



Chăm Sóc Sau Khi Giải Phẫu Cột Sống

Tại bệnh viện và ở nhà

Tài liệu này giải thích cách chăm sóc sau khi quý vị giải phẫu cột sống trong lúc quý vị ở tại bệnh viện và những vấn đề về chăm sóc trong khi quý vị hồi phục ở nhà. Nó cũng bao gồm những chi tiết về việc tái khám, mua thêm thuốc, và khi nào thì cần phải gọi cho bác sĩ hoặc y tá.

Toán Chuyên Viên Cột Sống tại Trung Tâm Y Khoa Trường Đại Học Washington (UWMC) gồm có các bác sĩ, phụ tá bác sĩ, và y tá được huấn luyện đặc biệt.

Trong Lúc Quý Vị ở trong Bệnh Viện

- Vài ngày đầu sau khi giải phẫu, cơn đau của quý vị có thể được kèm chế bằng thuốc giảm đau qua ống truyền tĩnh mạch (IV) do quý vị tự truyền thuốc bằng cách nhấn nút trên dụng cụ giảm đau do bệnh nhân điều khiển (PCA).
- Các chuyên viên vật lý trị liệu, chuyên viên trị liệu về vận động, và y tá sẽ giúp quý vị đi bộ và đi lại loanh quanh sau khi đã giải phẫu.
- Khi nào cơn đau của quý vị có thể kèm chế tốt bằng cách uống thuốc giảm đau và quý vị có thể đi bộ mà không bị khó khăn, chúng tôi sẽ quyết định cho quý vị xuất viện.



Sau khi giải phẫu, quý vị có thể sẽ được cho dùng thuốc giảm đau truyền qua ống IV do quý vị tự điều khiển bằng cách nhấn nút.

Tái Khám

- Quý vị sẽ gặp lại những chuyên viên khác nhau trong Toán Chuyên Viên Cột Sống trong những lần tái khám sau khi giải phẫu. Quý vị sẽ gặp lại bác sĩ giải phẫu trong lần tái khám thứ nhất hoặc thứ hai.
- Lần tái khám thứ nhất của quý vị sẽ vào khoảng từ 2 đến 3 tuần sau khi giải phẫu. Nhưng, nếu quý vị được khâu bằng chỉ tự tiêu, thì lần tái khám thứ nhất có thể sẽ vào khoảng 4 tuần sau khi giải phẫu. Chúng tôi sẽ xem xét vết mổ của quý vị, khám cho quý vị, và có thể chúng tôi sẽ chụp hình quang tuyến X trong lần tái khám thứ nhất này.
- Lần tái khám thứ hai sẽ vào khoảng 6 tuần sau khi giải phẫu. Trong lần tái khám này có thể chúng tôi cũng sẽ chụp hình quang tuyến X.
- Sau khi giải phẫu quý vị sẽ trở lại tái khám vào lúc 12 tuần, 6 tháng, và 1 năm. Trong những lần tái khám này chúng tôi sẽ chụp hình quang tuyến X.



Khi Nào Cần Phải Gọi Giúp Đỡ

Hãy gọi số 206-598-4288 ngay lập tức nếu:

- Quý vị không kèm chế được việc đi tiêu hoặc đi tiểu
- Bị sốt trên 101.5 °F (38.6 °C)
- Vết mổ của quý vị có màu đỏ
- Có chất dịch mới, rỉ ra từ vết mổ của quý vị hay càng ngày càng nhiều

Nếu quý vị có bất cứ triệu chứng nào nói trên sau 5 giờ chiều hay vào ngày cuối tuần hoặc ngày lễ, xin gọi số 206-598-6190 và yêu cầu chuyển điện thoại qua Bác Sĩ trực của Khoa Chỉnh Hình hoặc Cột Sống.

- Nếu quý vị cư ngụ ngoài vùng Seattle, chúng tôi có thể liên lạc với bác sĩ của quý vị tại địa phương để giúp quý vị có thể được tái khám gần nhà hơn.

Chăm Sóc Tại Nhà

Hãy gọi cho Khoa Cột Sống **ngay lập tức** nếu quý vị:

- Cảm thấy mệt mỏi, bị tê, hoặc đau ở cánh tay, bàn tay, ở chân, hay bàn chân
- Có sự thay đổi về việc đi tiêu hoặc đi tiểu chẳng hạn như tiêu ra giường hay không đi tiêu hoặc đi tiêu được
- Bị sốt trên 101.5°F (38.6°C), hay bị nhức đầu dữ dội
- Có chất dịch ẩm, màu đỏ, hay ngày càng nhiều rỉ ra từ vết mổ của quý vị
- Bị đau hay khó chịu ở da bên dưới chỗ nẹp

Chăm Sóc Vết Giải Phẫu

- Giữ nguyên chỗ băng (băng vết thương) trong 3 ngày sau khi giải phẫu.
- Có thể quý vị sẽ thấy một chút chất dịch rỉ ra từ vết mổ. Điều này là bình thường. Tình trạng này mỗi ngày mỗi giảm cho đến khi vết mổ của quý vị hoàn toàn khô.
- Hãy giữ cho vết mổ của quý vị được sạch sẽ và khô ráo. Thay băng mỗi ngày nếu có chất dịch chảy ra. Mở băng ra và để hở vết mổ như vậy trong 48 tiếng nếu không có chất dịch chảy ra. Quý vị có thể để nguyên băng nếu làm như vậy quý vị cảm thấy thoải mái hơn.
- Quý vị có thể tắm vòi sen mà không cần băng vết mổ nếu không có chất dịch chảy ra. Sau khi tắm hãy thấm nhẹ chỗ vết mổ cho khô (không được chà xát).
- Trong vòng 1 tháng sau khi giải phẫu không được ngâm chỗ vết mổ dưới nước. Không được tắm trong bồn, tắm bồn nước nóng, hay đi bơi.

Thuốc

- Khi xuất viện, quý vị sẽ được cho thuốc giảm đau. Hãy làm theo những chỉ dẫn của bác sĩ về cách sử dụng thuốc này. Nếu quý vị có điều gì thắc mắc hoặc nếu quý vị hết thuốc trước khi tái khám hãy gọi đến y viện.
- Chúng tôi nghĩ rằng quý vị sẽ không còn cần dùng thuốc giảm đau sau lần tái khám thứ hai hoặc thứ ba. Nếu đến lúc đó quý vị vẫn còn cần dùng thuốc giảm đau, quý vị cần phải nói chuyện với bác sĩ gia đình của quý vị. Mục tiêu của việc điều trị là sẽ chấm dứt dùng thuốc giảm đau trong khoảng từ 3 tháng trở xuống, tùy vào loại giải phẫu.
- Hãy đến gặp bác sĩ gia đình của quý vị khoảng 2 tháng sau khi giải phẫu, hoặc sớm hơn nếu cần, nếu quý vị có bất cứ vấn đề nào khác về sức khỏe.



Hãy bắt đầu đi bộ càng sớm càng tốt sau khi giải phẫu.

- Nếu quý vị đã được ghép xương sống, quý vị không được dùng bất cứ loại thuốc NSAID (thuốc kháng viêm giảm đau) nào để giảm đau. Những loại thuốc NSAID thông thường là aspirin, ibuprofen (Advil, Motrin, và các loại khác), naproxen (Naprosyn, Aleve, và các loại khác) và Celebrex. Các loại thuốc NSAID làm chậm sự sinh trưởng của xương, và điều này có thể làm cho vết thương lâu lành. Quý vị có thể cần phải tránh dùng những loại thuốc này trong 3 tháng trở lên, tùy vào loại giải phẫu.
- Quý vị có thể dùng Tylenol để giảm đau, nhưng không được uống nhiều hơn 3,000 mg trong thời gian 24 tiếng.

Dụng Cụ Đỡ Cột Sống

Quý vị có thể được cho đeo nẹp lưng, nẹp cổ, hay vòng đai quanh cột sống sau khi giải phẫu. Những dụng cụ này sẽ giúp giữ cho cột sống của quý vị được cân bằng, thêm sức chống đỡ, và hạn chế sự cử động để giúp cho xương sống lành lại.

