

Hoạt Động Hàng Ngày Sau Khi Phẫu Thuật Vùng Bụng

Tài liệu này cung cấp những hướng dẫn cần tuân theo sau khi phẫu thuật vùng bụng. Hãy làm theo những hướng dẫn này để bảo vệ vùng bụng và vết thương và giúp bạn phục hồi.

Hướng Dẫn Tổng Quan

- Ưu tiên ngủ. Mục đích có giấc ngủ ngon mỗi đêm.
- Tắm rửa và mặc quần áo hàng ngày.
- Khi lập kế hoạch mỗi ngày, tính cả thời gian nghỉ ngơi.
- Cố gắng đứng dậy và di chuyển ít nhất 1 lần mỗi giờ trong ngày.
- Từ từ trở lại những sở thích hoặc sinh hoạt xã hội bạn yêu thích..

Bảo Vệ Vùng Bụng Của Bạn

Trong **6 đến 8 tuần** sau khi phẫu thuật, hoặc cho đến khi bác sĩ của bạn có thông báo khác, hãy làm theo những hướng dẫn trong tài liệu này khi sinh hoạt hàng ngày:

- **Không** nâng nặng, kéo hoặc đẩy quá 10 pao. Bác sĩ sẽ cho bạn biết bạn có thể nâng nặng bao nhiêu. (Một ga long sữa nặng 9 pao.)
- **Không** làm bất kỳ động tác hoặc luyện tập nào có dùng cơ bụng, như là; ngồi thẳng lên từ tư thế nằm.
- **Không** dùng chân hoặc bàn chân để đá hoặc đẩy bất kỳ vật nặng gì.
- **Không** nín thở hoặc dùng sức bất cứ lúc nào.
- Bác sĩ sẽ cho bạn biết nếu bạn cần đeo nịt bụng trong mọi hoạt động ra khỏi giường hay không (ngoại trừ việc tắm vòi sen). Chuyên viên trị liệu nghề nghiệp (OT) sẽ hướng dẫn cách sử dụng nó.

Ra Khỏi Giường

Làm theo phương pháp 3 bước “Gỗ Lăn” để ra khỏi giường ít nhất 6 tuần.

1. **Trước khi** nhấc chân ra khỏi giường, lăn người sang một bên với đầu gối cong.
2. Di chuyển chân ra khỏi giường. Dùng cánh tay đẩy cơ thể lên tư thế ngồi. Cố gắng giữ bụng của bạn thư giãn.
3. Ngồi ở bên cạnh giường **trước khi** đứng dậy



Scan for a
digital copy of
this handout.

Lên Giường

1. Ngồi lùi xa cạnh giường, gần $\frac{1}{3}$ đầu giường.
2. Nằm nghiêng và hạ khuỷu tay xuống, sau đó hạ vai xuống.
3. Nhấc chân lên giường với đầu gối cong.
4. Nằm ngửa. Giữ hông và đầu gối sát nhau khi làm động tác này, giống như khúc gỗ.

Đứng lên Từ Giường, Ghế và Cầu Vệ Sinh

- Khó đứng dậy hơn trên các bề mặt thấp, sâu hoặc mềm. **Không** ngồi trên ghế thấp, ghế sâu hoặc ghế sofa mềm làm khó đứng dậy.
- Chuyên viên trị liệu nghề nghiệp (OT) có thể đề nghị bạn nên dùng bộ vệ sinh để ở bên cạnh giường, nâng cao cầu vệ sinh hoặc tay nắm vịn nếu cầu vệ sinh của bạn quá thấp.

Mặc Quần Áo

- Mặc áo rộng rãi để không bị tụt thân trên khi mặc và cởi quần áo.
- Khi mặc quần, mặc tất và mang giày:
 - Ngồi xuống và đưa chân lên ngang với đầu gối thay vì cúi xuống tới bàn chân.
 - Nếu bạn có khó khăn với tới bàn chân, bạn có thể dùng dụng cụ để giúp mặc tất, hoặc dụng cụ có cán dài để tay cầm với tới để mang và cởi tất, giày, quần. Chuyên viên trị liệu cơ năng của bạn sẽ hướng dẫn cách sử dụng những dụng cụ này.

