



Sau khi phẫu thuật xương

Tự chăm sóc tại nhà

Tài liệu này cung cấp hướng dẫn về chăm sóc vết thương, chế độ ăn uống và các dấu hiệu của quý vị để theo dõi sau khi bạn về nhà. Vui lòng nói chuyện với bác sĩ chăm sóc sức khỏe nếu quý vị có bất kỳ câu hỏi

Tự chăm sóc tại nhà

Chăm sóc vết thương

- Giữ băng và vết thương của quý vị sạch sẽ và khô ráo.
- Bác sĩ phẫu thuật sẽ cho biết khi nào quý vị có thể tháo băng. Sau khi tháo ra, hãy kiểm tra vết thương mỗi ngày. **khẳng định:**
 - Góc cạnh vết thương phải khít
 - Không chảy nước, ẩm áp, đỏ hoặc đau
- Nếu quý vị có bất kỳ lo ngại nào về vết thương, vui lòng gọi một trong những số điện thoại được liệt kê trong phần “Cần gọi Ai” trên trang 2.

Chế độ ăn uống

Ăn uống cân đối. Gồm các loại thực phẩm: chất đạm, rau cải, trái cây và ngũ cốc. Chất đạm rất quan trọng giúp lành vết thương. Các nguồn chất đạm tốt là:

- Thịt, cá, gà, sản phẩm sữa, trứng
- Đậu, đậu lăng, đậu hũ, đậu phộng, các loại đậu khác

Hoạt động và tập thể dục

Xin vui lòng làm theo hướng dẫn về các luyện tập và hoạt động trong lúc hồi phục sau phẫu thuật.

Kiểm chế cơn đau

Vui lòng đọc tài liệu kiểm chế cơn đau tại nhà quý vị đã nhận tại cuộc khám bệnh trước khi phẫu thuật.

Tái khám

Quý vị sẽ tái khám 7 đến 14 ngày sau khi phẫu thuật.



Bác sĩ phẫu thuật sẽ kiểm tra tiến trình sức khỏe của bạn khi tái khám.

Khi tái khám, bác sĩ phẫu thuật sẽ:

- Kiểm tra phục hồi
- Lấy ra đinh giấy hoặc *chỉ khâu* (mũi khâu)

Tắm vòi sen

- **Sau khi lấy ra đinh giấy hoặc chỉ khâu khi tái khám**, quý vị được tắm không cần che đậy vết thương, trừ khi có hướng dẫn khác của bác sĩ.
- Trong vòng **4 đến 6 tuần** sau khi giải phẫu, **đừng** ngồi trong bồn để tắm, ngồi trong nước nóng, đi bơi hoặc ngâm vết thương trong nước, trừ khi có sự đồng ý của bác sĩ.

Khi nào cần gọi

Gọi bác sĩ hoặc phòng mạch nếu quý vị có:

- Sốt cao hơn 101°F (38.3°C)
- Vết thương có thay đổi:
 - Hở
 - Thoát nước
 - Âm, đỏ hoặc đau
- Cánh tay hoặc chân nơi phẫu thuật bị tê, tê ran, hoặc vấn đề khác
- Cơn đau gia tăng không bớt đau khi dùng thuốc giảm đau
- Bất kỳ triệu chứng nào khiến quý vị lo ngại

Gọi 911 ngay nếu quý vị có:

- Đau ngực
- Khó thở

Cần gọi cho ai

Nếu quý vị có bất kỳ câu hỏi hoặc lo lắng về phục hồi, hãy gọi một trong những số này:

- **Những ngày trong tuần từ 7 giờ sáng đến 5 giờ chiều.** Hãy gọi 206.598.DAWG (3294). Khi quý vị nghe ghi âm, bấm số 2.
- **Sau giờ làm việc, ngày lễ và cuối tuần:** Gọi 206.598.6190 và yêu cầu liên lạc với bác sĩ trực Khoa Xương. Nếu bác sĩ trực không hồi âm trong vòng 15 đến 20 phút, vui lòng gọi lại và báo cho tổng đài là bác sĩ chưa gọi lại.

Câu hỏi?

Câu hỏi của quý vị là quan trọng. Gọi cho bác sĩ hoặc nhân viên y tế nếu quý vị có thắc mắc hoặc quan tâm.

Trung tâm Y học Thể thao Y học UW: Gọi 206.598.DAWG (3294) và bấm số 2.

After Your Orthopedic Surgery

Self-care at home

This handout gives instructions about your wound care, diet, and signs to watch for after you are home. Please talk with a member of your healthcare team if you have any questions.

Self-care at Home

Incision Care

- Keep your bandage and incision clean and dry.
- Your surgeon will tell you when you can remove your bandage. After you remove it, check your incision every day. Make sure that:
 - Wound edges are closed
 - There is no drainage, warmth, redness, or tenderness
- If you have any concerns about your incision, please call one of the numbers listed under “Who to Call” on page 2.

Diet

Eat a well-balanced diet. Include foods from all food groups: proteins, vegetables, fruits, and grains. Protein is very important in helping your wound heal. Good protein sources are:

- Meat, fish, poultry, dairy products, eggs
- Beans, lentils, tofu, peanuts, other legumes

Activity and Exercise

Please follow the directions your provider gave you about exercises and activities that you can do while recovering from surgery.

Pain Control

Please read the handout you received at your pre-surgery clinic visit about controlling your pain at home.

Follow-up Clinic Visit

You will have a follow-up clinic visit 7 to 14 days after your surgery.



At your follow-up visit, your surgeon will check your progress.

At your follow-up visit, your surgeon will:

- Check on your recovery
- Remove your staples or *sutures* (stitches)

Showering

- **After your staples or sutures are removed at your follow-up visit**, you may shower with your incision uncovered, unless your provider tells you otherwise.
- For **4 to 6 weeks** after your surgery, do **not** take a bath, sit in a hot tub, go swimming, or soak your incision in water, unless your provider tells you it is OK.

When to Call

Call your provider or clinic if you have:

- Fever higher than 101°F (38.3°C)
- Changes in your incision:
 - Opening
 - Drainage
 - Warmth, redness, or tenderness
- Numbness, tingling, or other problems in your surgical arm or leg
- Increased pain that is not eased by pain medicine
- Any symptom that causes you concern

Call 911 right away if you have:

- Chest pain
- Shortness of breath

Questions?

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

UW Medicine Sports Medicine Center: Call 206.598.DAWG (3294) and press 2.

Who to Call

If you have any questions or concerns about your recovery, call one of these numbers:

- **Weekdays from 7 a.m. to 5 p.m.:** Call 206.598.DAWG (3294). When you hear the recording, press 2.
- **After hours and on holidays and weekends:** Call 206.598.6190 and ask for the Orthopedic Resident on call to be paged. If you do not hear back from a provider within 15 to 20 minutes, please call again. Tell the operator that you have not yet received a call back.