu, cổ, bàn tay Di động khớp vai không kháng lực	Kiểm soát đau Kiểm soát phù Ngăn ngừa cứng khớp Tăng cường sức khỏe mặt khớp và dây chằng Ngừa teo thêm hệ cơ chi trên Loại bỏ ức chế thần kinh-cơ Chuẩn bị cho kéo dãn

Chú ý: khép ngang, duỗi và xoay trong không được thực hiện thời gian đầu

# Pha 2: 5-8 tuần sau mổ

Tiêu chuẩn	Vấn đề hay gặp	Can thiệp	Nền tảng (rationale)
Chỗ mổ lành tốt Đau giảm tới mức tối thiểu ROM cải thiện Ngủ cải thiện	Kém dung nạp với bài tập TVĐ Sức mạnh giảm Chi trên ít vận động	Tiếp tục bài tập pha 1 <b>Bắt đầu A/AROM</b> (nằm ngửa) ở 6 tuần: gấp vai, xoay ngoài, dạng và <b>scaption</b> Bắt đầu A/AROM (nằm ngửa) sử dụng PNF D1 và D2 chi trên Di động mô mềm khi vết mổ lành Tập luyện tim mạch (đạp xe đạp, đi bộ)	Giảm thiểu cứng các khớp lân cận Bắt chước (mimick) các cử động chức năng Cải thiện ROM và sức mạnh Làm quen với cử động để chuẩn bị cho AROM Thực hiện các bài tập để làm dễ chịu áp lực dưới mỏm cùng vai Bình thường hóa di động da và giải miễn cảm seot Cung cấp môi trường lành tốt và bình thường hóa đánh đu tay lúc đi

Chú ý 1: tránh kéo dẫn cơ vào những vị trí có thể làm gây hại cho mô đã sửa chữa (khép ngang, xoay trong quá 70 độ, duỗi vai)

Chú ý 2: không sử dụng bài tập kháng lực mạnh trong 8 tuần

# Pha 3: 8-12 tuần sau mổ

Tiêu chuẩn	Vấn đề hay gặp	Can thiệp	Nền tảng (rationale)
Cải thiện tốt ROM và sức mạnh Đau được kiểm soát bằng bài tập và thuốc Sức cơ nói chung trên 3/5	AROM hạn chế Dung nạp kém với vận động chi trên Với tới hạn chệch Nâng hạn chế	Tiếp tục bài tập pha 1-2 AROM-các bài tập gậy (gấp, duỗi, dạng) <b>AROM tiến dần đến tập có đề kháng tăng tiến (PRE)</b> Bắt đầu xoay ngoài với tạ nhẹ và tiến đến dùng Theraband Tập đề kháng tăng tiến (dây thun) xoay trong-ngoài vai với cuộn vải ở nách Tập đề kháng tăng tiến (dây thun) gấp – duỗi vai khi có thể Bài tập đẳng trường cho gấp, dạng vai Bài tập xương bả vai: chèo thuyền ngược, dang ngang, nằm sấp xoay ngoài vai không tải Scaption không tải Duỗi vai nằm sấp PNF có đề kháng bằng tay	Tăng cường tự kiểm soát Dịch chuyển sang tập chủ động Tập mạnh khớp vai và hệ cơ phần trên cơ thể với các thiết bị và tư thế khác nhau Các bài tập xương bả vai để ổn định phần gốc chi, tạo thuận cho phần xa chi Tiến dần từ AROM đến PREs Thực hiện ổn định chóp xoay trong tầm không đau.

**Chú ý: nếu BN đau chói ở tầm độ nào đó, cần biến đổi bài tập để tránh cung đau**

# Pha 4: 13-16 tuần

Tiêu chuẩn	Vấn đề hay gặp	Can thiệp	Nền tảng (rationale)
ROM hoàn toàn hay gần hoàn toàn Đau được kiểm soát Không đau ban đêm Sức cơ nói chung 4-5/5	Kém dung nạp với hoạt động quá đầu Đau khi vận động kéo dài Giảm sức cơ chóp xoay	Tiếp tục bài tập pha 3 Kéo dẫn: góc tường nếu cần, bao khớp sau nếu bị giới hạn, tay sau lưng <b>PRE tăng tiến:</b> dạng ngang/nằm sấp, bài tập góc đóng, hít tường-bàn-đất, nâng người trên ghế Bắt đầu plyometrics vào cuối pha này Bài tập thân, chân Kéo dẫn cổ, ngực nếu cần	Chuẩn bị cho bệnh nhân xuất viện, tự quản lý Tăng cường vận động khớp Tập mạnh nửa trên cơ thể, đặc biệt ổn định chóp xoay trong môi trường khó hơn Các cơ co cùng lúc để cải thiện động học khớp Chuẩn bị cho bệnh nhân những động tác chuyên biệt theo hoạt động Tăng cường sức khỏe tim mạch

Chú ý 1: nếu có mất vững ra trước thì tránh tập luyện ở tầm dạng và xoay ngoài quá mức

Chú ý 2: nếu có mất vững ra sau thì tránh tập luyện ở tầm khép ngang và xoay trong quá mức

# Pha 5: 17-26 tuần

Tiêu chuẩn	Vấn đề hay gặp	Can thiệp	Nền tảng (rationale)
Vượt qua giai đoạn 4 mà không giảm sức cơ hay đau tăng Có khả năng trở lại những hoạt động chi trên mức độ cao (vận động viên thể thao)	Giới hạn sức mạnh và sức bền chóp xoay Vẫn còn đau trong tầm kiểm soát khi làm động tác quá đầu	Tiếp tục bài tập pha 4 Di động khớp thích hợp PRE tiến triển thêm <b>Bắt đầu tập mạnh cơ chuyên biệt cho môn thể thao</b> Bắt đầu bài tập đẳng tốc Plyometrics Xoay ngoài với theraband với vai dạng 90 và khuỷu gấp 90 Bắt đầu động tác ném khi phù hợp	Mạnh chóp xoay trong tầm chuyên biệt (quá đầu, vớ sang bên) Cung cấp ROM tối ưu cho động tác chuyên biệt, phối hợp Cung cấp phương tiện để trở lại hoạt động ban đầu hay gần mức ban đầu

Chú ý: nếu bệnh nhân đang sử dụng vận động cơ thể kém, hoặc sử dụng kỹ thuật sai khi làm động tác ném, hoặc cả hai thì làm cho mô bị áp lực quá mức (overstressed), cuối cùng là làm cho chóp xoay bị tổn thương lần nữa

# Pha 6: 22 tuần trở đi

- Tuần 22-26: duy trì kéo dẫn và mạnh cơ. Vận động viên tham gia chương trình huấn luyện thể thao cách quãng. Số khác quay lại hoạt động giải trí. Người già hơn thì tiếp tục bài tập tăng tiến PRE và làm nhiều ADL hơn
- Khả năng trở lại hoạt động mức độ cao dao động từ 26 tuần (6.5 tháng) đến hơn 1 năm
- Sau 26 tuần, tiếp tục kéo dẫn hay mạnh cơ khi BN có nhu cầu cao trong ADL hay thể thao

## SUGGESTED HOME MAINTENANCE FOR THE POSTSURGICAL PATIENT

Older, more sedentary patients will progress more slowly than younger, more active patients. Some of the exercises suggested may be inappropriate for the older patient. The therapist can alter the home exercise prescription according to the individual's abilities, status, and needs.

### Weeks 1-4

**GOALS FOR THE PERIOD:** Achieve control of pain and inflammation; increase ROM as tolerated, and promote firing of muscles.

