

Hoạt Động Hàng Ngày Sau Khi Phẫu Thuật Vùng Bụng

Tài liệu này cung cấp những hướng dẫn cần tuân theo sau khi phẫu thuật vùng bụng. Hãy làm theo những hướng dẫn này để bảo vệ vùng bụng và vết thương và giúp bạn phục hồi.

Hướng Dẫn Tổng Quan

- Ưu tiên ngủ. Mục đích có giấc ngủ ngon mỗi đêm.
- Tắm rửa và mặc quần áo hàng ngày.
- Khi lập kế hoạch mỗi ngày, tính cả thời gian nghỉ ngơi.
- Cố gắng đứng dậy và di chuyển ít nhất 1 lần mỗi giờ trong ngày.
- Từ từ trở lại những sở thích hoặc sinh hoạt xã hội bạn yêu thích.




Bảo Vệ Vùng Bụng Của Bạn

Trong **6 đến 8 tuần** sau khi phẫu thuật, hoặc cho đến khi bác sĩ của bạn có thông báo khác, hãy làm theo những hướng dẫn trong tài liệu này khi sinh hoạt hàng ngày:

- **Không** nâng nặng, kéo hoặc đẩy quá 10 pao. Bác sĩ sẽ cho bạn biết bạn có thể nâng nặng bao nhiêu. (Một ga long sữa nặng 9 pao.)
- **Không** làm bất kỳ động tác hoặc luyện tập nào có dùng cơ bụng, như là; ngồi thẳng lên từ tư thế nằm.
- **Không** dùng chân hoặc bàn chân để đá hoặc đẩy bất kỳ vật nặng gì.
- **Không** nín thở hoặc dùng sức bất cứ lúc nào.
- Bác sĩ sẽ cho bạn biết nếu bạn cần đeo nịt bụng trong mọi hoạt động ra khỏi giường hay không (ngoại trừ việc tắm vòi sen). Chuyên viên trị liệu nghề nghiệp (OT) sẽ hướng dẫn cách sử dụng nó.

Ra Khỏi Giường

Làm theo phương pháp 3 bước “Gỗ Lăn” để ra khỏi giường ít nhất 6 tuần.

 <p>1. Trước khi nhấc chân ra khỏi giường, lăn người sang một bên với đầu gối cong.</p>	 <p>2. Di chuyển chân ra khỏi giường. Dùng cánh tay đẩy cơ thể lên tư thế ngồi. Cố gắng giữ bụng của bạn thư giãn.</p>	 <p>3. Ngồi ở bên cạnh giường trước khi đứng dậy</p>
---	---	--

Lên Giường

1. Ngồi lùi xa cạnh giường, gần $\frac{1}{3}$ đầu giường.
2. Nằm nghiêng và hạ khuỷu tay xuống, sau đó hạ vai xuống.
3. Nhấc chân lên giường với đầu gối cong.
4. Nằm ngửa. Giữ hông và đầu gối sát nhau khi làm động tác này, giống như khúc gỗ.

Đứng lên Từ Giường, Ghế và Cầu Vệ Sinh

- Khó đứng dậy hơn trên các bề mặt thấp, sâu hoặc mềm. **Không** ngồi trên ghế thấp, ghế sâu hoặc ghế sofa mềm làm khó đứng dậy.
- Chuyên viên trị liệu nghề nghiệp (OT) có thể đề nghị bạn nên dùng bộ vệ sinh để ở bên cạnh giường, nâng cao cầu vệ sinh hoặc tay nắm vịn nếu cầu vệ sinh của bạn quá thấp.

Mặc Quần Áo

- Mặc áo rộng rãi để không bị tụt thân trên khi mặc và cởi quần áo.
- Khi mặc quần, mặc tất và mang giày:
 - Ngồi xuống và đưa chân lên ngang với đầu gối thay vì cúi xuống tới bàn chân.
 - Nếu bạn có khó khăn với tới bàn chân, bạn có thể dùng dụng cụ để giúp mặc tất, hoặc dụng cụ có cán dài để tay cầm với tới để mang và cởi tất, giày, quần. Chuyên viên trị liệu cơ năng của bạn sẽ hướng dẫn cách sử dụng những dụng cụ này.