Nếu quý vị được cho dùng dụng cụ đỡ cột sống:

- Quý vị sẽ được học cách đeo vào và gìn giữ dụng cụ đó trước khi rời bệnh viện.
- Trước khi quý vị về nhà nếu người chăm sóc cho quý vị học cách giúp quý vị đeo dụng cụ đó vào và cởi ra thì việc này sẽ rất có ích.
- Hãy **luôn luôn** đeo dụng cụ đó trừ khi có sự hướng dẫn khác. Nếu quý vị có điều gì thắc mắc, hãy gọi điện thoại.
- Nếu quý vị có dụng cụ đỡ cột sống, quý vị sẽ sử dụng nó trong khoảng 3 tháng.

Vận Động

Đi Bộ và Tập Vật Lý Trị Liệu

- Hãy bắt đầu đi bộ càng sớm càng tốt. Nên khởi đầu bằng cách tập đi bộ ngắn, mỗi ngày 2 hoặc 3 lần.
- Nếu quý vị đã giải phẫu ghép xương sống, quý vị **không được** làm bất cứ việc gì cần phải dùng sức ngoại trừ đi bộ trong 3 tuần đầu sau khi giải phẫu, trừ khi Toán Chuyên Viên Cột Sống hướng dẫn quý vị cách khác.
- Hầu hết các bệnh nhân không bắt đầu tập vật lý trị liệu ngay sau khi giải phẫu. Bác sĩ của quý vị sẽ cho biết khi nào thì an toàn để tập vật lý trị liệu.

Nâng Nhắc, Đẩy, và Kéo

- Không được nâng bất cứ vật gì nặng trên 10 pound (1 gallon sữa nặng 8 pound).
- Luôn luôn cầm đồ vật gần bên người quý vị mỗi khi nâng nhắc hoặc xách đồ vật đó.
- Bác sĩ của quý vị sẽ cho biết khi nào thì an toàn để quý vị có thể nâng nhắc được đồ vật nặng trên 10 pound.
- Tránh dùng quá nhiều sức để đẩy và kéo.

Cúi và Xoay Người

- Chúng tôi khuyên hầu hết các bệnh nhân **không nên** cúi hoặc xoay người sau khi giải phẫu cột sống. Cúi và xoay người có thể làm tổn thương cột sống của quý vị, nhất là nếu quý vị đã được ghép xương sống.

Ngủ

- Khi ngủ, nằm trên nệm cứng. **Không được** nằm trên giường nước.
- Nếu quý vị có đeo nẹp lưng hoặc dụng cụ khác để đỡ cột sống, quý vị có thể cũng cần phải đeo dụng cụ đó trong khi ngủ. Toán chăm sóc của quý vị sẽ nói chuyện với quý vị về việc này trước khi quý vị rời bệnh viện.

Ngồi

- Không được ngồi lâu hơn 45 phút mỗi lần. Cố gắng giữ tư thế thích hợp.
- Hãy đứng dậy và đi lại thường xuyên.

Lái Xe

- **Không được** lái xe trong lúc quý vị vẫn còn phải dùng thuốc giảm đau có toa.
- **Không được** lái xe nếu quý vị đang phải đeo nẹp cổ hay nẹp lưng làm cản trở cử động của cổ hoặc lưng, trừ khi bác sĩ của quý vị nói không sao.
- Tránh những chuyến đi xa bằng xe hơi. Nếu quý vị cần phải đi đường xa, cứ mỗi 45 đến 60 phút hãy ngừng xe lại và ra ngoài vươn vai một lần.

Hút Thuốc

- Hãy bỏ hút thuốc trước khi, trong khi, và ít nhất là 3 tháng sau khi giải phẫu. Hút thuốc làm chậm sự bình phục của xương và mô và có thể ảnh hưởng đến tình trạng mau lành của vết thương.

Mua Thêm Thuốc

Để mua thêm thuốc, hãy gọi đến Trung Tâm Giải Phẫu Xương và Khớp ít nhất là từ 48 đến 72 tiếng trước khi quý vị hết thuốc. Y tá sẽ nói chuyện với quý vị về việc sử dụng thuốc.

Có một số loại thuốc giảm đau theo toa bị giới hạn bởi luật và không thể gọi cho nhà thuốc qua điện thoại. Đối với những thuốc này, quý vị hay người chăm sóc của quý vị cần phải đến Trung Tâm Giải Phẫu Xương và Khớp để lấy toa, hoặc có thể gửi toa thuốc đến quý vị bằng bưu điện. Toa thuốc gửi bằng bưu điện có thể mất từ 1 đến 3 ngày mới nhận được.

Có Thắc Mắc?

Những thắc mắc của quý vị rất quan trọng. Hãy gọi cho bác sĩ hoặc nơi chăm sóc sức khỏe của quý vị nếu quý vị có điều gì thắc mắc hoặc lo ngại.

Ngày thường từ 8 giờ sáng đến 5 giờ chiều, gọi đến Trung Tâm Y Khoa Cột Sống của UW số 206-598-4288.

Sau giờ làm việc và vào những ngày cuối tuần và ngày lễ, xin gọi số 206-598-6190 và yêu cầu chuyển điện thoại qua Bác Sĩ trực của Khoa Chỉnh Hình hoặc Cột Sống.

Care After Your Spinal Surgery

In the hospital and at home

This handout explains care after your spinal surgery while you are in the hospital and care issues while you recover at home. It also includes information about follow-up exams, medicine refills, and when to call your doctor or nurse.

Your Spine Team at University of Washington Medical Center (UWMC) includes specially trained doctors, physician assistants, and nurses.

While You Are in the Hospital

- The 1st few days after your surgery, your pain may be managed with pain medicines through an *intravenous* (IV) line that you will control by pushing a button on your *patient-controlled analgesia* (PCA) device.
- Our physical therapists, occupational therapists, and nursing staff will help you walk and move around after your surgery.
- Once your pain is well controlled with oral pain medicines and you are able to walk without difficulty, we will determine when you will be released from the hospital.



Follow-up Visits

- You will see different members of the Spine Team during your follow-up visits after surgery. You will see your surgeon at either your 1st or 2nd follow-up visit.
- Your 1st follow-up visit will be about 2 to 3 weeks after surgery. But, if you have stitches that dissolve over time, your 1st follow-up visit may not be until about 4 weeks after surgery. We will check your incision, examine you, and we may take X-rays at this 1st visit.
- Your 2nd visit will be about 6 weeks after surgery. We may take X-rays at this visit also.
- You will return for more follow-up visits at 12 weeks, 6 months, and 1 year after your surgery. X-rays will be taken at these visits.

After surgery, you may receive pain medicines through an IV line that you will control by pushing a button.



When to Call for Help

Call 206-598-4288 **right away** if:

- You lose control of your bowels or bladder
- You have a fever over 101.5°F (38.6°C)
- Your incision is red
- There is new or more drainage coming from your incision

If you have any of these symptoms after 5 p.m. or on a weekend or holiday, call 206-598-6190 and ask for the Orthopaedic Resident or Spine Fellow on call to be paged.

- If you live outside the Seattle area, we may work with your local doctor to help manage your follow-up care closer to home.

Home Care

Call the Spine Service **right away** if you have:

- New weakness, numbness, or pain in your arms, hands, legs, or feet
- Changes in your bowel or bladder habits such as wetting the bed or not being able to pass urine or have a bowel movement
- A fever higher than 101.5°F (38.6°C), or a severe headache
- Warmth, redness, or increased drainage coming from your incision
- Sores or skin irritation underneath your brace

Incision Care

- Leave the dressing (bandages) in place for 3 days after your surgery.
- You may see a small amount of drainage coming from your incision. This is normal. It should lessen every day until your incision is completely dry.
- Keep your incision clean and dry. Change your dressing every day if there is drainage. Leave your incision uncovered when there is no drainage for 48 hours. It is OK to leave the dressing in place if that is more comfortable.
- You may shower with the incision uncovered once there is no drainage. Pat dry your incision after your shower (do not rub).
- Do not soak your incision site for 1 month after surgery. Do not take a bath, sit in a hot tub, or go swimming.