Tắm

- Bạn tắm khi bác sĩ cho phép. Nhờ ai đó giúp bạn vài lần tắm đầu tiên cho đến khi bạn cảm thấy chắc chắn an toàn.
- Nếu cần bước vào bồn tắm để tắm, tự hỗ trợ mình bằng cách bước nghiêng qua bồn tắm. Tập hành động này với Chuyên viên trị liệu cơ năng (OT) của bạn trước khi về nhà:
 - Hướng mặt vào tường và đặt 2 tay lên tường.
 - Cong 1 đầu gối và bàn chân ở phía sau để bước vào bồn, **không** nhấc đầu gối về phía trước ngực.
- Chuyên viên trị liệu cơ năng (OT) của bạn cũng có thể đề nghị bạn nên dùng ghế tắm hoặc ghế di chuyển vào bồn tắm khi bạn tắm. Sẽ giúp bạn an toàn hơn và giúp bạn tiết kiệm năng lượng.
- **Không** ngâm mình trong bồn tắm hoặc bồn nước nóng, bơi lội hoặc phòng xông hơi ít nhất 4 tuần hoặc cho đến khi bác sĩ cho phép.

Hoạt Động Cụ Thể

Trong 6 đến 12 tuần sau khi phẫu thuật, hoặc cho đến khi nhóm chăm sóc sức khỏe của bạn có thông báo khác:

- **Nhờ người khác làm những việc nhà** như là hút bụi, quét nhà, lau nhà, và việc nhà tốn sức khác. Không cào cỏ, đào đất, cắt cỏ hoặc làm vườn khác.
- **Tránh nâng vật nặng.** Nhờ người khác nâng bất cứ thứ gì nặng hơn 10 pao. Điều này bao gồm hàng tạp hóa, giặt ủi, giữ trẻ em, vật nuôi, rác hoặc việc khác.
- **Không mở nắp hộp** đóng chặt, cửa sổ bị kẹt hoặc cửa nặng. Nhờ ai đó giúp đỡ.
- **Đừng nín thở** hoặc gắng sức làm bất kỳ hoạt động nào.
- **Không sử dụng bất kỳ thiết bị tập thể dục nào**, trừ khi chuyên viên trị liệu hoặc bác sĩ của bạn cho phép.
- **Không** làm bất cứ điều gì khiến bạn phải cong, vặn vẹo phần thân trên hoặc nhảy lên nhiều. Điều này bao gồm các hoạt động như là chơi ném banh tròn nặng, trượt tuyết, chạy bộ, cưỡi ngựa, chơi gôn, quần vợt, yo ga, chèo thuyền và lái xe trên đường rải sỏi hoặc gập ghềnh. Lái xe chậm qua chỗ nổi lên và tránh lỗ hổng trên đường.
- **Đừng lái xe** cho đến khi bạn không còn dùng thuốc giảm đau theo toa nữa. Những loại thuốc này làm chậm thời gian phản ứng và khiến bạn lái xe không an toàn.
- **Trước khi bạn bắt đầu lái xe**, hãy ngồi trong xe và làm thử khả năng quay đầu và cử động tay và chân cần thiết khi lái xe. Hãy chắc chắn rằng bạn không bị đau nhức, cảm thấy an toàn hoặc không do dự khi di chuyển chân. Nếu bạn có bất kỳ triệu chứng nào trong những điều này, hãy đợi một ngày khác và thử lại. Nếu bạn không chắc mình có sẵn sàng để bắt đầu lái xe trở lại hay không, hãy nói chuyện với chuyên viên trị liệu OT của bạn.

Sinh Hoạt Tình Dục

Khi nào hồi phục sinh hoạt tình dục tùy thuộc vào tốc độ hồi phục của bạn sau khi phẫu thuật. Theo khả năng phán đoán tốt nhất của bạn và bảo vệ cơ bụng của bạn. Nếu bạn có bất kỳ câu hỏi nào, hãy hỏi bác sĩ hoặc chuyên viên trị liệu cơ năng (OT).

Kiên Nhẫn Chính Mình

Điều cảm thấy thất vọng, căng thẳng, mệt mỏi hoặc chán nản sau khi bị thương hoặc phẫu thuật lớn là bình thường. Một số người cảm thấy họ không thể suy nghĩ rõ ràng như bình thường. Đừng bắt bản thân bạn làm những công việc có thử thách tinh thần. Nếu bạn có cảm giác này và cảm thấy bối rối. Hãy nói chuyện với người cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn.

Câu hỏi?

Câu hỏi của bạn rất quan trọng. Hãy gọi cho bác sĩ hoặc nhân viên cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe nếu bạn có thắc mắc hoặc lo ngại.

Activities of Daily Living After Abdominal Surgery



This handout gives guidelines to follow after abdominal surgery. Follow these guidelines to protect your abdomen and incisions and to help your recovery.

General Tips

- Prioritize sleep. Aim to get good quality sleep every night.
- Bathe and get dressed every day.
- When you plan each day, include times to rest.
- Try to get up and move at least 1 time each hour during the day.
- Slowly resume the hobbies and social activities you enjoy.

