

Sưng và nâng cao sau phẫu thuật

Giữ tay và cánh tay ở vị trí cao hơn mức tim là cách hiệu quả nhất để kiểm soát tình trạng sưng nề sau phẫu thuật.

Kieran Hirpara © ⓘ 4.0



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

Sau bất kỳ phẫu thuật nào ở tay hoặc cánh tay của bạn, chi sẽ bị sưng. Đây là hiện tượng bình thường, xảy ra với hầu hết mọi người, và không phải là dấu hiệu cho thấy có điều gì đó không ổn. Tuy nhiên, sưng cũng là yếu tố chính gây khó chịu và cứng khớp trong những ngày đầu, vì vậy một chút hiểu biết cùng một vài thói quen đơn giản sẽ giúp quá trình hồi phục diễn ra suôn sẻ hơn nhiều.

Tại sao tay hoặc cánh tay của bạn bị sưng

Hai điều đang xảy ra, và cả hai đều là điều bình thường.

Điều đầu tiên là **quá trình tự lành**. Phẫu thuật là một vết thương có kiểm soát, và cơ thể bạn phản ứng giống như với bất kỳ vết thương nào khác, bằng cách tăng lưu lượng máu và dịch đến khu vực để bắt đầu sửa chữa. Đây là **phản ứng viêm**, và sự sưng phồng, ấm và căng cứng đi kèm với nó chỉ là biểu hiện bên ngoài của quá trình lành bệnh đang diễn ra.

Điều thứ hai là **trọng lực**. Tay và cánh tay của bạn nằm ở phần dưới của một chi dài, và dịch tự nhiên chảy xuống thấp. Khi cánh tay buông thõng bên hông hoặc rests trong lòng, dịch tích tụ ở bàn tay và các ngón tay và khó thoát ra ngoài. Đó là lý do tại sao một bàn tay có vẻ bình thường vào buổi sáng sớm có thể trông như một quả bóng vào buổi tối nếu nó đã được buông thõng cả ngày.

Tình trạng bình thường và thời gian kéo dài

Một số tình trạng sưng là một phần của quá trình hồi phục. Thông thường, tình trạng sưng tăng dần trong vài ngày đầu, đạt đỉnh điểm vào khoảng ngày thứ hai đến ngày thứ năm, sau đó từ từ giảm đi trong những tuần tiếp theo khi dịch hồi phục được tái hấp thu và chi bắt đầu cử động trở lại.

Một số điểm đáng lưu ý:

- Việc bàn tay trông và cảm thấy nặng nề hơn vào cuối ngày so với đầu buổi sáng (do tác động của trọng lực) là điều bình thường, và tình trạng này sẽ giảm bớt vào ban đêm khi cánh tay được giữ ở vị trí ngang bằng.
- Tình trạng sưng nhẹ và cứng khớp có thể kéo dài trong nhiều tháng, ngay cả khi tình trạng sưng nề ban đầu đã giảm. Việc một ngón tay hơi sưng, cứng hoặc cảm giác dày lên ở mu bàn tay là khá phổ biến trong một thời gian dài và không phải là dấu hiệu thuyên giảm. Tình trạng này sẽ cải thiện dần dần nhờ vào việc vận động và liệu pháp phục hồi chức năng bàn tay.
- Yếu tố ảnh hưởng lớn nhất đến tốc độ giảm sưng là mức độ duy trì việc kê cao chi và vận động nhẹ nhàng trong những ngày đầu tiên.

Nâng cao – điều quan trọng nhất bạn có thể làm

Nếu bạn chỉ nhớ được một điều từ trang này, hãy nhớ điều này: **giữ chi ở vị trí cao hơn mức tim của bạn.**

Nâng cao là cách hiệu quả nhất để kiểm soát tình trạng sưng nề, và không tốn bất kỳ chi phí nào.

Mục tiêu là để trọng lực hoạt động *hỗ trợ* bạn thay vì chống lại bạn, giúp dịch thoát ngược trở lại cơ thể thay vì ứ đọng ở bàn tay.

- **Khi ngồi hoặc nằm**, kê toàn bộ cánh tay lên gối sao cho **bàn tay cao hơn khuỷu tay, và khuỷu tay cao hơn tim**. Đừng chỉ kê khuỷu tay và để bàn tay buông thõng xuống; điều quan trọng nhất là bạn cần nâng cao bàn tay và các ngón tay.
- Hãy cố gắng nâng cao chi càng nhiều càng tốt trong vài ngày đầu, đặc biệt là hai hoặc ba ngày đầu tiên. Sau đó, việc nâng cao trong khoảng hai mươi phút vài giờ một lần trong ngày sẽ giúp duy trì sự lưu thông.
- Một nguyên tắc hữu ích: khi việc để bàn tay buông thõng không còn gây cảm giác đập nhói, bạn có thể giảm bớt việc nâng cao liên tục.
- **Vào ban đêm**, hãy sắp đặt gối trước khi bạn nằm xuống để cánh tay được nâng đỡ và giữ ở vị trí cao trong khi bạn ngủ; thời gian qua đêm là khoảng thời gian khá dài để bàn tay nằm phẳng.

Giữ các ngón tay vận động – bơm cơ

Vận động nhẹ nhàng là yếu tố hỗ trợ cho việc kê cao. Mỗi lần bạn cử động các ngón tay, các cơ sẽ ép vào tĩnh mạch và mạch bạch huyết, đẩy dịch ngược lên cánh tay, tương tự như việc bóp một miếng bọt biển.