Tắm

- Bạn tắm khi bác sĩ cho phép. Nhờ ai đó giúp bạn vài lần tắm đầu tiên cho đến khi bạn cảm thấy chắc chắn an toàn.
- Nếu cần bước vào bồn tắm để tắm, tự hỗ trợ mình bằng cách bước nghiêng qua bồn tắm. Để làm điều này:
 - Hướng mặt vào tường và đặt 2 tay lên tường.
 - Cong 1 đầu gối và bàn chân ở phía sau để bước vào bồn, **không** nhấc đầu gối về phía trước ngực.

Tập hành động này với Chuyên viên trị liệu cơ năng (OT) của bạn trước khi về nhà.

- Chuyên viên trị liệu cơ năng (OT) của bạn cũng có thể đề nghị bạn nên dùng ghế tắm hoặc ghế di chuyển vào bồn tắm khi bạn tắm. Sẽ giúp bạn an toàn hơn và giúp bạn tiết kiệm năng lượng.
- **Không** ngâm mình trong bồn tắm hoặc bồn nước nóng, bơi lội hoặc phòng xông hơi ít nhất 4 tuần hoặc cho đến khi bác sĩ cho phép.

Hoạt Động Cụ Thể

Trong 6 đến 12 tuần sau khi phẫu thuật, hoặc cho đến khi nhóm chăm sóc sức khỏe của bạn có thông báo khác:

- **Nhờ người khác làm những việc nhà** như là hút bụi, quét nhà, lau nhà, và việc nhà tốn sức khác. Không cào cỏ, đào đất, cắt cỏ hoặc làm vườn khác.
- **Tránh nâng vật nặng.** Nhờ người khác nâng bất cứ thứ gì nặng hơn 10 pao. Điều này bao gồm hàng tạp hóa, giặt ủi, giữ trẻ em, vật nuôi, rác hoặc việc khác.
- **Không mở nắp hộp** đóng chặt, cửa sổ bị kẹt hoặc cửa nặng. Nhờ ai đó giúp đỡ.
- **Đừng nín thở** hoặc gắng sức làm bất kỳ hoạt động nào.
- **Không sử dụng bất kỳ thiết bị tập thể dục nào**, trừ khi chuyên viên trị liệu hoặc bác sĩ của bạn cho phép.
- **Không làm bất cứ điều gì** khiến bạn phải cong, vặn vẹo phần thân trên hoặc nhảy lên nhiều. Điều này bao gồm các hoạt động như là chơi ném banh tròn nặng, trượt tuyết, chạy bộ, cưỡi ngựa, chơi gôn, quần vợt, yo ga, chèo thuyền và lái xe trên đường rải sỏi hoặc gập ghềnh. Lái xe chậm qua chỗ nổi lên và tránh lỗ hổng trên đường.
- **Đừng lái xe** cho đến khi bạn không còn dùng thuốc giảm đau theo toa nữa. Những loại thuốc này làm chậm thời gian phản ứng và khiến bạn lái xe không an toàn.
- **Trước khi bạn bắt đầu lái xe**, hãy ngồi trong xe và làm thử khả năng quay đầu và cử động tay và chân cần thiết khi lái xe. Hãy chắc chắn rằng bạn không bị đau nhức, cảm thấy an toàn hoặc không do dự khi di chuyển chân. Nếu bạn có bất kỳ triệu chứng nào trong những điều này, hãy đợi một ngày khác và thử lại. Nếu bạn không chắc mình có sẵn sàng để bắt đầu lái xe trở lại hay không, hãy nói chuyện với chuyên viên trị liệu OT của bạn.

Câu hỏi?

Câu hỏi của bạn rất quan trọng. Hãy gọi cho bác sĩ hoặc nhân viên cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe nếu bạn có thắc mắc hoặc lo ngại.

Tên và số điện thoại của người cung cấp của bạn:

Sinh Hoạt Tình Dục

Khi nào hồi phục sinh hoạt tình dục tùy thuộc vào tốc độ hồi phục của bạn sau khi phẫu thuật. Theo khả năng phán đoán tốt nhất của bạn và bảo vệ cơ bụng của bạn. Nếu bạn có bất kỳ câu hỏi nào, hãy hỏi bác sĩ hoặc chuyên viên trị liệu cơ năng (OT).

Kiên Nhẫn Chính Mình

Điều cảm thấy thất vọng, căng thẳng, mệt mỏi hoặc chán nản sau khi bị thương hoặc phẫu thuật lớn là bình thường. Một số người cảm thấy họ không thể suy nghĩ rõ ràng như bình thường. Đừng bắt bản thân bạn làm những công việc có thử thách tinh thần. Nếu bạn có cảm giác này và cảm thấy bối rối. Hãy nói chuyện với người cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn.