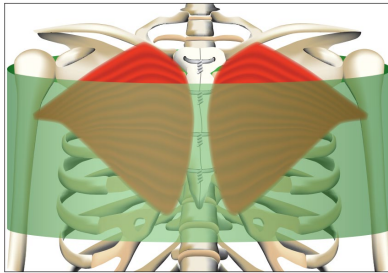


Phục Hồi Chức Năng Tim Giai Đoạn I: Phẫu Thuật Hở Tim

Sau khi phẫu thuật tim bằng phương pháp tiếp cận xương ức

Tài liệu này giải thích các khuyến nghị hoạt động và chương trình tập thể dục khi quý vị hồi phục sau cuộc phẫu thuật tim và chuẩn bị cho quá trình phục hồi chức năng tim Giai đoạn II.



“Ống” là khu vực được hiển thị bằng màu xanh lá cây xung quanh cánh tay trên, xương ức và gần nối cơ bắp

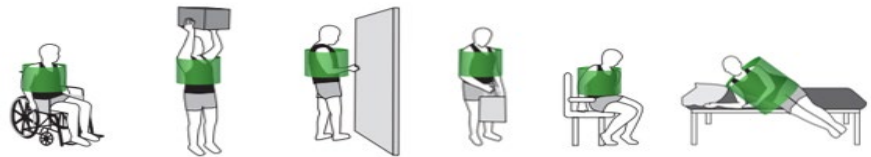
Khuyến Nghị Hoạt Động

"Quý vị giữ cử động trong vùng ống" là câu từ ngữ giúp giảm thiểu áp lực ở *xương ức* (xương ngực) trong khi nó đang lành sau cuộc phẫu thuật và cho phép quý vị được dùng cánh tay.

Mục đích là **giữ cánh tay trên gần với cơ thể của quý vị** giúp chịu lực cử động. Quý vị được di chuyển cánh tay ra ngoài ống bằng động tác không dùng sức ngực. Chuyên viên vật lý trị liệu sẽ giúp quý vị để chỉnh các hoạt động phù hợp với quý vị. Dưới đây là hình ảnh các hoạt động thông thường như là ra khỏi giường, đứng lên khỏi ghế và vươn tay qua đầu.

Khi làm các động tác như là: nâng, đẩy và kéo, phải dùng cả hai tay cùng lúc và giữ hai tay **“trong vùng ống”**. Quý vị làm các cử động này cách dễ dàng. Không có giới hạn nâng tạ. Hãy nghe cơ thể của quý vị. Đau là tín hiệu để dừng hoặc thay đổi hoạt động. Chúng tôi không mong quý vị có cơn đau đột ngột, tăng cường đau nhói chỉ đau nhức.

Cử động trong vùng ống (được làm):



Quý vị làm mỗi động tác phải giữ cánh tay gần với cơ thể (trong vùng ống). Động tác này không kéo căng ngực và không dùng bất kỳ cơ bắp ngực nào sẽ không gây áp lực trên xương ức.

Cử động ra khỏi vùng ống (không làm):



Quý vị mỗi lần di chuyển, một hoặc cả hai cánh tay rời ra khỏi cơ thể (ra ngoài vùng ống). Điều này gây căng ngực và/hoặc dùng cơ bắp ngực sẽ gây áp lực trên xương ức.

Chương trình tập thể dục của quý vị

Khi quý vị đang ở bệnh viện

Chuyên viên vật lý trị liệu sẽ lập một chương trình tập thể dục, cách hít thở và đi bộ để quý vị bắt đầu tập khi ở bệnh viện. Điều quan trọng là quý vị phải đi bộ với nhân viên 3 đến 4 lần mỗi ngày. Hoạt động sẽ giúp ích:

- Hệ thống *tiêu hóa, hô hấp* (thở) và *tuần hoàn* (mạch máu) của quý vị sẽ phục hồi sau khi phẫu thuật. Điều này sẽ giúp quý vị:
 - Ổn định huyết áp, giảm chóng mặt
 - Ngừng dùng thêm dưỡng khí
 - Cải thiện sức mạnh, cân bằng và năng lượng của quý vị
 - Cải thiện tâm trạng và giúp quý vị ban đêm ngủ ngon hơn
 - Giảm táo bón và buồn nôn

Khi quý vị về nhà

Tiếp tục thực hiện chương trình tập thể dục, hít thở và đi bộ của chuyên viên vật lý trị liệu đã dạy quý vị. Mục tiêu của quý vị là **đi bộ ít nhất 30 đến 40 phút mỗi ngày trong 6 tuần** sau khi phẫu thuật.

- **Khởi động trước khi đi bộ và thư giãn sau khi đi bộ.** Tập kéo giãn cơ bắp hoặc tập nhẹ nhàng ít nhất 5 phút trước và sau khi đi bộ. Điều này giúp tăng chậm nhịp tim và hơi thở trước khi đi bộ và giảm chậm nhịp tim sau khi đi bộ. Khởi động và thư giãn giúp tim và cơ bắp của quý vị nhận đủ lượng dưỡng khí.
- Quý vị đi bộ nhiều lần quãng ngắn suốt mỗi ngày. Tăng dần thời gian đi bộ mỗi ngày. Ví dụ:
 - **Đi bộ ít nhất 3 lần một ngày, mỗi lần từ 5 phút hoặc lâu hơn.** Đây là mục tiêu và sẽ thay đổi tùy theo cơ thể hoạt động của quý vị sau khi phẫu thuật tại bệnh viện.
 - **Mỗi tuần, hãy tăng thêm thời gian tập luyện lên khoảng 3 phút** (ví dụ: đi thêm 1 phút cho mỗi lần đi bộ của 3 lần đi bộ hàng ngày) Dưới đây là mẫu chương trình đi bộ:

Mẫu Chương Trình Đi Bộ

Tuần #	Tập khởi động	Đi bộ	Tập nhẹ nhàng	Tổng thời gian đi bộ	Đạt mục tiêu?
1	5 phút.	3 x 5 phút.	5 phút.	15 phút.	<input type="checkbox"/>
2		3 x 6 phút.		18 phút.	<input type="checkbox"/>
3		3 x 7 phút.		21 phút.	<input type="checkbox"/>
4		3 x 8 phút.		24 phút.	<input type="checkbox"/>
5		3 x 9 phút.		27 phút.	<input type="checkbox"/>
6		3 x 10 phút.		30 phút.	<input type="checkbox"/>

Lưu ý: Nếu quý vị không thể đi bộ để tập thể dục, hãy nói chuyện với chuyên viên vật lý trị liệu về loại tập nào phù hợp nhất với quý vị. Thực hiện theo mẫu chương trình ở trên, nhưng tập theo thể dục của quý vị thay vì đi bộ.

Quan Sát Cơ Thể Của Quý Vị

Trong 6 tuần sau khi phẫu thuật, hãy vận động ở mức độ nhẹ đến trung bình theo tốc độ của thân thể. Tập chậm lại hoặc nghỉ ngơi nếu quý vị bị khó thở, chóng mặt, không thể nói chuyện hoặc đổ mồ hôi.

Chuyên viên vật lý trị liệu sẽ dạy quý vị những động tác khác nhau để quan sát sức hoạt động của cơ thể quý vị, bao gồm:

- **Mức độ sức tập nhận thức (RPE) từ số 0 đến 10**, với số 0 là mức độ sức tập thấp nhất và 10 là mức độ sức tập cao nhất. Khi quý vị hoạt động, hãy nghĩ sức tập như thế nào hoặc quý vị cần bao nhiêu sức lực để duy trì động tác quý vị đang tập.