1. Do active cervical spine rotations.
2. Do upper-trapezius (UT) stretches.
3. Do pendulum exercises.
4. Begin submaximal isometrics at 3 weeks for shoulder flexion and internal rotation.
5. Begin submaximal isometrics at 4 weeks for shoulder abduction and external rotation.
6. Begin wand exercises or pulley exercises (for passive range of motion [PROM]) when able to do so.
7. Apply a cold or ice pack intermittently throughout the day for pain control and inflammation.
8. Instruct the patient in the use of pillows to maintain the shoulder in a more loose packed position when supine, sitting, semireclined, or side-lying.

### Weeks 5-8

**GOALS FOR THE PERIOD:** Continue to increase ROM, decrease pain and inflammation, and increase muscle activity.

1. Use cold or ice packs as needed.
2. Continue with previous exercises.
3. Initiate wand exercises for A/AROM at 6 weeks, then progress to active range of motion (AROM) in supine when able to do so (with the authorization of the surgeon).
4. Add active shoulder flexion in supine position when cleared by the surgeon (usually 6-8 weeks postsurgery).
5. Massage the scar area when the incision has appropriately healed.

### Weeks 8-12

**GOALS FOR THE PERIOD:** Increase range of motion (ROM) to full, and continue to increase strength. Use upper extremity for light activities of daily living (ADLs).

1. Continue with wand exercises for ROM.
2. Continue with active cervical ROM and UT stretches as needed.
3. Instruct the patient in self-mobilization of the T/S using tennis balls or foam roll if needed (may not be appropriate for older or kyphotic patients).
4. Perform active shoulder flexion and abduction in the functional plane while facing a mirror; be sure to maintain voluntary humeral head depression (keeping the shoulder from hiking).
5. Initiate isotonic exercises within a controlled ROM (without substitution patterns) for the following:

- a. Deltoid
  - b. Supraspinatus
  - c. Elbow flexors
  - d. Scapular muscles
  - e. Scaption exercises
6. Use tubing or Theraband for external and internal rotation while working with an axillary rotation.
  7. Do standing reverse rows using tubing or Theraband.
  8. Perform prone horizontal abduction in the functional plane with external rotation of the humerus without weight initially, then progress to light weight if able to do so.
  9. Do push-ups with a plus while standing on a wall.
  10. If necessary, add shoulder depression exercises using a Swiss Ball for resistance (see Fig. 5-10).

### Weeks 13-16

**GOALS FOR THE PERIOD:** Increase ROM, strength, endurance, and begin transitioning into higher levels.

1. Continue with the wand exercises.
2. Continue with active ROM of the cervical spine stretches, and T/S mobilizations into higher levels.
3. Perform a corner wall stretch for pectoralis major and the anterior capsule if needed.
4. Use a horizontal adduction stretch for the posterior capsule.
5. Place a hand behind the back and stretch with a towel for assistance.
6. Continue and progress with isotonic exercises for endurance and strength training.
7. Continue and progress resistance with tubing and Theraband exercises.
8. Consider seated push-ups with a plus if able to do so (see Fig. 5-11).
9. Perform prone horizontal abduction exercises with a dumbbell.

### Weeks 17-21

1. Continue with previous stretches as needed.
2. Continue with progressive resistance exercises (i.e., isotonic).
3. Continue to progress with tubing and Theraband exercises for reverse rows.
4. Complete proprioceptive neuromuscular facilitation (PNF) patterns using a Theraband for resistance.
5. Begin an interval sports program for rehabilitation (Appendix A).

