

## Sinh Hoạt Hàng Ngày Sau Khi Bị Thương Cột Sống Hoặc Phẫu Thuật

Tài liệu này cung cấp những hướng dẫn để tuân theo sau khi bị thương cột sống hoặc phẫu thuật. Vui lòng làm theo những hướng dẫn này để bảo vệ cột sống của bạn và giúp bạn phục hồi.

### Hướng Dẫn Tổng Quan

- Hãy sử dụng hướng dẫn trong tài liệu này để làm các hoạt động hàng ngày của bạn
- Lúc đầu, bạn có thể cần nhiều thời gian nghỉ ngơi. Lập kế hoạch cho ngày hoạt động của bạn bao gồm thời gian nghỉ ngơi.

Ngoài ra hãy chắc chắn:

- Ưu tiên ngủ. Mục đích có giấc ngủ ngon mỗi đêm.
- Mặc quần áo hàng ngày.
- Ăn những bữa ăn lành mạnh.
- Từ từ trở lại những sở thích hoặc sinh hoạt xã hội bạn yêu thích.

### Bảo Vệ Cột Sống Của Bạn

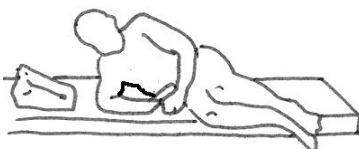
Trong 4 đến 12 tuần đầu tiên sau khi phẫu thuật, hoặc cho đến khi bác sĩ có thông báo khác, hãy nhớ tuân theo **BLT**:

- **Uốn Cong:** Không cong cột sống của bạn.
- **Nâng nặng:** Không nâng nặng quá 5 hoặc 10 pao. Bác sĩ sẽ cho bạn biết bạn có thể nâng nặng bao nhiêu. (Một ga long sữa nặng 9 pao.)
- **Vận tọng:** Không vận tọng lưng hoặc cổ.

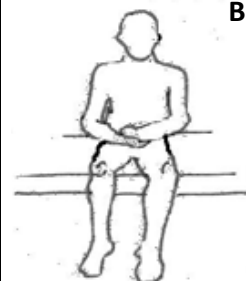
Người cung cấp dịch vụ sẽ cho bạn biết nếu bạn có cần đeo nẹp lưng hay không và khi nào đeo nó. Chuyên viên trị liệu nghề nghiệp (OT) chỉ cho bạn cách dùng.



**Bước 1.** Lăn người sang một bên với đầu gối cong.



**Bước 2.** Di chuyển chân ra khỏi giường. Đẩy cơ thể lên đến tư thế ngồi.



**Bước 3.** Ngồi ở bên cạnh giường trước khi đứng dậy

## Ra khỏi Giường

Làm theo phương pháp 3 bước “Gỗ Lăn” để ra khỏi giường:

### 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 một khúc gỗ.

### Đứng Lên Từ Giường, Ghế và Cầu Vệ Sinh

- **Nâng cao** để ngồi nếu cần. Bạn có thể để cái gối hoặc miếng xốp trên ghế.
- Không ngồi trên ghế thấp, ghế sâu hoặc ghế xô pha làm khó đứng dậy.
- Chuyên viên trị liệu nghề nghiệp có thể đề nghị bạn nên dùng bộ vệ sinh để ở bên cạnh giường, nâng cao bồn cầu vệ sinh hoặc tay nắm vịn nếu bồn cầu của bạn quá thấp tại nhà.

### 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 đối thay vì cúi xuống tới bàn chân.
  - Nếu bạn có khó khăn với tới bàn chân, bạn có thể sử dụng dụng cụ để giúp mặc tất, dụng cụ với tới có tay cầm dài hoặc dụng cụ có tay cầm dài để mang và cởi tất, giày, quần. Chuyên viên trị liệu cơ năng của bạn hướng dẫn cách sử dụng những dụng cụ này.

### Tắm

- Không ngâm mình trong bồn tắm hoặc bồn nước nóng, bơi lội hoặc xông hơi. Bạn có thể tắm khi bác sĩ cho phép được tắm.
- Nhờ ai đó giúp bạn vài lần tắm đầu tiên cho đến khi bạn cảm thấy chắc chắn an toàn.
- Để tránh bị trượt, hãy mang dép, giày hoặc tất chống trượt khi tắm.
- Chuyên viên trị liệu cơ năng của bạn cũng có thể đề nghị dùng ghế tắm hoặc ghế di chuyển qua bồn tắm để ngồi khi tắm. Điều này sẽ giúp bạn an toàn hơn và giúp bạn tiết kiệm năng lượng.

## 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, cào cỏ, đào đất, cắt cỏ hoặc các hoạt động “nặng nề” khác.
- **Tránh nâng vật nặng.** Nhờ người khác nâng bất cứ thứ gì nặng hơn mức bác sĩ cho phép bạn nâng. Điều này bao gồm hàng tạp hóa, giặt ủi, giữ trẻ em, vật nuôi hoặc việc khác.
- **Không mở nắp hộp** đóng chặt, cửa sổ bị kẹt hoặc cửa nặng. Nhờ ai đó giúp đỡ.
- **Không chơi ném banh tròn nặng, trượt tuyết, chạy, cưỡi ngựa** hoặc làm bất cứ điều gì khiến phần thân trên của bạn phải cong hoặc vặn xoắn hoặc nhảy tung lên nhiều.
- **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.

## 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 tuân theo biện pháp đề phòng. Nếu bạn có bất kỳ câu hỏi nào, hãy hỏi bác sĩ hoặc chuyên viên trị liệu cơ năng.

### 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.

Tên và số điện thoại của người cung cấp của bạn:

---



---

## 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 có tinh thần. Đừng bắt bản thân bạn làm những công việc về 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.

# 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:



## 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.

## 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.

### Questions?

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

Your provider's name and phone number:

---

---