

Cuộc sống hàng ngày sau phẫu thuật vai

Quản lý sinh hoạt hàng ngày với cánh tay đã phẫu thuật được nghỉ ngơi trong một chiếc nạng — mặc quần áo mở phía trước và các mẹo sử dụng một tay sẽ giúp việc này dễ dàng hơn.

Kieran Hirpara © 2020 4.0



Trang này được dịch bằng máy và chưa được bác sĩ kiểm tra. **Bản tiếng Anh** là bản chính thức.

Trong vài tuần đầu tiên sau phẫu thuật vai, cánh tay của bạn sẽ được đặt trong **nạng**. Tay bạn vẫn hoạt động bình thường (bạn có thể nắm, viết và sử dụng điện thoại), nhưng bản thân cánh tay cần được hỗ trợ và nghỉ ngơi. Phẫu thuật mà chúng tôi đã thực hiện cần thời gian để lành mà không bị xáo trộn, điều này có nghĩa là cánh tay **không được nâng, với hoặc chịu tải trọng một cách chủ động** cho đến khi bạn được phép. Tin tốt là hầu hết mọi việc trong cuộc sống hàng ngày vẫn có thể được thực hiện bằng một tay, với một vài mẹo nhỏ và một chút lên kế hoạch. Trang này là người bạn đồng hành thực tế cho hướng dẫn riêng của chúng tôi về việc đeo nạng (hướng dẫn đó bao gồm cách đeo nạng và thời gian đeo); trang này tập trung vào cách vượt qua những ngày trong tuần.

Một chút thành thật ngay từ đầu: hầu hết mọi người đều thấy hai tuần đầu tiên là khó khăn nhất, và nhiều người cần sự giúp đỡ trong việc rửa ráy, mặc quần áo và một số công việc nhà ở giai đoạn đầu. Điều đó hoàn toàn bình thường và tạm thời, và sẽ giảm dần khi các tuần trôi qua. Sắp xếp trước sự giúp đỡ sẽ tạo ra sự khác biệt đáng kể.

Rửa và tắm

Thông tin tốt về việc rửa: **băng gạc của bạn có khả năng chống nước**, vì vậy bạn có thể tắm vòi sen và để nước bắn lên chúng; tắm vòi sen bình thường là được. Nguyên tắc là **bẩn nước, không chà xát hoặc ngâm**: không chà băng gạc bằng khăn tắm hoặc bọt biển, và tránh **tắm bồn, bơi lội hoặc giữ vai dưới nước**, vì điều này có thể làm nhấc các cạnh băng gạc lên và khiến nước thấm vào bên dưới vết thương. Để nước chảy qua, sau đó **chấm nhẹ** (không chà) khu vực đó cho khô. Nếu băng gạc bị bong ở các cạnh hoặc bị lỏng, hãy để

nguyên và cho chúng tôi biết. Nhiều người ngồi trên ghế tắm trong vài tuần đầu (nó làm giảm nguy cơ trượt ngã khi bạn mất cân bằng và chỉ dùng một tay).

Bạn thường có thể tháo nẹp để tắm, nhưng nguyên tắc là giữ cánh tay bất động và được hỗ trợ, không sử dụng nó. Để cánh tay nghỉ bên cạnh cơ thể hoặc trên đùi. Nếu bác sĩ phẫu thuật cho phép, bạn có thể nghiêng người nhẹ về phía trước và để cánh tay buông lỏng từ vai, sử dụng trọng lực thay vì cơ bắp của chính bạn, để cánh tay hoàn toàn thư giãn. Không chủ động nâng hoặc vớ để rửa.

Nách ở bên phẫu thuật là phần khó xử lý, vì bạn không thể nâng cánh tay để vào đó. Mẹo là nghiêng thân trên ra xa bên đó và để cánh tay thư giãn và drift nhẹ ra ngoài theo trọng lượng của chính nó; điều này mở đủ nách để làm sạch và khô nó bằng khăn tắm hoặc khăn ướt, và thoa chất khử mùi. Hãy để trọng lực làm việc; không nhấc vai lên để tạo khoảng trống.

Tóc và lưng thực sự khó khăn khi chỉ dùng một tay. Một chiếc bọt biển cán dài giúp ích cho lưng. Đối với tóc, nghiêng người qua bồn rửa hoặc nhờ ai đó giúp đỡ trong một hoặc hai tuần đầu là cách dễ dàng; không đáng để thực hiện một động tác vặn vẹo gây căng thẳng cho vai. Dầu gội khô có thể thay thế trong vài ngày nếu bạn muốn chờ đợi.

Mặc quần áo

Hãy chọn trang phục cho cả tuần tới với ý thức về việc sử dụng nẹp treo tay:

- **Mặc rộng và mở phía trước.** Áo sơ mi cài cúc hoặc kéo khóa phía trước, áo cardigan và áo ba lỗ rộng nách dễ mặc hơn nhiều so với các loại ôm sát. Tránh các loại cúc nhỏ và móc phức tạp khi bạn chỉ sử dụng một tay.
- **Tránh mặc đồ chui đầu.** Áo thun và áo len bó buộc phải chui qua đầu sẽ khiến vai thực hiện chính xác những cử động mà chúng ta đang cố gắng tránh.
- **Mặc tay đã phẫu thuật trước, và cởi tay đó ra sau.** Nhẹ nhàng luồn cánh tay nghỉ ngơi vào ống tay áo trước cánh tay lành, và rút cánh tay lành ra trước khi cởi đồ. Điều này giúp tránh cho vai đã phẫu thuật phải vươn ra để bắt kịp.
- **Giày xỏ chân.** Dây giày gần như không thể buộc bằng một tay; giày xỏ chân hoặc giày dán Velcro giúp giảm bớt nhiều sự khó chịu. Dây giày đàn hồi là một giải pháp chi phí thấp cho đôi giày bạn đang có.

Ngủ

Giấc ngủ thường là phần khó khăn nhất trong những tuần đầu và là một trong những nỗi frustrate phổ biến nhất, nhưng nó sẽ ổn định dần khi vai bớt đau. Nằm ngửa thẳng khiến cánh tay trượt về phía sau và kéo căng vai, vì vậy hầu hết mọi người ngủ ngon hơn ở tư thế bán thẳng lưng: trong ghế bành, hoặc kê cao bằng nhiều gối hoặc gối tựa lưng trên giường.

Một vài điều sau đây tạo ra sự khác biệt thực sự:

- **Hỗ trợ toàn bộ cánh tay.** Nhét một chiếc gối dưới khuỷu tay và căng tay để nó không kéo xuống vai, và đặt một chiếc gối bên cạnh bạn để bạn không lăn vào vai đã phẫu thuật khi ngủ.
- **Kiểm soát cơn đau trước.** Nhiều người dùng thuốc giảm đau khoảng nửa giờ trước khi đi ngủ để thuốc phát huy tác dụng khi họ nằm xuống.
- **Chú ý đến dây đeo.** Một chiếc áo ba lỗ mỏng hoặc áo phông bên trong nặng đeo vai giúp ngăn nó cọ xát hoặc gây rát cổ qua đêm.

Việc bạn có giữ nặng đeo vai khi ngủ hay không, và bạn sẽ đeo nó trong bao lâu, được đề cập trong hướng dẫn riêng của chúng tôi về [đeo nặng đeo vai](#).

Ăn uống, nấu nướng và các việc trong nhà

Hầu hết các việc này đều có thể thực hiện được với bàn tay lành mạnh của bạn kết hợp với khả năng cầm nắm của bên đã phẫu thuật; chìa khóa là **trượt và giữ ổn định thay vì nâng**:

- **Trượt** các nồi, đĩa nặng và ấm đun nước dọc theo mặt bàn thay vì mang vác chúng. Chỉ đổ nước vào ấm đến mức cần thiết để giảm trọng lượng.
- Một **tấm lót chống trượt** dưới bát hoặc thớt cắt giúp một tay thực hiện công việc của hai tay. Các dụng cụ hỗ trợ đơn giản một tay (nắp mở lọ, tấm chắn đĩa, dao có lưỡi cong) có giá thành thấp và thực sự hữu ích.
- **Chuẩn bị trước.** Nấu ăn theo mẻ và dự trữ một số bữa ăn dễ dàng trước khi phẫu thuật, cùng với việc di chuyển các vật dụng hàng ngày (cốc, ngũ cốc, thuốc men) lên mặt bàn ở tầm với mà không cần với xa, sẽ loại bỏ rất nhiều phiền toái hàng ngày.
- **Nhờ giúp đỡ với những việc nặng và công kênh:** giò quần áo đây, đi mua sắm, thay ga trải giường, bất kỳ việc nào cần hai tay và phải nâng lên. Không có gì phải chứng minh bằng cách cố gắng gồng mình với những việc này; hãy để vai được lành.

Giữ cho phần còn lại của cánh tay vận động

Nẹp treo giúp nghỉ ngơi cho vai, chứ không phải toàn bộ cánh tay. Trừ khi bạn được chỉ định khác, hãy nhẹ nhàng và thường xuyên vận động các phần được phép di chuyển:

- **Tay và cổ tay:** mở và đóng các ngón tay, và xoay cổ tay, vài lần mỗi giờ. Điều này giúp chúng linh hoạt và hỗ trợ giảm sưng.
- **Khuỷu tay:** nếu bác sĩ phẫu thuật cho phép, hãy đưa cánh tay ra khỏi nẹp treo vài lần mỗi ngày và nhẹ nhàng duỗi thẳng và gấp khuỷu tay (giữ cho vai vẫn cố định) để tránh cứng khớp khuỷu tay.

- **Tư thế:** rất dễ có xu hướng khom người bảo vệ cánh tay đang được treo. Ngồi thẳng lưng, nhẹ nhàng kéo các xương bả vai về phía sau một lúc, và xoay vai lành, để giảm căng thẳng ở cổ và lưng trên mà nẹp treo thường gây ra.

Đây là các nguyên tắc chung; **quy tắc vận động của riêng bạn được ưu tiên.** Mỗi phẫu thuật đều có những điều nên và không nên làm, vì vậy nếu hướng dẫn bằng văn bản của chúng tôi hoặc nhà vật lý trị liệu của bạn nói khác về khuỷu tay hoặc vai của bạn, hãy tuân theo điều đó.

Khi nào cần tìm kiếm sự trợ giúp

Hầu hết quá trình hồi phục diễn ra bình thường, nhưng hãy liên hệ với chúng tôi, bác sĩ đa khoa của bạn, hoặc tìm kiếm sự chăm sóc y tế khẩn cấp nếu bạn nhận thấy bất kỳ điều nào sau đây:

- **Cơn đau ngày càng tăng và không được kiểm soát** bởi các loại thuốc giảm đau do bác sĩ kê đơn, hoặc đột ngột trở nên trầm trọng hơn.
- **Vấn đề về vết thương:** đỏ lan rộng, nóng, sưng, hoặc dịch hoặc mủ rỉ ra từ vết thương, đặc biệt là kèm theo sốt hoặc cảm thấy không khỏe.
- **Ngón tay bị tê, lạnh, nhợt nhạt hoặc xanh tím, hoặc sưng chặt:** điều này có thể có nghĩa là nạng hoặc băng bó quá chặt, hoặc tuần hoàn bị ảnh hưởng. Hãy nới lỏng nạng và tìm kiếm lời khuyên y tế ngay lập tức.
- **Đau bắp chân, sưng hoặc đỏ ở một bên chân, hoặc khó thở đột ngột hoặc đau ngực:** những triệu chứng này có thể báo hiệu một cục máu đông và cần được **chăm sóc y tế khẩn cấp**. Gọi 000 nếu gặp khó thở đột ngột hoặc đau ngực.

Khi nghi ngờ, luôn tốt hơn là nên hỏi ý kiến. Chúng tôi thà nghe bạn liên hệ sớm còn hơn là bạn phải chờ đợi và lo lắng.