Protect Your Abdomen

For **6 to 8 weeks** after your surgery, or until your provider tells you otherwise, follow the tips in this handout when doing daily activities:

- Do not lift, pull, or push anything that weighs more than 10 pounds (a gallon of milk weighs almost 9 pounds).
- Do not do any movements or exercises that use your abdominal muscles, such as sitting straight up from a lying position.
- Do not kick or push any heavy items with your feet or legs.
- Do not hold your breath or strain at any point.
- Your doctor will tell you if you need to wear an abdominal binder for all activities you do out of bed (except showering). Your occupational therapist (OT) can show you how to use it.

Getting Out of Bed

Use the 3-step “logroll” method to get out of bed for at least 6 weeks. (See images on right.)

1. **Before** you move your feet off the bed, roll onto your side, with your knees bent.
2. Move your feet off the bed. Use your arms to push your body up to a sitting position. Try to keep your abdomen relaxed.
3. Sit on the side of the bed **before** you stand up.



Scan for a
digital copy of
this handout.

Getting into Bed

1. Sit far back from the edge of the bed, near the top third of the bed.
2. Lie on your side by lowering onto your elbow, then onto your shoulder.
3. Lift your legs onto the bed with your knees bent.
4. Roll onto your back. Keep your hips and knees together as you do this, like a log.

Standing Up from a Bed, Chair, and Toilet

- It is harder to stand up from low, deep, or soft surfaces. Do **not** sit on low, deep, or soft chairs and couches that could be difficult to stand up from.
- Your occupational therapist (OT) may recommend using a bedside commode, raised toilet seat, or grab bars at home if your toilet is too low.

Getting Dressed

- Wear loose-fitting tops so that you do not twist your upper body when getting dressed and undressed.
- When putting on pants, socks, and shoes:
 - Sit down and bring your foot up to the level of your opposite knee instead of bending down to reach your foot.
 - If it is hard for you to reach your feet, use a sock aid, long-handled reacher, or long-handled shoehorn for putting on and taking off your socks, shoes, and pants. Your OT can show you how to use these tools.

Showers

- You can shower when your doctor tells you it is OK. Have someone help you the first few times you shower, until you feel sure about your safety.
- If stepping into a bathtub to take a shower, support yourself as you step sideways over the side of the tub. Practice this action with your OT before you go home:
 - Face the wall and place both hands on the wall.
 - Bend 1 knee with your foot behind you to move it into the tub. Do **not** lift your knee toward your chest.
- Your OT may also advise using a shower chair or tub-transfer bench when you shower. Sitting will keep you safer and help you save your energy.
- Do not take a bath, sit in a hot tub, swim, or use a sauna or steam room for at least 4 weeks, or until your care team says it is OK.

Specific Activities

For 6 to **12 weeks after surgery**, or until your care team tells you otherwise:

- **Have someone else do chores** such as vacuuming, sweeping, mopping, and other housework that takes effort. Avoid raking, digging, mowing the lawn, or any other yardwork.
- **Avoid lifting.** Ask someone else to lift anything that weighs more than 10 pounds. This includes groceries, laundry, children, pets, garbage, or other items.
- **Do not open** tight jar lids, stuck windows, or heavy doors. Ask someone for help.
- **Do not** hold your breath or bear down to do any activity.
- **Do not** use any exercise equipment, unless your therapist or doctor says it is OK.
- Do **not** do anything that makes you bend or twist your upper body or bounce a lot. This includes activities such as bowling, skiing, jogging, riding a horse, golf, tennis, yoga, boating, and driving on gravel or bumpy roads. Drive slowly over speed bumps and avoid potholes.
- **Do not drive** until you are no longer taking prescription pain medicine. These drugs slow your reaction time and make driving unsafe.
- **Before you start driving**, sit in your car and test your ability to turn your head and make the arm and leg movements required for driving. Make sure you do not have any soreness, feel guarded, or hesitate when you move your leg. If you have any of these symptoms, wait for another day and try again. If you are unsure if you are ready to start driving again, talk with your OT.

Sexual Activity

When you can resume sexual activity depends on your rate of recovery after surgery. Use your best judgment and protect your abdominal muscles. If you have any questions, ask your doctor or OT.

Be Patient with Yourself

It is normal to feel frustrated, stressed, tired, or depressed after major surgery. Some people feel they cannot think as clearly as usual. Do not make yourself do mentally challenging tasks. Talk with your care team if you have these feelings and are overwhelmed by them.

Questions?

Your questions are important. Call your doctor or healthcare provider if you have questions or concerns.