

Hoạt Động Sau Khi Phẫu Thuật Giảm Cân

Tài liệu này cung cấp các mục tiêu tập thể dục và các biện pháp phòng ngừa hoạt động cần tuân theo sau phẫu thuật giảm cân.

Hoạt Động Hàng Ngày Sau Phẫu Thuật

Tập thể dục nhẹ nhàng có thể giúp phục hồi nhanh hơn. Nó cũng giúp ngăn ngừa nhiễm trùng đường hô hấp, cục máu đông và táo bón.

Bạn nên bắt đầu chương trình đi bộ sau ngày phẫu thuật.

- Khi đi bộ, bạn cảm thấy đây là hoạt động nhẹ đến vừa phải hoặc dưới 5 của *tỉ lệ mức độ lượng tập nhận thức (RPE)*. Tỉ lệ RPE là một cách đo lường sức lực của bạn khi tập thể dục. Xem bảng bên phải.
- Bắt đầu đi bộ 3-4 lần đoạn đường ngắn mỗi ngày và tăng dần thời gian của mỗi lần đi bộ trong khi bạn bắt đầu hồi phục. Mục đích là sau 6-8 tuần mỗi ngày đi bộ tăng lên đến 30 phút. Xem chương trình mẫu tập thể dục bên dưới.
- Sau khi bác sĩ cho phép, bạn có thể trở lại những tập luyện trước khi phẫu thuật.

Tỉ Lệ Mức Độ Lượng Tập Nhận Thức (RPE)

mức tập tiêu chuẩn	RPE	Mức Tập	Kiểm Tra Nói
	0	Rất, rất nhẹ	Nghỉ ngơi
	1	Rất nhẹ	Đi chậm hoặc đi dạo
	2	Khá nhẹ	Đi đều đặn, không khó thở
	3		
	4	Hơi khó	Đi nhanh, nói chuyện được
	5	Khó	Đi rất nhanh, nói 4 đến 5 chữ phải ít hơi thở
	6		
	7	Rất khó	Không thể nói chuyện và giữ tốc độ đi
	8		
	9	Quá khó	
	10		

Bản mẫu từ Avers, D., & Brown, M. (2009). Sách Trắng Luyện Sức Mạnh Cho Người Lớn Tuổi. *Journal of Geriatric Vật Lý Trị Liệu*, 32(4), 148-152.

Mẫu Chương Trình Tập Luyện

Tuần 1	Tuần 2	Tuần 3	Tuần 4	Tuần 5	Tuần 6
Đi bộ 4 lần, mỗi lần 5 phút	Đi bộ 4 lần, mỗi lần 7 phút	Đi bộ 3 lần, mỗi lần 10 phút	Đi bộ 2 lần, mỗi lần 15 phút	1 lần đi bộ 20 phút + 1 lần đi bộ 10 phút	1 lần đi bộ 30 phút



Quét để nhận bản sao
điện tử của tài liệu này.

Bảo Vệ Bụng Của Bạn

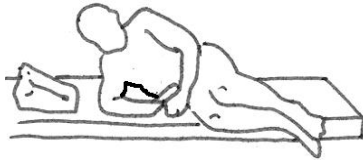
- Không được nâng bất cứ vật gì nặng hơn 10 pao (khoảng một ga lông sữa) trừ khi bác sĩ cho phép.
- Phải chắc chắn không nín thở hoặc rán sức khi di động.
- Không làm bất kỳ động tác hoặc tập luyện nào làm căng cơ bụng, như là ngồi thẳng dậy từ tư thế nằm. Sử dụng kỹ thuật “lăn gổ” để lên và xuống giường.
 - Xem hình bên dưới.

Kỹ thuật “Lăn Gổ”

Bước 1:



Bước 2:



Bước 3:



Đi bộ là một phần quan trọng khi phục hồi sau phẫu thuật giảm cân.

Câu hỏi?

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

Bác sĩ của tôi:

Activity After Bariatric Surgery

This handout gives exercise goals and activity precautions to follow after bariatric surgery.

Daily Activity After Surgery

Gentle exercise helps to speed up recovery. It also helps prevent respiratory infections, blood clots, and constipation.

You should begin the walking program the day after surgery.

- When you are walking, it should feel like gentle to moderate activity or less than a 5 on the *rating of perceived exertion (RPE)* scale. The RPE scale is a way to measure the amount of effort you are using during exercise. See the table to the right.
- Start with 3-4 short walks daily and gradually increase the time of each walk as you start to recover. The goal is to build up to one 30-minute walk daily after 6-8 weeks. See the sample exercise program below.
- After you have been cleared by your doctor, you can return to your pre-operative exercise routine.

Rating of Perceived Exertion (RPE) Scale

Goal Training Zone	RPE	Workload	Talk Test
	0	Very, very light	At rest
	1	Very light	Gentle walking or strolling
	2	Fairly light	Steady pace, not breathless
	3		
	4	Somewhat hard	Brisk walking, can hold a conversation
	5	Hard	Very brisk walking, must take a breath every 4 to 5 words
	6		
	7	Very hard	Cannot talk and keep pace
	8		
	9	Very, very hard	
	10		

Table adapted from Avers, D., & Brown, M. (2009). White Paper Strength Training for the Older Adult. *Journal of Geriatric Physical Therapy*, 32(4), 148-152.

Sample Exercise Program

Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6
4 walks for 5 minutes	4 walks for 7 minutes	3 walks for 10 minutes	2 walks for 15 minutes	1 walk for 20 minutes + 1 walk for 10 minutes	1 walk for 30 minutes



Scan for a digital
copy of this handout.

Protect Your Abdomen

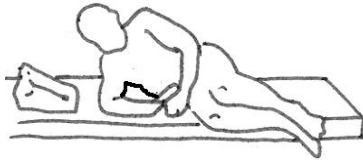
- Do not lift anything that weighs over 10 pounds (about the weight of a gallon of milk) until your doctor says it is okay.
- Make sure to not hold your breath or strain with movement.
- Do not do any movements or exercises that strain your abdominal muscles, such as sitting straight up from a lying position. Use a “log roll” to get in and out of bed.
 - See picture below.

“Log Roll” Technique

Step 1:



Step 2:



Step 3:



Walking is an important part of recovery after bariatric surgery.

Questions?

Your questions are important. Call your doctor or healthcare provider if you have questions or concerns.

My provider:
