

## Действия по удовлетворению повседневных бытовых нужд после травмы позвоночника или хирургического вмешательства

В данной памятке приведены рекомендации, которые следует соблюдать после травмы позвоночника или хирургического вмешательства. Следуйте этим рекомендациям, чтобы защитить свой позвоночник и помочь себе восстановиться.

### Советы общего характера

- Используйте рекомендации, приведенные в этой памятке, для выполнения своих обычных повседневных дел.
- На первых порах вам может потребоваться много перерывов на отдых. Планируйте свой день так, чтобы в нем было предусмотрено время для отдыха.

Помните также о следующих рекомендациях:

- Уделяйте приоритетное внимание сну. Старайтесь высыпаться каждую ночь.
- Одевайтесь каждый день.
- Ешьте здоровую пищу.
- Постепенно возвращайтесь к своим любимым занятиям – хобби или общественной деятельности, которые доставляют вам удовольствие.

### Берегите свой позвоночник

В течение первых 4-12 недель после операции или до тех пор, пока ваш лечащий врач не сообщит вам об обратном, не забывайте о следующих мерах предосторожности (НПВ):

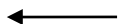
- **Наклоны:** Не сгибайте позвоночник.
- **Поднятие тяжестей:** Не поднимайте больше 5 или 10 фунтов. Ваш врач скажет вам, какие тяжести вам можно поднимать. (Галлон молока весит 9 фунтов.)
- **Скручивания:** Не скручивайте спину или шею.

Ваш лечащий врач сообщит вам, нужно ли вам носить бандаж на спине и когда его следует надевать.

Ваш специалист по трудотерапии (ТТ) может показать вам, как им пользоваться.

### Как вставать с постели

Чтобы встать с постели, пользуйтесь методом “логроллинга”, состоящего из 3-х этапов.



## Как ложиться в постель

1. Сядьте подальше от края кровати, у ее верхнего конца, на расстоянии  $\frac{1}{3}$  длины кровати от изголовья.
2. Лягте на бок, опершись и опустившись на локоть, затем на плечо.
3. Поднимите ноги на кровать, согнув их в коленях.
4. Перевернитесь на спину. При этом держите бедра и колени вместе, как бревно.

## Как вставать с кровати, стула и унитаза

- При необходимости **используйте возвышение** для сидения. Можно положить на стул подушку или поролоновую подушку.
- Не садитесь на низкие, глубокие или мягкие стулья и диваны, с которых может быть трудно встать
- Ваш специалист по трудотерапии может порекомендовать использовать дома прикроватный туалет, приподнятое сиденье-насадку для унитаза или поручни, если ваш унитаз слишком низкий.

## Одевание

- Носите рубашки свободного кроя, чтобы не скручивать верхнюю часть тела при одевании и раздевании.
- Надевая брюки, носки и обувь:
  - Сядьте и поднимите ногу на уровень противоположного колена, вместо того чтобы наклоняться вперед, чтобы дотянуться до ступни.
  - Если вам трудно дотянуться до ступни, вы можете использовать приспособление для надевания и снятия носков, обуви и брюк с длинной ручкой или рожек для обуви. Ваш специалист по трудовой терапии может показать вам, как пользоваться этими захватывающими инструментами.

## Как правильно принимать душ

- Не принимайте ванну или джакузи, не плавайте и не посещайте сауну. Вы можете принимать душ, когда ваш врач разрешит вам это.
- Первые несколько раз просите кого-нибудь помогать вам принимать душ, пока вы не будете уверены, что можете безопасно это делать самостоятельно.
- Чтобы не поскользнуться, надевайте сандалии, туфли или носки с нескользящей подошвой, когда принимаете душ.
- Ваш специалист по трудотерапии может также порекомендовать вам использовать стул для душа или скамейку для пересаживания в ванну, чтобы принимать душ сидя. Это повысит вашу безопасность и поможет вашему организму сэкономить энергию.

## Конкретные/Определённые виды деятельности

В течение **6-12 недель после операции** или до тех пор, пока ваша медицинская бригада не даст вам иные указания:

- **Поручите кому-нибудь другому лицу выполнять работу по дому**, например, пылесосить, подметать, мыть пол, сгребать листья, копать, косить траву на газоне или выполнять другие “тяжелые” работы.
- **Избегайте поднятия тяжестей.** Просите кого-нибудь другого поднимать за вас предметы, вес которых превышает тот вес, который вам разрешил поднимать ваш врач. Это касается пакетов с продуктами, белья для стирки, детей, домашних животных и других предметов.
- **Не открывайте** плотно закрытые банки, заклинившие окна или тяжелые двери. Попросите кого-нибудь о помощи.
- **Не играйте в боулинг, не катайтесь на лыжах, не бегайте, не ездите верхом на лошади** и не делайте ничего такого, что заставляет вас сгибать или выворачивать верхнюю часть тела или вынуждает много подпрыгивать.
- **Не садитесь за руль** до тех пор, пока не прекратите принимать прописанные врачом обезболивающие препараты. Эти препараты замедляют вашу реакцию и делают вождение небезопасным.

