

PATIENT INFORMATION

Đeo và Ngủ với Nạng Tay

Một nạng đeo tay vừa vặn giúp nghỉ ngơi cánh tay đã phẫu thuật và bảo vệ vết sửa chữa trong khi các mô mềm lành lại. Cẳng tay nên nằm ngang, khuỷu tay được giữ sát vào cơ thể và bàn tay có thể cử động tự do.

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.

Một nạng treo giúp bảo vệ vai, khuỷu tay hoặc cổ tay của bạn sau phẫu thuật bằng cách hạn chế cử động cánh tay trong quá trình sửa chữa và lành vết thương. Thời gian bạn cần đeo nạng phụ thuộc vào loại phẫu thuật; bác sĩ phẫu thuật sẽ cho bạn biết cụ thể.

Cách đeo

Nạng nên nâng đỡ cẳng tay của bạn với khuỷu tay gấp ở góc khoảng 90 độ. Dây đeo vòng qua cổ và chéo qua lưng. Bàn tay nên đặt cao hơn một chút so với khuỷu tay, không bao giờ được treo thấp hơn khuỷu tay. Nếu các ngón tay của bạn trông sưng hoặc cảm thấy kiến bò, có thể nạng quá chặt hoặc cánh tay của bạn đang treo quá thấp; hãy điều chỉnh lại vị trí và thông báo cho nhà vật lý trị liệu của bạn.

Hầu hết các loại nạng được thiết kế để giữ cánh tay sát với cơ thể. Một số loại là nạng dạng abductor (có kèm một chiếc gối nhỏ hoặc nêm) giúp giữ cánh tay hơi tách ra khỏi cơ thể; những loại này nặng hơn nhưng giúp giảm tải cho gân quay đã được sửa chữa.

Ngủ trong nạng treo tay

Trong khoảng một đến hai tuần đầu, hãy đeo nạng treo tay qua đêm trừ khi bác sĩ phẫu thuật của bạn có chỉ dẫn khác; điều này giúp bạn không vô tình lăn sang bên sửa chữa hoặc xoay cánh tay vào tư thế xấu trong khi ngủ. Một chiếc áo phông cotton mới dưới dây đeo sẽ ngăn dây cọ xát vào cổ bạn.

Hầu hết mọi người cảm thấy thoải mái hơn nhiều khi được kê nửa gối (trong ghế bành, hoặc trên vài chiếc gối hoặc gối tựa lưng) hơn là nằm phẳng, và tốt nhất là tránh nằm nghiêng về bên đã phẫu thuật trong giai đoạn đầu. Hãy uống thuốc giảm đau trước khi đi ngủ một chút để thuốc có tác dụng khi bạn chuẩn bị ngủ.

Khi nào có thể tháo nạng?

Bạn thường có thể tháo nạng trong thời gian ngắn để rửa, mặc quần áo và thực hiện các bài tập nhẹ nhàng mà chuyên viên vật lý trị liệu đã chỉ định. Tay và khuỷu tay của bạn nên được di chuyển ra khỏi nạng nhiều lần trong ngày để ngăn ngừa cứng khớp, ngay cả khi vai đang được bảo vệ.

Vệ sinh

Áp-gông có thể được giặt tay bằng nước ấm pha xà phòng; để khô tự nhiên. Việc mặc một chiếc áo phông cotton sạch bên trong áp-gông sẽ thoải mái hơn so với tiếp xúc trực tiếp giữa da và dây đeo. Giữ vết thương khô ráo cho đến khi bác sĩ phẫu thuật cho phép khác.

Khi nào nên gọi cho chúng tôi

- Bàn tay trở nên lạnh, xanh tím hoặc tê không cải thiện khi nới lỏng băng đô
- Đau dữ dội mà thuốc giảm đau không thuyên giảm
- Sốt hoặc có vấn đề về vết thương