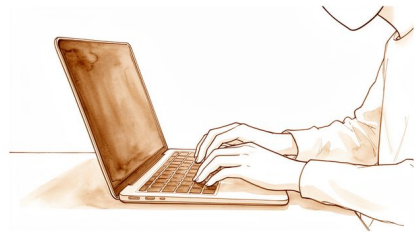


PATIENT INFORMATION

重返工作岗位

重返工作岗位取决于您的工作对患肢的要求。从事办公室工作通常可以在从事体力或重体力劳动之前很久就实现。

Kieran Hirpara © ⓘ ⓘ 4.0



本页面由机器翻译，尚未经临床医生审核。**英文版本**为权威版本。

您何时能够重返工作岗位，主要取决于您的工作要求，而非手术本身。一名泥瓦匠和一名会计师接受相同的肩袖修复术后，泥瓦匠需要等待更长时间才能恢复全部工作职责。

工作的三大类别

将您的工作分为以下三类有助于理解：

- **久坐工作：** 伏案工作、接打电话、使用电脑、轻度书写。通常的恢复时间：无修复的关节镜肩关节手术后数天至两周；大多数手部及腕部手术后 1-3 周（腕管减压术后报道的中位恢复时间约为三周）；肩关节修复及置换术后 2-4 周；融合术后时间最长，许多人需等待约六周或更久，直至支具拆除。通过单手打字或语音输入等调整措施可提前恢复。您手术对应的康复页面提供了具体的时间表。
- **轻体力劳动：** 短途驾驶、搬运低于 5 公斤的物品、轻度清洁、零售、烹饪。通常需要 2-6 周，具体取决于手术类型。
- **重体力劳动：** 搬运超过 10 公斤的物品、重复性 overhead 工作、脚手架作业、技工工作、涉及患者搬运的护理工作。通常需要 3-6 个月，有时更长。

医疗证明

我们通常开具涵盖最初 2-4 周恢复期的初始证明，并在每次复诊时更新。

您的主治医生开具的复工证明会列出您能够和不能从事的工作内容。许多工作场所接受“渐进式复工”（如半天工作、较轻的工作任务或轮换任务），持续数周后再恢复全部工作职责。如果您可以，请在手术前与您的经理和人力资源部门沟通。

工伤赔偿（WorkCover）

如果您的伤害与工作相关，您的治疗可能由工伤赔偿（WorkCover）或类似计划覆盖。主治医生将在每次就诊时填写工伤赔偿相关文件。

导致恢复延迟的因素

- 疼痛控制不佳
- 持续肿胀和僵硬
- 伤口问题导致康复启动延迟
- 过早过度活动，导致病情反复

什么有帮助

- 坚持进行手部治疗练习
- 愿意提供调整工作任务的雇主
- 向治疗师如实说明实际工作内容