



UW Medicine

Các Hoạt Động Cuộc Sống Hàng Ngày Sau Phẫu Thuật Giảm Bớt Sức Ép Tủy Sống

Tự chăm sóc cho sự an toàn và hô ì phục

Tài liệu này hướng dẫn sự tự chăm sóc để làm theo sau khi phẫu thuật giảm bớt sức ép tủy sống. Làm theo các hướng dẫn này để bảo vệ cột sống của quý vị và giúp quý vị phục hồi.

Tự chăm sóc

Làm theo hướng dẫn trong tài liệu này để thực hiện các hoạt động hàng ngày của quý vị. Lúc đầu, quý vị có thể cần nghỉ ngơi nhiều. Hãy chắc chắn bao gồm thời gian nghỉ ngơi trong kế hoạch của quý vị cho mỗi ngày.

Ngoài ra, đảm bảo rằng quý vị:

- Có một giấc ngủ ngon.
- Thay đồ ò mỗi ngày.
- Dần dần tiếp tục lại các sở thích và các hoạt động khác mà quý vị thích.



Phục hồi cần có thời gian. Hãy chắc chắn bắt đầu lại các hoạt động từ từ.

Bảo vệ cột sống của quý vị

Trong 6 tuần, hãy làm theo **UNV** cho việc uốn cong, nâng và vận:

- **Uốn cong:** **Đừng** uốn cong cột sống của quý vị.
- **Nâng:** **Đừng** nâng quá 10 (pounds) cân Anh. (Một gallon sữa nặng gần 9 (pounds) cân Anh.) Bác sĩ sẽ cho quý vị biết quý vị có thể nhấc được bao nhiêu trong các lần khám tiếp theo.
- **Vận:** **Đừng** vận lưng hoặc cổ.

Ngủ

- Sử dụng nệm có hỗ trợ tốt. Ngủ trong tư thế thoải mái nhất cho quý vị.
- Sử dụng một cái gối nhỏ hoặc một chiếc khăn cuộn dưới cổ quý vị sẽ có thể hữu ích nếu quý vị đeo nẹp cổ.
- Khi nằm ngửa ra trên lưng, đặt một cái gối dưới đầu gối của quý vị. Điều này sẽ giảm bớt sự căng thẳng của các cơ lưng.
- Khi nằm nghiêng, đặt một cái gối giữa hai chân quý vị.

Mặc quần áo

Đừng vận veo phần thân trên của quý vị khi quý vị mặc quần áo và cởi quần áo. Mặc những cái áo rộng để quý vị có thể mặc vào và cởi ra mà không phải vận veo cơ thể.

Tắm vòi sen

- **Đừng** để vết mổ bị ướt trong _____ ngày.
- Rửa và lau khô càng xa càng tốt mà không phải uốn cong. Nhờ người khác rửa và lau khô phần còn lại của cơ thể quý vị.
- Một khi quý vị được cho phép làm vết mổ ướt:
 - Hãy để nước và xà bông chảy xuống nhẹ nhàng qua vết mổ. Đừng chà xát vết mổ. Nhẹ nhàng khô khu vực đó.
 - Nếu vết mổ của quý vị vẫn còn rỉ nước, quý vị có thể dùng băng gạc khô mới sau khi quý vị tắm vòi sen.
- **Đừng** tắm bồn, ngồi trong bồn nước nóng, bơi lội, hoặc sử dụng phòng xông hơi cho đến khi vết mổ của quý vị được lành lại hoàn toàn.

Chăm sóc vết thương

- Quý vị có thể thấy một lượng nước nhỏ rỉ ra khỏi vết mổ của quý vị. Điều này sẽ dần dần ít hơn và sau đó hết hẳn.
- Giữ cho vết mổ của quý vị khô và sạch. Thay băng gạc khô ít nhất mỗi ngày một lần.
- **Đừng** bôi kem, thuốc mỡ, kem dưỡng da, hoặc bột vào vết mổ của quý vị.
- Sau khi vết mổ của quý vị ngừng rỉ nước, quý vị không cần sử dụng băng gạc, trừ khi cần thiết cho sự thoải mái.
- **Đừng** lột ra bất kỳ chất keo cho da nào đã được sử dụng trong quá trình phẫu thuật.
- Tránh mọi cử động có thể khiến vết mổ của quý vị bung ra.
- **Đừng** hút thuốc hoặc sử dụng các sản phẩm nicotine. Nicotine có thể làm chậm hoặc ngăn ngừa vết thương lành lại.
- **ĐƯỢC** dùng acetaminophen (Tylenol) và *thuốc chống viêm không steroid* (NSAIDs) như ibuprofen (Advil, Motrin) hoặc naproxen (Aleve, Naprosyn). Những loại thuốc này có thể giúp giảm đau và viêm. Thực hiện theo các hướng dẫn liều lượng trên chai.