### Есть вопросы?

Ваши вопросы очень важны. Если у вас возникнут вопросы или опасения, позвоните своему врачу или поставщику медицинских услуг.

Имя/фамилия и номер телефона вашего поставщика медицинских услуг:

---



---

## Сексуальная активность

Время возобновления сексуальной активности, зависит от того, как скоро вы сможете восстановиться после операции. Поступайте, как сочтёте правильным, по своему усмотрению и соблюдайте меры предосторожности. Если у вас есть какие-либо вопросы, обратитесь к своему врачу или специалисту по трудотерапии.

## Будьте терпеливы по отношению к себе

Чувство разбитости, стресса, усталости или подавленности после серьезной травмы или операции – это вполне нормальное явление. Некоторые люди чувствуют, что они не обладают остротой ума и восприимчивости. Не заставляйте себя выполнять сложные умственные задачи. Поговорите со своим лечащим врачом, если вы испытываете подобные настроения и это вызывает у вас чувство угнетённости.

# Activities of Daily Living After Spinal Injury or Surgery

*This handout gives guidelines to follow after spinal injury or surgery. Following these guidelines will protect your spine and help you recover.*

## General Tips

- Use the guidelines in this handout to do your regular daily activities.
- At first, you may need lots of rest breaks. Plan your days to include times to rest.

Also, be sure to:

- Prioritize sleep. Aim to get good quality sleep every night.
- Get dressed every day.
- Eat healthy meals.
- Slowly resume the hobbies or social activities you enjoy.

## Protect Your Spine

For the first 4 to 12 weeks after your surgery, or until your healthcare team tells you otherwise, remember to follow the **BLTs**:

- **Bending:** Do **not** bend your spine.
- **Lifting:** Do **not** lift more than 5 **or** 10 pounds. Your doctor will tell you how much you can lift. (A gallon of milk weighs 9 pounds.)
- **Twisting:** Do **not** twist your back or neck.

Your provider will tell you if you need to wear a back brace and when to wear it. 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:

 <p><b>Step 1:</b> Roll onto your side, with your knees bent.</p>	 <p><b>Step 2:</b> Move your feet off the bed. Push your body up to a sitting position.</p>	 <p><b>Step 3:</b> Sit on the side of the bed before you stand up.</p>
--	---	---

## Getting into Bed

1. Sit far back from the edge of the bed, near the top  $\frac{1}{3}$  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

- **Use elevation** for sitting, if needed. You may want to put a pillow or foam cushion on your chair.
- Do not sit on low, deep, or soft chairs and couches that could be difficult to stand up from.
- Your occupational therapist 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, you can use a sock aid, long-handled reacher, or a long-handled shoehorn to put on and take off your socks, shoes, and pants. Your OT can show you how to use these tools.

## Showers

- Do not soak in a bathtub or hot tub, swim, or use a sauna. You can shower when your doctor tells you it is OK to do so.
- Have someone help you the first few times you shower, until you feel sure about your safety.
- To avoid slipping, wear sandals, shoes, or socks with non-slip tread when you shower.
- Your occupational therapist may also recommend a shower chair or tub-transfer bench to sit on in the shower. This will make you safer and help you save your energy.

## Specific Activities

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

- **Have someone else do chores** such as vacuuming, sweeping, mopping, raking, digging, mowing the lawn, or other “heavy” activities.
- **Avoid lifting.** Ask someone else to lift anything that weighs more than your doctor said you are allowed to lift. This includes groceries, laundry, children, pets, or other items.
- **Do not open** tight jar lids, stuck windows, or heavy doors. Ask someone for help.
- **Do not bowl, ski, run, ride a horse**, or do anything else that causes you to bend or twist your upper body or bounce a lot.
- **Do not drive** until you are no longer taking prescription pain medicine. These drugs slow your reaction time and make driving unsafe.

## Sexual Activity

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

### Questions?

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

Your provider's name and phone number:

---

---

## Be Patient with Yourself

It is normal to feel frustrated, stressed, tired, or depressed after a major injury or surgery. Some people feel they are not as sharp mentally. Do not make yourself do mentally challenging tasks. Talk with your healthcare provider if you have these feelings and feel overwhelmed by them.