Nếu quý vị đang tập ở **mức độ giữa 2 và 4 từ 0 đến 10** thì quý vị đang tập ở mức độ thấp đến trung bình. (Xem bảng “Mức nỗ lực (RPE)” ở trang 6.)

- **Nói chuyện với ai đó trong khi tập thể dục.** Dùng hơi thở của quý vị để xác định mức độ tập. Khi tập thể dục hoặc đi bộ, quý vị không nên hụt hơi đến mức độ không nói chuyện được.
- **Chú ý đến cơ thể của quý vị.** Giảm hoạt động của những sinh hoạt hàng ngày (bao gồm mặc quần áo, tắm rửa, chải tóc và làm việc nhà) nếu:
 - Mức độ tập sức tập nhận thức (RPE) của quý vị hơn số 4 khi đang hoạt động
 - Nhịp tim (mạch) vẫn đập nhanh 10 phút sau khi ngừng tập thể dục
 - Quý vị có khó thở lâu hơn 10 phút sau khi ngừng tập thể dục

- Quý vị cảm thấy mệt mỏi (rất mệt) trong 24 giờ sau khi tập thể dục
- Quý vị nhận thấy chân hoặc bàn chân bị sưng nhiều hơn trong vòng 24 giờ sau khi tập thể dục
- Quý vị bị đau hoặc chuột rút ở cơ bắp chân
- Quý vị bị đau khớp, gót chân hoặc bắp chân

Gợi ý: Để tiết kiệm sức của quý vị, quý vị ngồi khi tắm, mặc quần áo hoặc làm việc khác mà trước đây quý vị đứng làm.

Ngừng tập thể dục và nói chuyện với bác sĩ trước khi bắt đầu tập lại nếu quý vị:

- Có nhịp tim bất thường: nhịp tim không đều, hồi hộp, đột ngột nhịp tim rất chậm hoặc tim đập nhanh
- Mới bị đau hoặc liên tục bị đau ngực, lưng, cánh tay hoặc cổ họng
- Cảm thấy chóng mặt, choáng váng, đổ mồ hôi hoặc ngất xỉu
- Mất khả năng phối hợp, thay đổi thị lực hoặc trở nên lú lẫn

Khi ở nhà, nếu quý vị cần chăm sóc y tế ngay lập tức, hãy gọi 911.

Phục Hồi Chức Năng Tim Giai Đoạn II

Khi quý vị xuất viện, tiếp tục tập chương trình tương tự này. Hầu hết những người đã phẫu thuật tim hở đều bắt đầu phục hồi chức năng tim giai đoạn II từ 4 đến 6 tuần sau khi xuất viện. Hãy nhớ rằng quý vị không thể lái xe trong 6 tuần sau khi phẫu thuật hoặc cho đến khi được bác sĩ phẫu thuật tim cho phép được lái xe.

Nhân viên tại trung tâm phục hồi chức năng tim sẽ hướng dẫn quý vị cách tập tăng cường độ và khoảng thời gian tập một cách an toàn. Mục tiêu của quý vị là tự mình tập thể dục theo chương trình của quý vị.

Tiếp tục chương trình đi bộ vào những ngày quý vị không đi đến phòng mạch phục hồi chức năng.

Chọn Lối Sống lành Mạnh Cho Tim

Hiệp Hội Tim Mạch Hoa Kỳ khuyên những người bị bệnh tim nên chọn lối sống khỏe mạnh cho tim mạch. Điều này bao gồm:

- Uống thuốc bác sĩ kê đơn, đúng giờ và theo chỉ dẫn
- Hoạt động

- Ăn uống cẩn thận

Để hỗ trợ sức khỏe tim của quý vị:

- **Bỏ thuốc lá.** Bỏ hút thuốc lá có thể cải thiện sức khỏe của tim và mạch máu, đồng thời giúp cải thiện các triệu chứng của bệnh tim.
- **Duy trì cân nặng khỏe mạnh.** Duy trì cân nặng khỏe mạnh làm giảm nguy cơ bị bệnh tiểu đường, huyết áp cao, máu mỡ cao và chất béo trung tính cao. Cân nặng khỏe mạnh làm giảm gánh nặng cho tim và có thể giữ bệnh tim không trở nên nặng hơn.
- **Ăn uống dinh dưỡng.** Ăn nhiều trái cây, rau cải, ngũ cốc nguyên hạt, các loại hạt, các sản phẩm sữa ít béo và cá (thay vì các loại thịt khác). Tránh các thực phẩm có nhiều đường, muối và chất béo (*chất béo bão hòa hoặc chất béo chuyển hóa*).
- **Giảm căng thẳng trong cuộc sống.** Lập kế hoạch trước, chậm lại và dành thời gian kết nối với bạn bè và gia đình. Cố gắng đừng lo lắng về những điều quý vị không thể thay đổi được.

Tài Nguyên Hiệp Hội Tim Mạch Hoa Kỳ

Trang mạng của Hiệp Hội Tim Mạch Hoa Kỳ cung cấp các ý tưởng và nguồn cảm hứng để duy trì hoạt động và khỏe mạnh. Truy cập www.heart.org, bấm vào “Healthy Living” (Sống Khỏe) trong trang mục, sau đó bấm vào “Fitness” (Thể Dục).

Hướng Dẫn Tập Thể Dục Cường Độ

Trong 6 tuần sau khi xuất viện, điều quan trọng là quý vị phải **tập mức độ thấp đến trung bình** để giúp tim phục hồi. Để phán đoán đúng mức độ *gắng sức* (nỗ lực) tập thể dục của quý vị thì dùng số 0 đến 10, số 0 là tập ít sức và 10 là gắng sức nhất.

Mẫu dưới đây cho thấy Số Do Tỷ Lệ Gắng Sức Nhận Thức (RPE). Quý vị đang tập thể dục ở mức độ thấp đến trung bình nếu ở **mức độ giữa 2 và 4** của số 0 đến 10. Khu vực được in đậm ở giữa mẫu là Khu Vực Luyện Tập Mục Tiêu của quý vị.

Mức độ sức tập (RPE)

Vùng Tập Luyện Mục Tiêu

Mức độ sức tập	Sức tập luyện	Kiểm tra nói chuyện
0	Quá nhẹ	Nghỉ ngơi
1	Rất nhẹ	Đi chậm hoặc đi dạo
2	Nhẹ	Tốc độ ổn định, không khó thở
3		
4	Hơi khó	Đi bộ nhanh, nói chuyện được
5	Khó	Đi rất nhanh, nói 4 đến 5 chữ phải hít hơi thở
6		
7	Rất khó	Không thể nói chuyện và giữ tốc độ đi
8		
9	Quá khó	
10		

Mẫu từ Avers, D., & Brown, M. (2009). Sách Trắng Luyện Sức Mạnh Cho Người Lớn Tuổi, Tạp Chí Lão Khoa Vật Lý Trị Liệu, 32(4), 148-152.

Câu Hỏi Của Quý Vị Rất Quan Trọng

Khi quý vị đang ở bệnh viện, chuyên viên vật lý trị liệu sẽ trả lời các câu hỏi tập thể dục của quý vị. Nếu quý vị có câu hỏi hoặc băn khoăn về tập thể dục sau khi xuất viện, hãy nói chuyện với bác sĩ hồi chức năng tim ngoại trú, chuyên viên vật lý trị liệu phục vụ tại nhà, chuyên viên vật lý trị liệu ngoại trú hoặc bác sĩ của quý vị.

Câu hỏi?

Câu hỏi của quý vị rất quan trọng. Vui lòng gọi bác sĩ hoặc nhân viên dịch vụ chăm sóc sức khỏe nếu quý vị có câu hỏi hoặc lo lắng

Tên: _____

Số: _____