Hoạt động

- **Tránh việc đẩy, kéo và nâng lên vất vả.** Hãy nhờ người khác giúp đỡ các hoạt động như nâng các hàng tạp phẩm, làm các công việc nhà hoặc làm vườn, hoặc ẵm trẻ em, vật nuôi và các đồ vật khác.
- **Trong 2 tuần, hạn chế các cuộc đi xe và chuyến bay dài** để tránh máu đông cục. Nếu quý vị cần phải ngồi trong xe hơi hoặc máy bay trong một thời gian dài thì nên đi bộ hoặc co dãn từ 5 đến 10 phút mỗi 30 đến 45 phút.
- **Đừng lái xe** nếu quý vị đang đeo nẹp cổ.
- **Tiếp tục cử động.** Đi bộ từ 2 đến 3 lần mỗi ngày. Nhẹ nhàng đánh tay trong khi đi bộ. Bắt đầu chậm và tăng quãng đường đi bộ khi quý vị cảm thấy mạnh hơn.

- **Thực hiện tư thế tốt** để giữ cho cơ bụng của quý vị mạnh.
- **Sử dụng các thiết bị hữu ích** trong quá trình phục hồi của quý vị. Những thứ này có thể bao gồm một chiếc ghế tắm vò sen, đầu vò sen mà quý vị có thể cầm trên tay, một dụng cụ vớ i và gấ p, một bông tấ m xơ mươ p tay cầm dài, một cái ghế bốn cầu được nâng cao và túi nước đá. Hãy cố gắng mua được các công cụ này trước khi phẫu thuật. Quý vị có thể tìm thấy đa số dụng cụ trên mạng tại www.amazon.com hoặc tại một cửa hàng cung cấp y tế.

Ra khỏi giường

Sử dụng phương pháp “khúc gỗ lẩn” 3 bước để ra khỏi giường.

 1. Trướ c khi quý vị đưa chân xuống giường, lẩn qua một bên, vớ i hai đầu gối cong lại.	 2. Để hai chân xuống giường. Dùng hai cánh tay để đẩy cơ thể ngò i dậy. Cố gắ ng giữ bụng thư giãn.	 3. Ngò i một bên giường dùng trướ c khi quý vị đứng lên.
---	---	---

Hoạt động tình dục

Khi nào quý vị có thể tiếp tục hoạt động tình dục phụ thuộc vào tốc độ quý vị hồi phục sau phẫu thuật. Tốt nhất là đợi cho đến khi cuộc hẹn tái khám tiếp theo của quý vị để nói chuyện với bác sĩ. Hãy hỏi khi nào thì ĐƯỢC bắt đầu hoạt động tình dục. Nếu quý vị quan hệ tình dục, hãy chắc chắn làm theo các biện pháp phòng ngừa UNV của quý vị.

Khi nào thì gọi

Gọi phòng mạch số **206.744.9350 và b m s 2** nếu quý vị có thắc mắc về sức khỏe của mình hoặc có bất kỳ triệu chứng nào sau đây:

- Sốt trên 100°F (37,8 ° C)
- Bị đỏ, nóng, rỉ nước, hoặc sưng tấy nhiều hơn ở vết mổ của quý vị
- Cơn đau mới hoặc nặng hơn
- Đau đầu nghiêm trọng
- Cảm thấy rất mệt mỏi
- Thay đổi trong việc kiểm soát (việc tiểu tiện) đường ruột hoặc bàng quang
- Cơn tê hoặc bị yếu mới ở cánh tay hoặc chân của quý vị

Câu hỏi?

Câu hỏi của quý vị là quan trọng. Gọi bác sĩ hoặc nhà cung cấp dịch vụ y tế khác nếu quý vị có câu hỏi hoặc lo ngại.

Các ngày trong tuần 8 giờ sáng đến 4 giờ chiều, gọi cho Trung Tâm Cột Sống Harborview: 206.744.9350 và bấm số 2 khi nghe tiếng thu âm.

Sau giờ làm việc và vào các ngày cuối tuần và ngày lễ, hãy gọi 206.744.9350.

Activities of Daily Living After Spinal Decompression Surgery

Self-care for safety and healing

This handout gives self-care guidelines to follow after spinal decompression surgery. Follow these guidelines to protect your spine and help you recover.

Self-care

Follow the guidelines in this handout for your daily activities. At first, you may need to take a lot of breaks. Be sure to include rest times in your plan for each day.

Also, make sure you:

- Get a good night's sleep.
- Get dressed every day.
- Slowly resume the hobbies or other activities you enjoy.

Protect Your Spine

For 6 weeks, follow the **BLTs** for bending, lifting, and twisting:

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

Sleeping

- Use a mattress with good support. Sleep in the position that is most comfortable for you.
- If you are wearing a neck brace, it can help to place a small pillow or a rolled towel under your neck.
- When lying on your back, place a pillow under your knees. This will lessen the stress on your back muscles.
- When lying on your side, place a pillow between your legs.



