

Sau phẫu thuật của quý vị

giúp quý vị bình phục

Tờ Dữ Kiện của Royal Women's Hospital / www.thewomens.org.au



the women's
the royal women's hospital
victoria australia

Sau phẫu thuật, việc nghỉ tại giường và không hoạt động có thể làm tăng nguy cơ bị viêm đường hô hấp và có các cục máu trong cẳng chân của quý vị. Điều này có thể tránh được nếu quý vị tuân theo các hướng dẫn dưới đây.

Ngay sau phẫu thuật của quý vị

Để giảm nguy cơ có các biến chứng, thì điều quan trọng là quý vị:

Hãy hít thở sâu

Cử động hai bàn chân và cẳng chân của quý vị

Hãy bắt đầu vận động ngay sau khi có thể.

Hít thở sâu

- Sau khi quý vị tỉnh, hãy hít thở sâu năm lần và giữ hơi trong ba giây đồng hồ.
- Cứ mỗi giờ đồng hồ lại lặp lại như vậy.
- Nếu quý vị cảm thấy có thứ gì đó trong họng hay quý vị cảm thấy hơi có triệu chứng của viêm đường hô hấp, hãy đỡ phần bụng của quý vị một cách chắc chắn bằng hai bàn tay của quý vị hay bằng một chiếc gối rồi thở mạnh ra. Nếu thở mạnh ra như vậy mà gối rồi không giúp ích được, thì hãy cố ho nhẹ.

Cử động hai bàn chân và cẳng chân của quý vị

- Cử động bàn chân của quý vị vào trong và ra ngoài rồi thành các vòng tròn.
- Mỗi giờ đồng hồ, hãy lặp lại như vậy ít nhất là 20 lần.

Bắt đầu vận động ngay sau khi có thể

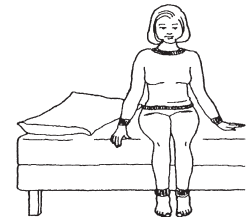
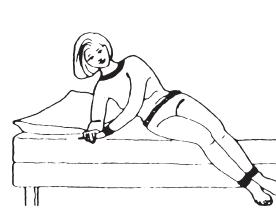
- Cách hiệu quả nhất giúp quá trình bình phục của quý vị và tránh các biến chứng là bằng việc ngồi ra khỏi giường và bắt đầu đi bộ vào ngay ngày sau phẫu thuật của quý vị.
- Ngay ngày sau phẫu thuật của quý vị, quý vị nên đặt mục tiêu ngồi ra khỏi giường hai lần và đi bộ khoảng 10 mét với y tá của quý vị.
- Mỗi ngày sau quý vị sẽ có thể ngồi ra khỏi giường lâu hơn và đi bộ dài hơn rồi dài hơn nữa.
- Tình trạng đau từ vết thương của quý vị có thể làm cho việc vận động trở nên khó khăn. Hãy đảm bảo là quý vị cho y tá của quý vị biết tình trạng đau của quý vị đang tiến triển như thế nào để tình trạng đau của quý vị có thể được kiểm soát nhằm cho phép quý vị bắt đầu vận động.

Vào giường và ra khỏi giường

- Cách thoải mái nhất để vào giường và ra khỏi giường là dùng hỗ trợ. Quý vị làm việc này bằng cách:
 - gập cả hai đầu của quý vị lại và lăn sang bên, giữ cho hai vai của quý vị thẳng với hai hông khi quý vị lăn



- đưa hai bàn chân của quý vị sang cạnh giường và dùng hai bàn tay của quý vị đẩy quý vị lên



- để trở lại vào giường, làm cùng những bước này theo thứ tự ngược lại.

Nếu quý vị cảm thấy không thoải mái do hơi từ bụng hay trướng bụng, hãy cong người nhẹ nhàng và làm cho lưng của quý vị phẳng trên giường ở mức cảm thấy thoải mái.



Ở Nhà

Để tiếp tục thúc đẩy tối đa quá trình bình phục của quý vị, điều quan trọng là quý vị:

- chăm sóc bản thân mình trong suốt sáu tuần đầu sau phẫu thuật của quý vị
- duy trì các thói quen tiểu tiện và đi cầu tốt cho sức khỏe
- bắt đầu các bài tập sàn xương chậu và cơ bụng sâu.

