



## Tập Thể Dục Sau Khi Giải Phẫu Tim

Để giúp quý vị sống một cuộc sống khỏe mạnh, năng động

Chuyên viên y tế của quý vị khuyên quý vị nên tập thể dục thường xuyên vì đây là một phần trong sự hồi phục của quý vị. Nói với chuyên viên vật lý trị liệu, bác sĩ chuyên khoa về tim, hoặc bác sĩ chính về chi tiết chương trình tập thể dục của quý vị.

Bản tin này sẽ hướng dẫn quý vị trong thời gian hồi phục sau khi giải phẫu. Trong đây cũng giải thích về cách làm thế nào để tăng các hoạt động của quý vị một cách an toàn.

### Những Điều Cần Cần Thận Sau Khi Giải Phẫu Ở Xương Lồng Ngực

**Trong 6 tuần sau khi giải phẫu, KHÔNG ĐƯỢC:**

- Nâng, đẩy, kéo, hoặc xách bất kỳ vật gì nặng trên 10 pound. Điều này có thể bao gồm cả ôm bê thú nuôi, trẻ em, đồ rác, mang quần áo đi giặt, và xách đồ đi chợ (một gallon sữa nặng 8 pound).
- Mở những nắp chai lọ đóng quá chặt hoặc mở những cánh cửa nặng.
- Với lấy đồ cao qua vai bằng 1 tay (dùng cả hai tay cùng một lúc). Thí dụ, dùng cả hai tay để lấy đồ để trên kệ cao trong nhà bếp hay tủ cao.
- Nhoài người ra phía sau, vì làm như vậy sẽ kéo căng vết mổ của quý vị. Thí dụ, không ngả người ra sau bằng hai cánh tay của quý vị hoặc xoay người ra phía sau để lau chùi sau khi đi vệ sinh.
- Hút bụi, làm vườn, cào cỏ, hoặc cắt cỏ.
- Lái xe hơi hoặc xe tải. Thời gian phản ứng của quý vị chậm hơn và quý vị sẽ bị nguy hiểm hơn nếu làm tổn thương xương lồng ngực (xương ức) của quý vị.



Trong vòng 6 tuần sau khi giải phẫu, **không** được xách bất kỳ vật gì nặng trên 10 pound. Nhờ người khác làm giúp những công việc như mang đồ đi giặt hoặc đi chợ mua đồ.

**Trong 3 tháng sau khi giải phẫu, KHÔNG ĐƯỢC:**

- Chạy, đi bộ, đi xe đạp, hoặc bơi lội quá nhanh
- Chơi các môn thể thao như tennis, golf, softball, bơi lội, hoặc bowling, hoặc chơi bất cứ môn thể thao nào khác có thể gây tổn thương cho xương lồng ngực của quý vị

## Thêm hoặc Tiếp Tục Việc Tập Thể Dục trong Lối Sống Của Quý Vị

Những người tập thể dục thường xuyên thường ít bị đau ngực (*đau thắt ngực*) hoặc bị đau tim (*nhồi máu cơ tim*). Tập thể dục đúng cách sẽ giúp quý vị:

- Hồi phục sau cuộc giải phẫu
- Bớt đau cơ lưng, vai, và lồng ngực của quý vị
- Tăng thêm sự bền bỉ và hiệu quả tốt trong cơ thể của quý vị
- Duy trì sự năng động và căng cơ
- Kiểm soát huyết áp của quý vị
- Giảm cân
- Ngủ ngon hơn

## Các Mục Tiêu Của Việc Tập Thể Dục

Tập đi bộ chậm chậm dần dần ít nhất là **30 phút, tổng cộng, mỗi ngày**.

- Bắt đầu đi bộ một ngày 3 lần mỗi lần khoảng 5 phút. Mỗi tuần, tăng thêm giờ đi bộ khoảng 3 phút cho đến khi quý vị đi bộ mỗi ngày tổng cộng được 30 phút.
- Làm nóng người (warm up) và thư giãn (cool down) 5 phút trước và sau khi đi bộ bằng cách tập các động tác thể dục (xem trong bản tập thể dục), hoặc bằng cách đi bộ chậm hơn.
- Nhớ tính thêm thời gian khi quý vị quay về. Đừng đi bộ quá nhiều cho đến khi quý vị thấy mệt.
- Tập thể dục ở mức tương đối (từ 3 đến 5 tính theo mức từ 0 đến 10).
- Mặc quần áo rộng rãi, thoải mái.
- Chờ 1 tiếng sau khi ăn mới tập thể dục.
- Đi bộ trên nền phẳng.
- Có thể đi bộ trên treadmill với tốc độ chậm (3.0 dặm một giờ hoặc chậm hơn).



*Tập đi bộ chậm chậm dần dần ít nhất là 30 phút, tổng cộng, mỗi ngày.*

## Đề Ý đến Cơ Thể của Quý Vị

**Nên chậm lại nếu:**

- Cơ thể của quý vị đang hoạt động cao hơn mức tương đối (trên 5 tính theo mức từ 0 đến 10).

- Hơn 10 phút sau khi đã NGỪNG tập thể dục, quý vị bị hụt hơi rất nhiều hoặc mạch của quý vị đập nhanh hơn 20 nhịp một phút so với lúc quý vị mới bắt đầu tập.
- Quý vị không ngủ được, hoặc cảm thấy mệt mỏi hơn bình thường vào ngày sau khi tập thể dục.
- Quý vị bị viêm khớp và khớp hành, hoặc quý vị cảm thấy đau ở các khớp, gót chân, hoặc cơ ở bắp chân.
- Quý vị bị sưng nhiều ở chân hoặc bàn chân.