### Weeks 22-26

1. Continue stretches.
2. Continue PNFs.
3. Progress with interval sports program.

## References

1. Abrams JS: Special shoulder athlete: pathology, diagnosis, management, *Clin Sports Med* 1991;9:1-12.
2. Akeson WH, Woo SLY: Arthroscopic response to immobility: biochemistry of the connective tissue, *Clin Orthop* 93:356, 1992.
3. Anderson L et al: The effects of a program on shoulder internal rotation, *Am J Sports Med* (suppl) 72(6):540, 1992.
4. Andrews JR, Kupferman SP: The pathophysiology of throwing and racquet sports, *Am J Sports Med* 1991;19:1-12.
5. Ayoub É: Posture and the upper extremity, *Physical therapy of the hand and wrist*, Churchill Livingstone, 1991.
6. Baker CL, Liu SH: Comparison of arthroscopically assisted rotator cuff repairs, *Orthop Trans* 12:67, 1995.
7. Baylis RW, Wolf EM: Arthroscopic rotator cuff repairs, presented at annual meeting of the American Association of Orthopedic Surgeons, Association of North America, Bigliani LU, Morrison DS, Apr 1995, the acromion and its relations, *Orthop Trans* 10:216, 1986.
8. Bigliani LU et al: Operative management of rotator cuff repairs, *Orthop Trans* 12:67, 1995.
9. Bigliani LU et al: Operative treatment of the rotator cuff, *Am J Bone Joint Surg* 1991;73:1-12.
10. Blevins FT et al: Arthroscopic results using a mini-open deltopectoral approach, *Arthroscopy* 12:50, 1996.
11. Brewster C, Moynes-Schwab D: Arthroscopic rotator cuff repair following rotator cuff tear, *Sports Phys Ther* 18(2):422, 1995.
12. Bross R et al: Optimal number of repetitions for isokinetic eccentric training of the shoulder, *Wise Phys Ther Ass* 1991 (abstract).
13. Brozman BS: *Clinical orthopaedics*, Mosby, 1996.
14. Burkhardt S: Reconciling the paradox of debridement: a unified bio-mechanical approach for treatment of rotator cuff tear, *Arthroscopy* 1994;10:1-12.
15. Burkhardt SS, Danaaceau SM: Postoperative rotator cuff repair: analysis of repair technique margin convergence, *Arthroscopy* 17: 901-906, 1991.
16. Butler DS: *Mobilization of the neck and shoulder*, Churchill Livingstone, 1991.
17. Calvert PT, Packer NP, Staker DJ: Arthroscopic rotator cuff repair of the shoulder after operative repair of the rotator cuff, *Arthroscopy* 1991;7:1-12.
18. Caspari RB, Thal R: A technique for arthroscopic acromioclavicular joint decompression, *Arthroscopy* 1991;7:1-12.
19. Codman EA, Akerson IB: The pathophysiology of the supraspinatus tendon, *Arthroscopy* 1991;7:1-12.

# Những bài tập gợi ý tập tại nhà

## SUGGESTED HOME MAINTENANCE FOR THE POSTSURGICAL PATIENT

The home maintenance box on page 88 outlines ideas for rehabilitation the patient can follow after rotator cuff repair. The physical therapist can use it in customizing a patient-specific program. Patients require a program that suits their needs and abilities. Some exercises may be appropriate for certain patients but not for others. Some patients progress slower than others. The therapist must take into account the patient's age, the condition of the repaired tissues, the size of the tear, the cause of the tear, the rate of healing, and the patient's abilities and previous level of function.

Chuyên viên VLTL phải tính đến tuổi bệnh nhân, tình trạng mô được sửa chữa, kích cỡ rách, nguyên nhân rách, **mức độ lành, khả năng bệnh nhân** và mức độ hoạt động bệnh nhân trước đây

# Vài suy nghĩ về trình PPT chương trình

- Chọn một chương trình của sang thương thường gặp nhất, các trường hợp khác thì đưa vào mục lẻ
- Nội dung:
  - chia giai đoạn (mục tiêu, chương trình, **tiêu chuẩn chuyển giai đoạn**, những điều lưu ý)
  - lượng giá kết quả sau cùng (thang điểm)
- Có phần thuật ngữ Anh Việt
- Hình minh họa quan trọng, chú thích rõ, là hình chụp người bình thường
- Bài tập ở nhà cho bệnh nhân