Medicines

- When you leave the hospital, you will receive pain medicine. Please follow your doctor's directions for using this medicine. Call the clinic if you have any questions or if you will run out of medicine before your next appointment.
- We expect you will no longer need pain medicine after your 2nd or 3rd follow-up visit. If you still need it at this time, you will need to talk with your primary care provider. The goal is to be off pain medicines by about 3 months or less, depending on your surgery.
- See your primary care provider about 2 months after your surgery, or sooner if needed, if you have any other health issues.



Begin walking as soon as possible after your surgery.

- If you had a spine fusion, do not take any NSAIDs (non-steroidal anti-inflammatory medicines) for pain. Common NSAIDs are aspirin, ibuprofen (Advil, Motrin, and others), naproxen (Naprosyn, Aleve, and others) and Celebrex. NSAIDs slow bone growth, and this may lead to poor healing. You may need to avoid these medicines for 3 months or longer, depending on your surgery.
- You may take Tylenol for pain, but do not take more than 3,000 mg in a 24-hour period.

Spine Support Devices

You may have been given a brace, cervical collar, or lumbar corset to wear after your surgery. This device will help stabilize your spine, provide support, and restrict movement to help your spine heal.

If you were given a spine support device:

- You will learn how to put on and care for your device before you leave the hospital.
- It helps if your caregiver learns how to help you get into and out of your device before you go home.
- Wear your device **at all times** unless told otherwise. If you have any questions, please call.
- If you have a spine support device, you will use it for about 3 months.

Activity

Walking and Physical Therapy

- Begin walking as soon as possible. Start with 2 or 3 short walks every day.
- If you had a spinal fusion surgery, do **not** do any other physical activity except for walking for the first 3 weeks after surgery, unless your Spine Team tells you otherwise.
- Most patients do not start physical therapy right after surgery. Your provider will let you know when it is safe to do physical therapy.

Lifting, Pushing, and Pulling

- Do **not** lift anything over 10 pounds (1 gallon of milk weighs 8 pounds).
- Always hold items close to your body when you lift or carry them.
- Your provider will let you know when it is safe for you to lift more than 10 pounds.
- Avoid strenuous pushing and pulling.

Bending and Twisting

- We advise most patients **not** to bend or twist after spine surgery. Bending and twisting may damage your spine, especially if you had a spine fusion.

Sleeping

- Sleep on a firm mattress. Do **not** sleep on a waterbed.
- If you have a brace or other spine support device, you may need to wear it while sleeping. Your care team will talk with you about this before you leave the hospital.

Sitting

- Do not sit for more than 45 minutes at a time. Try to maintain good posture.
- Get up and move around often.

Driving

- Do **not** drive as long as you are taking prescription pain medicines.
- Do **not** drive if you are wearing a cervical collar or brace that prevents movement of your neck or back, unless your doctor tells you it is OK.
- Avoid long car trips. If you must take a long trip, stop and get out and stretch every 45 to 60 minutes.

Smoking

- Stop smoking before, during, and at least 3 months after your surgery. Smoking slows bone and tissue healing and may affect how well you heal.

Questions?

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

Weekdays from 8 a.m. to 5 p.m., call the UW Medicine Spine Center at 206-598-4288.

After hours and on weekends and holidays, call 206-598-6190 and ask for the Orthopaedic Resident or Spine Fellow on call to be paged.

Medicine Refills

For medicine refills, please call the Bone and Joint Surgery Center at least 48 to 72 hours before you run out of your medicines. Your nurse will want to talk with you about your medicines.

Some prescription pain medicines are restricted by law and cannot be called into a pharmacy over the phone. For these medicines, you or your caregiver must pick up your prescription at the Bone and Joint Surgery Center, or the prescription may be mailed to you. Mailed prescriptions may take 1 to 3 days to arrive.