### **Đừng tập thể dục nếu:**

- Quý vị bị cảm, cúm, hoặc sốt.
- Quý vị bị bệnh tiểu đường và không kiểm soát được.
- Quý vị cảm thấy quá căng thẳng về tinh thần hoặc quý vị cảm thấy mệt mỏi nhiều hơn bình thường.

### **Hãy gọi bác sĩ của quý vị nếu:**

- Quý vị bị đau hoặc tức ở ngực, cánh tay, hoặc cổ họng của quý vị.
- Quý vị bị chóng mặt, lâng lâng, bị mờ mắt, hoặc muốn xỉu.
- Quý vị bị mơ hồ hoặc bất tỉnh linh mất thăng bằng.

**Nếu quý vị cần được chăm sóc sức khỏe ngay, hãy gọi số 9-1-1.**

### **Có Thắc Mắc?**

Những thắc mắc của quý vị rất quan trọng. Chuyên viên vật lý trị liệu sẽ trả lời những thắc mắc của quý vị về việc tập thể dục trong lúc quý vị trị liệu ở bệnh viện.

Hãy gọi cho bác sĩ hoặc chuyên viên y tế của quý vị nếu quý vị có thắc mắc hoặc lo ngại về sự chăm sóc sức khỏe của quý vị.

## Exercise After Heart Surgery

*To help you live a healthy, active life*

*Your health care providers advise you to exercise regularly as part of your recovery. Talk with your physical therapist, cardiologist, or primary health care provider about the details of your exercise program.*

*This handout will help guide you while you recover after surgery. It also explains how to increase your activities safely.*

### Sternal Precautions After Surgery

#### For 6 weeks after surgery, DO NOT:

- Lift, push, pull, or carry anything that weighs more than 10 pounds. This may include pets, children, garbage, laundry, and groceries (a gallon of milk weighs 8 pounds).
- Unscrew tight lids or open heavy doors.
- Reach above shoulder level with just 1 arm (use both arms together). For example, use both arms to reach for items on a high shelf in the kitchen or a closet.
- Reach behind you, since this will stretch your incision. For example, do not lean back on your arms or reach behind you to wipe after using the toilet.
- Vacuum, garden, rake, or mow the lawn.
- Drive a car or truck. Your reaction time is slower and you are at higher risk for injuring your *sternum* (breastbone).



*For 6 weeks after surgery, do **not** lift anything that weighs more than 10 pounds. Ask for help doing tasks like carrying laundry or going grocery shopping.*

#### For 3 months after surgery, DO NOT:

- Run, walk, bike, or swim vigorously
- Play sports like tennis, golf, softball, swimming, or bowling, or any other sport that could cause injury to your sternum

## Add or Keep Exercise in Your Lifestyle

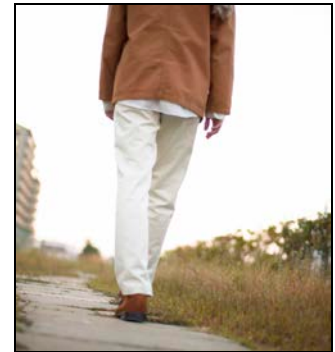
People who get regular exercise are less likely to suffer from chest pain (*angina pectoris*) or a heart attack (*myocardial infarction*). The right exercise will help you:

- Recover from your surgery
- Decrease your back, shoulder, and chest muscle pain
- Increase your endurance and your body's efficiency
- Maintain mobility and muscle tone
- Control your blood pressure
- Lose weight
- Sleep better

## Exercise Goals

Slowly work up to walking at least **30 minutes, total, every day.**

- Start by walking 3 times a day for about 5 minutes each time. Each week, increase the total time you walk by about 3 minutes until you are walking for a total of 30 minutes a day.
- Warm up and cool down for 5 minutes before and after you walk by doing exercises (see exercise handout), or by walking more slowly.
- Remember to add in the time for your return trip. Do not walk until you are tired.
- Exercise at a moderate level of effort (3 to 5 on a scale of 0 to 10)
- Wear loose-fitting, comfortable clothes.
- Wait 1 hour after you eat to exercise.
- Walk on flat ground.
- It is OK to walk on a treadmill at a slow speed (3.0 mph or less).



*Slowly work up to walking at least 30 minutes, total, every day.*

## Pay Attention to Your Body

### Slow down if:

- Your body is working at more than a moderate level of effort (greater than 5 on a scale of 0 to 10).

- For more than 10 minutes after you STOP exercising, you are very short of breath or your pulse is 20 beats per minute higher than when you started exercising.
- You cannot sleep, or you feel more tired than normal the day after you exercise.
- You have arthritis and it flares up, or you feel pain in your joints, heels, or calf muscles.
- You have increased swelling in your legs or feet.

**Do not exercise if:**

- You have a cold, flu, or fever.
- You have diabetes and it is out of control.
- You feel extreme emotional stress or you are much more tired than normal.

**Call your doctor if:**

- You have pain or pressure in your chest, arms, or throat.
- You are dizzy, lightheaded, have blurry vision, or feel faint.
- You are confused or suddenly clumsy.

**If you need medical care right away, call 9-1-1.**

## Questions?

Your questions are important. Your physical therapist will answer your questions about exercise during your therapy sessions in the hospital.

Call your doctor or health care provider if you have questions or concerns about your medical care.