- Trừ khi chúng tôi yêu cầu cụ thể bạn giữ một ngón tay bất động, hãy nhẹ nhàng nắm bàn tay thành nắm đấm rồi duỗi thẳng các ngón tay hoàn toàn, chậm rãi và lặp lại, nhiều lần mỗi giờ trong khi bạn còn thức.
- Thực hiện động tác này khi bàn tay được kê cao để đạt hiệu quả tốt nhất, khi đó cơ chế bơm và trọng lực sẽ phối hợp với nhau.

- Duy trì vận động các khớp còn *tự do*. Nếu cổ tay được băng bó, hãy giữ cho vai và khuỷu tay vận động với các động tác xoay nhẹ và gấp duỗi để tránh cứng khớp trong khi bàn tay đang hồi phục.
- Vận động trong phạm vi thoải mái. Một sự căng giãn nhẹ nhàng là chấp nhận được; đau nhói có nghĩa là cần giảm cường độ, và luôn tuân theo bất kỳ bài tập cụ thể nào mà bác sĩ phẫu thuật hoặc chuyên trị liệu bàn tay đã hướng dẫn bạn.

Chườm lạnh và nén nhẹ

Chườm lạnh có thể giúp giảm bớt sưng và đau trong những ngày đầu. Quấn chườm lạnh trong một chiếc khăn mỏng, không bao giờ đặt đá trực tiếp lên da, và không chườm lên khu vực bị tê hoặc giảm cảm giác. Giữ băng gạc và bột thạch cao khô ráo. Có nhiều chi tiết hơn (bao gồm cả khi nào chườm lạnh có hiệu quả và khi nào chườm ấm nhẹ nhàng tốt hơn sau đó) trên trang [chườm nóng so với chườm lạnh](#) của chúng tôi.

Một chiếc **băng bó** hoặc **bọc** ôm sát cũng có thể giúp ích, nhưng **chỉ sử dụng băng bó nếu chúng tôi đã đặc biệt khuyên dùng**. Băng bó sai cách, hoặc được quấn quá chặt, có thể gây hại nhiều hơn lợi bằng cách ép chặt một chi đã bị sưng.

Một nạng treo tay và không để cánh tay buông thõng

Khi bạn đứng dậy và đi lại, cánh tay của bạn sẽ tự nhiên buông xuống bên hông và bàn tay lại tích tụ dịch. **Nạng treo tay** giúp nâng đỡ và giữ cánh tay ở vị trí nâng cao ngang cơ thể khi bạn di chuyển, nhờ đó những tiến bộ đạt được khi nghỉ ngơi với cánh tay được nâng cao sẽ không bị mất đi. Hãy sử dụng nạng treo tay để hỗ trợ khi bạn đứng dậy và di chuyển, nhưng hãy đưa cánh tay ra để thực hiện các cử động nhẹ nhàng ở ngón tay và khuỷu tay, và không để cánh tay buông thõng trong thời gian dài.

Khi nào cần tìm kiếm sự giúp đỡ – đừng chờ đợi

Hầu hết các trường hợp sưng nề chỉ là một phần của quá trình lành thương và sẽ giảm dần khi kê cao và vận động. Tuy nhiên, sưng nề đôi khi có thể báo hiệu một vấn đề, và một vài dấu hiệu cảnh báo cần được chú ý sớm. Hãy tin vào trực giác của bạn: luôn tốt hơn nếu được kiểm tra và phát hiện mọi thứ ỒN.

Băng bó, nẹp hoặc băng gạc quá chặt là tình trạng không thể chờ đợi. Khi chi sưng lên bên dưới, băng bó có thể bắt đầu chèn ép dây thần kinh và nguồn cung cấp máu. **Liên hệ với chúng tôi trong cùng ngày, hoặc đến khoa cấp cứu gần nhất nếu bạn nhận thấy:**

- **Đau tăng dần, dữ dội hoặc nặng hơn dự kiến:** đặc biệt là những cơn đau không giảm với các loại thuốc giảm đau thông thường.
- **Băng bó, nẹp hoặc băng gạc cảm giác chặt hơn** thay vì dễ chịu hơn theo thời gian.

- **Tê bì, cảm giác kiến bò hoặc rát** ở các ngón tay.
- **Ngón tay chuyển sang nhợt nhạt, trắng, xanh, tái hoặc lạnh**, hoặc không cải thiện khi kê cao.

Các triệu chứng này kết hợp với nhau (đặc biệt là **đau dữ dội kèm theo tê bì hoặc thay đổi màu sắc ở ngón tay**) cần được xử trí như một tình trạng khẩn cấp.

Các dấu hiệu nhiễm trùng cũng cần được đánh giá trong cùng ngày:

- Sưng nề **nóng, đỏ và lan rộng**, thay vì giảm dần.
- **Sốt**, hoặc cảm thấy mệt mỏi, khó chịu chung.
- **Mủ, dịch tiết hoặc mùi hôi** từ vết thương hoặc băng gạc.

Các dấu hiệu của huyết khối tĩnh mạch là một tình trạng khẩn cấp: gọi xe cấp cứu hoặc đi thẳng đến khoa cấp cứu nếu bạn nhận thấy:

- **Sưng nề, đau hoặc cảm giác căng tức đột ngột ở một bên bắp chân hoặc chân.**
- **Khó thở hoặc đau ngực**, đặc biệt là khi đi kèm với các triệu chứng nêu trên.

Đối với tình trạng sưng nề thông thường, giảm khi bạn kê cao chi và cải thiện từng ngày, hãy tiếp tục duy trì việc kê cao, vận động các ngón tay và nêu bất kỳ câu hỏi nào tại cuộc hẹn khám tại phòng khám lần tiếp theo. Nếu không chắc chắn, hãy gọi cho phòng khám; chúng tôi rất mong nhận được tin từ bạn.