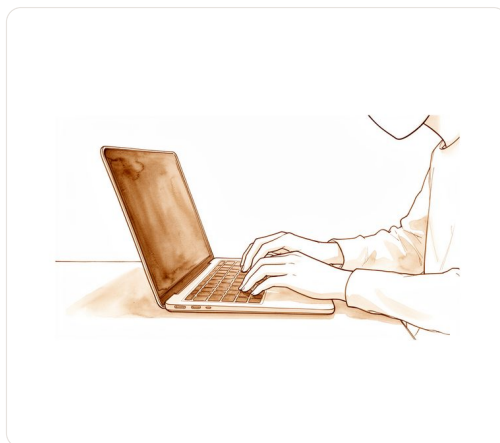


PATIENT INFORMATION

Pagbabalik sa trabaho

Ang pagbabalik sa trabaho ay nakadepende sa mga kinakailangan ng iyong trabaho para sa na-operahang bahagi ng katawan. Ang mga trabahong nakaupo o naka-desk ay karaniwang maaaring gawin nang malayo nang maaga kumpara sa mga trabahong nangangailangan ng pisikal na lakas o pag-angat ng mabibigat na bagay.

Kieran Hirpara © ⓘ 4.0



Ang pahinang ito ay isinalin ng makina at hindi pa nasusuri ng isang doktor. Ang **bersyong Ingles** ang siyang opisyal.

Ang iyong kakayahang bumalik sa trabaho ay mas nakadepende sa mga pangangailangan ng iyong trabaho kaysa sa operasyon mismo. Ang isang mason at isang accountant ay magkakaroon ng parehong paggaling sa shoulder repair, ngunit ang mason ay naghihintay ng mas mahabang panahon bago bumalik sa kanyang buong tungkulin.

Tatlong katagorya ng trabaho

Nakatutulong ang pag-iisip tungkol sa iyong trabaho sa tatlong katagorya:

- **Sedentary:** trabaho sa desk, telepono, computer, magaan na pagsusulat. Karaniwang pagbabalik: ilang araw hanggang dalawang linggo pagkatapos ng keyhole shoulder surgery na walang repair; 1–3 linggo pagkatapos ng karamihan sa hand at wrist surgery (pagkatapos ng carpal tunnel release, ang reported median ay humigit-kumulang tatlong linggo); 2–4 linggo pagkatapos ng shoulder repairs at replacements; at pinakamahaba pagkatapos ng fusions, kung saan maraming tao ang naghihintay hanggang sa matanggal ang splint sa humigit-kumulang anim na linggo, o mas maaga. Maaaring maipahusay ang mga pag-aadjust tulad ng one-handed typing o voice dictation. Ang rehabilitation page ng iyong operasyon ang nagbibigay ng tiyak na timeline.
- **Light manual:** pagmamaneho ng maikling distansya, paghawak ng mas mababa sa 5 kg, magaan na paglilinis, retail, pagluluto. Karaniwang 2–6 linggo depende sa operasyon.
- **Heavy manual:** pag-angat ng higit sa 10 kg, paulit-ulit na trabaho sa itaas ng ulo, scaffolding, trades, nursing na may patient handling. Madalas na 3–6 buwan, minsan ay mas matagal.

Mga sertipiko medikal

Karaniwan kaming nagbibigay ng unang sertipiko na sumasaklaw sa unang 2–4 linggo ng paggaling, pagkatapos ay ina-update ito sa bawat appointment para sa pagsusuri.

Ang sertipiko para sa pagbabalik sa trabaho mula sa iyong doktor na nag-oobserba ay naglalarawan kung ano ang kaya at hindi mo maaaring gawin. Maraming lugar ng trabaho ang tumatanggap ng “gradwal na pagbabalik” (kalahating araw, mas magaan na mga tungkulin, o pagpapalit-palit na mga gawain) sa loob ng ilang linggo bago ka bumalik sa buong mga tungkulin. Makipag-usap sa iyong manager at HR bago ang iyong operasyon kung maaari.

WorkCover

Kung ang iyong sugat ay may kinalaman sa trabaho, maaaring sakop ng iyong paggamot ang WorkCover o isang katulad na programa. Magpupuno ang doktor na nag-oobserba ng mga papel para sa workers’ compensation sa bawat bisita.

Mga Nagpapabagal sa Pagbabalik

- Sakit na hindi maayos na pinamamahalaan
- Patuloy na pamamaga at katigasan
- Problema sa sugat na nagpapahirap sa pag-umpisa ng rehabilitasyon
- Pag-angkin ng sobrang gawain nang maagawa, na nagdudulot ng pagbagsak

Ano ang makakatulong

- Ang paggawa nang patuloy ng iyong mga ehersisyo sa terapiya ng kamay
- Isang lugar ng trabaho na handang mag-alok ng binagong tungkulin
- Ang pagiging tapat sa iyong terapeuta tungkol sa aktwal na kinabibilangan ng iyong trabaho