Chăm sóc bản thân quý vị

- Hãy đảm bảo là quý vị có tư thế tốt. Không cúi xuống khi quý vị đi lại. Đứng thẳng, cao, đưa mông của quý vị về bên trong và giữ hai vai của quý vị ra sau.
- Tránh công việc bê, đẩy và kéo và:
 - hạn chế tất cả các hoạt động đòi hỏi bất kỳ sự gắng sức hay ráng sức nào
 - chỉ làm các việc nhà nhẹ mà thôi
 - làm chặt các cơ bụng sâu và các cơ sàn xương hậu trước khi làm bất kỳ việc gì đòi hỏi thậm chí chỉ sự gắng sức tối thiểu
 - luôn luôn bê đúng cách – đưa bụng của quý vị về bên trong, gập tại hai đầu gối của quý vị và giữ lưng của quý vị thẳng.
- Nghỉ ngơi (nằm) ít nhất là nửa giờ đồng hồ (30 phút) mỗi ngày.
- Đi bộ hàng ngày.
 - Bắt đầu nhẹ nhàng và dần dần tăng tốc độ và khoảng cách đi bộ của quý vị mỗi ngày.
 - Đưa việc đi bộ 30 phút vào lối sống vĩnh viễn của quý vị để cải thiện sức khỏe và tình trạng khỏe mạnh tổng thể của quý vị.
 - Trong suốt thời gian này, tránh các bài tập mạnh và sự tác động lớn khác (như tập tạ, ngồi dậy, chạy, v.v...).
- Tránh lái xe.
 - Vì các lý do an toàn, quý vị không được phép lái xe trong vài tuần đầu sau phẫu thuật của quý vị. Các chính sách bảo hiểm thường không bảo hiểm cho quý vị trong sáu tuần sau phẫu thuật nếu quý vị có liên quan đến một tai nạn nào đó.
 - Hãy hỏi bác sĩ của quý vị để biết khi nào quý vị có thể lái xe trở lại.
- Tránh hút thuốc lá.

Duy trì các thói quen tiểu tiện và đi cầu tốt cho sức khỏe

Các thói quen tiểu tiện tốt cho sức khỏe

- Uống từ một lít rưỡi đến hai lít chất lỏng mỗi ngày.
 - Nước là thích hợp hơn trà và cà phê.
- Tránh các lượng caffeine hay rượu, bia quá độ.
- Tránh đi tiểu tiện phòng khi; chỉ đi khi quý vị cần phải đi.
- Tránh cố rặn để nước tiểu ra và hãy cho phép bàng quang của quý vị rỗng hết hoàn toàn.

Các thói quen đi cầu tốt cho sức khỏe

- Tránh táo bón và cố rặn.
 - Ăn nhiều các thực phẩm có nhiều xơ (như trái cây, rau).
 - Uống một lít rưỡi tới hai lít chất lỏng (nước là thích hợp hơn) mỗi ngày.
 - Tập thể dục nhiều.

- Khi ngồi trên toilet, ngồi ngả về phía trước và cho phép bụng của quý vị nhô ra và thả lỏng.
- Sử dụng một ghế để chân hoặc nhấc hai gót chân của quý vị khỏi mặt sàn để hai đầu gối của quý vị cao hơn hai hông.
- Đừng nín thở hay cố rặn.



- Đừng làm ngơ sự hồi thúc phải đi cầu của quý vị.
- Hãy dành đủ thời gian những khi quý vị đi cầu.

Các bài tập sàn xương chậu và cơ bụng sâu

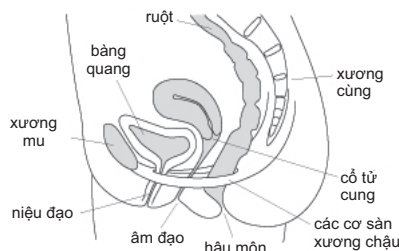
- Có thể bắt đầu các bài tập sàn xương chậu và cơ bụng vào ngay ngày sau phẫu thuật của quý vị.
- Hãy tập mỗi bài tập sau đây ít nhất là ba lần một ngày.
- Một cuốn nhật ký tập thể dục có thể giúp quý vị theo dõi được các bài tập của quý vị và có thể làm cho quý vị luôn có động cơ để tích cực.

Các bài tập sàn xương chậu

Các cơ sàn xương chậu khỏe:

- Ngăn ngừa được việc rò rỉ từ bàng quang hay ruột của quý vị bằng cách giữ cho niệu đạo và hậu môn được đóng chặt.
- Hỗ trợ các bộ phận ở xương chậu khi có sức ép xuống, trong khi ho, hắt hơi, làm các hoạt động bê, đẩy, kéo.

Tất cả các phụ nữ nên hàng ngày tập các cơ sàn xương chậu của họ. Việc này là đặc biệt quan trọng sau phẫu thuật xương chậu.



Cách tập các bài tập sàn xương chậu

- Nằm ngửa hoặc ngồi thẳng, cao trong một chiếc ghế để quý vị có thể cảm thấy được ghế ngồi ở dưới sàn xương chậu của quý vị.
- Giữ cho các cơ bụng, mông và đùi của quý vị luôn được thả lỏng và tiếp tục thở bình thường.

Bài tập 1

- ‘SIẾT & NÂNG’ các cơ sàn xương chậu quanh niệu đạo, âm đạo & hậu môn của quý vị.
 - Giữ lâu ở mức quý vị có thể, đạt đến được tới 8-10 giây đồng hồ. Lặp lại 10 lần hoặc cho tới khi cơ này bị mệt.
 - Làm như vậy ít nhất là 3 lần mỗi ngày.

Bài tập 2

- Một cách nhanh và mạnh hãy ‘SIẾT & NÂNG’ các cơ sàn xương chậu của quý vị. Giữ trong 1 giây đồng hồ rồi thả lỏng.
 - Lặp lại 20 lần hoặc cho tới khi cơ này bị mệt.
 - Làm như vậy ít nhất là 3 lần mỗi ngày.

Khi các cơ sàn xương chậu của quý vị trở nên khỏe hơn, hãy làm các bài tập này trở nên khó hơn bằng cách thực hiện các bài tập này trong tư thế đứng, rồi trong khi đang làm các hoạt động như bê và đi bộ.

Hãy ghi nhớ: Ôm các cơ sàn xương chậu bất kỳ khi nào quý vị cần phải ho, hắt hơi, cười hay thực hiện các hoạt động cần gắng sức, để cung cấp sự hỗ trợ thêm trong những tình huống này.

Bài tập cơ bụng sâu

Các cơ bụng sâu khỏe duy trì được tư thế tốt và hỗ trợ lưng và xương chậu của quý vị.

Sau phẫu thuật bụng, các cơ bụng của quý vị bị làm cho yếu đi và sẽ cần được làm cho khỏe lại.

- Nằm ngửa với hai đầu gối gấp lại hoặc quỳ xuống với hai bàn tay và hai đầu gối của quý vị chống xuống.



- Hít vào và thở ra; siết chặt các cơ bụng sâu bằng cách nhẹ nhàng kéo bụng dưới của quý vị vào trong, về phía cột sống của quý vị.
- Tiếp tục thở bình thường trong khi giữ cho bụng dưới của quý vị luôn chặt.
- Giữ các cơ bụng trên và xương sườn của quý vị luôn được thả lỏng.
- Giữ trong từ 3-5 giây đồng hồ, khi quý vị tiến bộ hơn, hãy giữ tới 60 giây đồng hồ.
- Lặp lại các làm này tới 10 lần liên tiếp.
- Làm như vậy ít nhất là 3 lần mỗi ngày.
- Sau khi quý vị đã biết cách làm, bài tập này có thể được tập trong khi quý vị đang đứng và đi bộ.

Hãy ghi nhớ: Siết chặt các cơ bụng sâu của quý vị trong khi làm tất cả các hoạt động cần gắng sức như bê, để cung cấp sự hỗ trợ thêm.

Các bài tập này là quan trọng, hãy làm cho chúng trở thành một phần của nề nếp hàng ngày của quý vị để giữ cho các cơ bụng của quý vị luôn khỏe và hỗ trợ cho thời gian còn lại của cuộc đời quý vị.

Điều quan trọng là quý vị duy trì một lối sống hoạt động sau việc quý vị bình phục sau phẫu thuật của quý vị bởi việc hoạt động thể xác cải thiện được sức khỏe và tình trạng khỏe mạnh tổng thể của quý vị.

Xem cả

Nhật ký tập thể dục

Thông tin thêm

Royal Women's Hospital

Khoa Vật Lý Trị Liệu

Lầu 1

Phố Grattan & Đường Flemington,

Parkville VIC 3052

ĐT: (03) 8345 3160

Từ Thứ Hai đến Thứ Sáu, từ 8 giờ 30 sáng – 5 giờ chiều

The Women's là một bệnh viện không hút thuốc lá. Để biết thêm thông tin và được hỗ trợ, hãy truy cập trang mạng www.quit.org.au

Khước từ trách nhiệm Royal Women's Hospital không chấp nhận bất kỳ trách nhiệm pháp lý nào đối với bất kỳ ai về các thông tin hay lời khuyên (hoặc về việc sử dụng các thông tin hay lời khuyên) được cung cấp trong tờ dữ kiện này hoặc được kết hợp trong tờ dữ kiện này bằng các trích dẫn. Chúng tôi cung cấp các thông tin này với sự hiểu biết là tất cả những người tiếp cận các thông tin này sẽ có trách nhiệm thẩm định tính phù hợp và chính xác của thông tin. Chúng tôi khuyến khích các phụ nữ trao đổi về các nhu cầu y tế của họ với một chuyên viên y tế. Nếu quý vị có bất kỳ quan ngại nào về sức khỏe của quý vị, quý vị nên tìm lời khuyên từ một cơ sở cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị hoặc nếu quý vị cần sự chăm sóc khẩn cấp, quý vị nên tới Khoa Cấp Cứu gần quý vị nhất. © The Royal Women's Hospital, Tháng Năm năm 2008