Recovery takes time. Be sure to resume activity slowly.

Getting Dressed

Do **not** twist your upper body when you get dressed and undressed. Wear loose-fitting tops that you can put on and take off without twisting your body.

Showers

- Do **not** let your incision get wet for _____ days.
- When you shower, wash and dry as far as you can without bending. Have someone else wash and dry the rest of your body.
- Once you are allowed to get your incision wet:
 - Let soap and water gently run over your incision. Do **not** rub the incision. Gently pat the area dry.
 - If your incision is still draining, you may apply a new dry gauze dressing after you shower.
- Do **not** take a bath, sit in a hot tub, go swimming, or use a sauna until your incision is fully healed.

Wound Care

- You may see a small amount of drainage from your incision. This should slowly lessen and then stop.
- Keep your incision dry and clean. Change the dry gauze dressing at least once a day.
- Do **not** apply creams, ointments, lotions, or powders to your incision.
- After your incision stops draining, you no longer need to apply a gauze dressing, unless needed for comfort.
- Do **not** peel off any of the skin glue applied during surgery.
- Avoid any movements that might cause your incision to open.
- Do **not** smoke or use nicotine products. This can slow or prevent wound healing.
- It is **OK** to take acetaminophen (Tylenol) and *non-steroidal anti-inflammatory drugs* (NSAIDs) such as ibuprofen (Advil, Motrin) or naproxen (Aleve, Naprosyn). These medicines can help lessen pain and inflammation. Follow the dose instructions on the bottle.

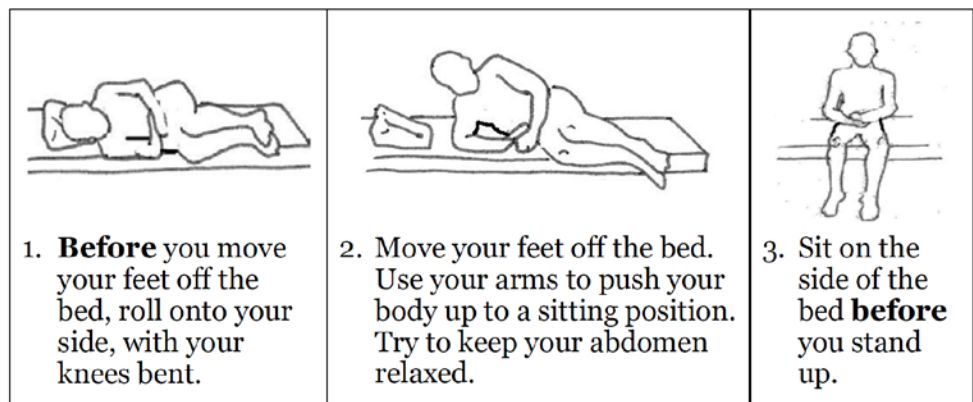
Activities

- **Avoid strenuous pushing, pulling, and lifting.** Ask someone else for help with activities such as lifting groceries, doing household chores or yard work, or picking up children, pets, and other items.
- **For 2 weeks, limit long car rides and flights** to prevent a blood clot. If you need to sit in the car or airplane for a long time, stretch or walk for 5 to 10 minutes every 30 to 45 minutes.

- **Do not drive** if you are wearing a neck brace.
- **Keep moving.** Walk 2 to 3 times daily. Gently swing your arms while walking. Start slowly and increase your distance as you feel stronger.
- **Practice good posture** to keep your abdominal muscles strong.
- **Use helpful devices** during your recovery. These may include a shower chair, a shower head that you can hold in your hand, a reach-and-grab tool, a long-handled loofa, a raised toilet seat, and ice packs. Try to get these tools before surgery. You can find many of them online at www.amazon.com or at a medical supply store.

Getting Out of Bed

Use the 3-step “logroll” method to get out of bed.



Sexual Activity

When you can resume sexual activity depends on how quickly you recover after surgery. It is best to wait until you talk with your doctor at your follow-up visit. Ask when it is OK to start being sexually active. If you have sex, be sure to follow your BLT precautions.

Questions?

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

Weekdays 8 a.m. to 4 p.m., call Harborview Spine Center: 206.744.9350 and press 2 when you hear the recording.

After hours and on weekends and holidays, call 206.744.9350.

When to Call

Call the clinic at **206.744.9350 and press 2** if you have questions about your health or have any of these symptoms:

- Fever above 100°F (37.8°C)
- More redness, heat, drainage, or swelling at your incision
- New or worse pain
- Severe headache
- Feeling very tired
- Change in your bowel or bladder control
- New numbness or weakness in your arms or legs