

PATIENT INFORMATION

Trở lại làm việc

Việc trở lại làm việc phụ thuộc vào yêu cầu công việc đối với chi đã phẫu thuật. Công việc văn phòng thường có thể thực hiện được sớm hơn nhiều so với công việc thủ công hoặc nâng vật nặng.

Kieran Hirpara © ① ③ 4.0



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

Việc bạn có thể trở lại làm việc phụ thuộc nhiều hơn vào yêu cầu của công việc so với chính ca phẫu thuật. Một người thợ hồ và một kế toán viên đều phục hồi sau cùng một ca sửa chữa vai, nhưng người thợ hồ phải chờ lâu hơn nhiều tháng trước khi trở lại với toàn bộ nhiệm vụ của họ.

Ba nhóm công việc

Giữ công việc của bạn trong ba nhóm chính sẽ giúp ích:

- **Ngồi làm việc:** công việc tại bàn, điện thoại, máy tính, viết lách nhẹ. Thời gian trở lại làm việc điển hình: vài ngày đến hai tuần sau phẫu thuật khớp vai nội soi không có sửa chữa; 1–3 tuần sau hầu hết các phẫu thuật tay và cổ tay (sau giải phóng ống cổ tay, thời gian trung bình được báo cáo là khoảng ba tuần); 2–4 tuần sau các phẫu thuật sửa chữa và thay thế khớp vai; và lâu nhất sau các phẫu thuật hợp nhất xương, khi nhiều người chờ đến khi nẹp tháo ra vào khoảng sáu tuần, hoặc muộn hơn. Các điều chỉnh như gõ một tay hoặc dùng giọng nói để ghi chép có thể rút ngắn thời gian này. Trang phục hồi chức năng của ca phẫu thuật của bạn sẽ cung cấp khung thời gian cụ thể.
- **Thủ công nhẹ:** lái xe quãng đường ngắn, nâng dưới 5 kg, dọn dẹp nhẹ, bán lẻ, nấu ăn. Thường là 2–6 tuần tùy thuộc vào loại phẫu thuật.
- **Thủ công nặng:** nâng trên 10 kg, làm việc lặp đi lặp lại trên cao, giàn giáo, nghề nghiệp kỹ thuật, chăm sóc bệnh nhân. Thường là 3–6 tháng, đôi khi lâu hơn.

Giấy chứng nhận y tế

Chúng tôi thường cấp giấy chứng nhận ban đầu cho giai đoạn đầu tiên từ 2–4 tuần hồi phục, sau đó cập nhật tại mỗi cuộc hẹn kiểm tra.

Giấy chứng nhận trở lại làm việc từ bác sĩ điều trị của bạn liệt kê những việc bạn có thể và không thể làm. Nhiều nơi làm việc chấp nhận “trở lại làm việc từng bước” (làm nửa ngày, nhiệm vụ nhẹ hơn hoặc luân chuyển công việc) trong vài tuần trước khi bạn quay lại làm toàn thời gian. Hãy trao đổi với quản lý và bộ phận nhân sự trước khi phẫu thuật nếu có thể.

WorkCover

Nếu chấn thương của bạn liên quan đến công việc, việc điều trị có thể được chi trả bởi WorkCover hoặc một chương trình tương tự. Bác sĩ điều trị sẽ điền vào giấy tờ bồi thường lao động tại mỗi lần khám.

Những yếu tố làm chậm quá trình phục hồi

- Đau không được kiểm soát tốt
- Sưng và cứng khớp kéo dài
- Vấn đề về vết thương làm trì hoãn việc bắt đầu phục hồi chức năng
- Cố gắng thực hiện quá nhiều hoạt động quá sớm, dẫn đến tình trạng thuyên giảm

Những yếu tố hỗ trợ

- Thực hiện đều đặn các bài tập trị liệu tay
- Nơi làm việc sẵn sàng điều chỉnh nhiệm vụ phù hợp
- Trung thực với chuyên viên trị liệu về nội dung công việc thực tế của bạn