

## 关节内窥镜或其他运动医学手术之后需要遵守的步骤

### 我的孩子术后可以吃哪些食物？

您的孩子感到饿的时候可以多吃一些清淡食物。可以吃的食物包括清汤、吐司、饼干、酸奶、汤和水果。如果孩子的身体能够接受食物，接下来就可以恢复正常饮食。让您的孩子喝大量饮料，帮助避免便秘。

### 我如何帮助控制孩子的疼痛？

术后疼痛和不适属于正常情况。您最了解您的孩子。我们鼓励您积极参与您孩子的恢复。请和孩子的医疗团队讨论您的孩子如何显示疼痛的迹象。除了开立的止痛药之外，鼓励使用书籍、游戏等应对工具来处理疼痛及提供支持。头几天过后，大多数孩子的疼痛会得到缓解。详情参考我们的传单《矫形手术后止痛药》（[seattlechildrens.org/pdf/PE3071.pdf](http://seattlechildrens.org/pdf/PE3071.pdf)），并追踪您让孩子服用的止痛药。

### 肿胀

您孩子的手术部位可能会肿胀。肿胀导致手术部位压力增加，使疼痛加剧。如需减轻疼痛和肿胀，请将手术部位抬高到心脏以上的部位。

### 冰敷仪

您的孩子有个冰敷仪。冷却套使冷水沿着关节循环，帮助减轻疼痛和肿胀。小罐每隔大约 6 小时需要重新加满冰和水。在孩子清醒时，每小时换一次冷却套中的水。为取得最佳效果，保持冷却套装满，断开软管。冷却套应当装满，但也要舒适。如果您的孩子感到冷却套太满，您可以把软管接到冷却套上，打开冷藏箱阀门，降低冷藏箱位置，让一些水流回冷藏箱。

冷却套换水步骤：

1. 把软管接到冷却套上。
2. 打开小罐上方的空气阀门。
3. 把小罐抬高到关节以上 15 到 18 英寸处，使小罐中的水和冷却套中较热的水交换。
4. 把小罐保持在关节以上 15 英寸处 20 分钟，然后关闭小罐上方的所有阀门。
5. 断开软管。

DME Direct 的视频描述如何使用冰敷仪：[www.youtube.com/watch?v=H3iDzAcRWJ8](http://www.youtube.com/watch?v=H3iDzAcRWJ8)

### 我的孩子何时可以沾水？

保持绷带（敷料）完全干燥\_\_\_\_天。

在 \_\_\_\_\_ 天之后，如果手术部位干燥，不再有液体渗出（体液渗出），就可以洗淋浴。您的孩子应当避免手术部位浸水。在得到指示之前，不得洗盆浴、热水池浴或游泳。

### 我应当如何护理孩子的手术部位？

您孩子的医疗团队将勾出您应当遵循步骤的方框。

在诊所追踪诊视之前，不要碰触手术部位。

#### 如需了解进一步详情

- 矫形外科诊所 206-987-2109 平日营业时段
- 西雅图儿童医院接线员 206-987-2000 晚间和周末
- 向您的孩子的健康护理服务提供者洽询
- [seattlechildrens.org](http://seattlechildrens.org)

#### 免费口译员服务

- 在医院内，向您孩子的护士询问。
- 在医院外，拨打免费家庭口译专线电话 1-866-583-1527。告诉口译员您需要通话的人的姓名或分机号码。

- 第一次淋浴后：
  - 用纱布盖住切口
  - 用创口贴盖住切口
  - 用 ACE 绷带包裹小腿中部到大腿中部的位罝。
  - 用 ACE 绷带包裹前臂中间到上臂中间的位置。
  - 如果给您冰敷仪用于膝盖、脚踝或肘部手术部位，请放在 ACE 绷带上面。对于肩部手术，请放在 T 恤等衣服上面。如果给您配了支撑物，请将其放回到冰敷仪上面。

不论切口的闭合程度，请勿在手术部位涂抹软膏。

- Steri-Strip 免缝胶罝置于切口上面
  - Steri-Strip 免缝胶罝是薄胶罝，位于皮下的可溶缝线上面。
  - 让 Steri-Strip 免缝胶罝留在原处，直到自行脱落。
- 切口会与皮胶（Dermabond）一起闭合。
  - 用肥皂和水保持皮肤清洁。
  - 约一星期后，皮胶自行脱落。
- 遵循提供给您“石膏模护理”指南。
- \_\_\_\_\_

---

## 我的孩子可以有多大的活动量？

术后返家头 4-6 个小时，您的孩子应当仅在大人的监督下进行安静的活动。此后，您的孩子可以增加活动量。最好聆听孩子表达哪些感觉还好。如果您的孩子感到身体不适，通常会限制自己的活动量。

孩子的活动水平取决于接受的手术类型。遵守以下勾选栏目中的指示：

- 手术当天起，孩子可以开始做理疗师指示的锻炼。如果锻炼太不舒服，第二天再次尝试。有时候活动筋骨可以帮助减轻疼痛。
- 您的孩子佩有护膝或吊带。治疗锻炼和洗澡时可以取下，但是其他情况下应当戴着。请勿调整设置。
- 您的孩子尽可以将体重放在这条腿上。如果需要，可使用拐杖。
- 您的孩子只可将\_\_\_\_%的体重放在这条腿上。使用拐杖提供帮助。
- 您的孩子不可将任何体重放在这条腿上。使用拐杖。
- 您的孩子不可用手臂提举或搬运物品。使用吊带，直至后续预约就诊。

按照指示佩戴所有石膏模、夹板、支撑物、吊带、拐杖、外展枕等。遵循提供给您指南。

---

## 我的孩子何时能返回学校/工作或者驾车？

大多数孩子在手术当日和术后第二天会呆在家里。这会让他们有时间从手术和麻醉中恢复。当您的孩子感到舒适且不再需要羟考酮（Oxycodone）等强效止痛药时，可以返回学校。

如果您的孩子驾车，在术后头 72 小时或者服用开具的止痛药（例如羟考酮（Oxycodone）或安定（Diazepam））期间，他们不能驾车。如果他们只服用 Tylenol 或 Aleve 等温和止痛药，则可以驾车。

一些孩子需要避免上体育课、运动和激烈的玩耍。请向您的外科医生确认，了解这些活动是否适合您的孩子，或者他们是否需要等待。

---

## 我应当何时打电话给孩子的健康护理团队？

如果您的孩子出现以下任何警示迹象，请打电话给我们：

- 发烧体温达到 101.5 华氏度或以上
- 皮肤发红从切口部位扩散

- 绷带敷料下面或切口处新出现流血、渗血或流脓
- 即便遵照医嘱按时服用止痛药，手术部位仍有非常剧烈或持续的疼痛，或者疼痛加剧
- 呕吐超过一次
- 胸痛/气短
- 小腿肚肿胀和疼痛

在星期一至星期五营业时段，请打电话给矫形外科诊所，电话号码 206-987-2109。晚间和周末，请打电话给西雅图儿童医院接线员，电话号码 206-987-2000。请接线员传呼应召的矫形外科住院医师。

---

## 我的孩子何时需要再次就诊？

您的孩子的后续预约就诊日期是：

矫形外科： \_\_\_\_\_

理疗： \_\_\_\_\_

请打电话给矫形外科诊所，核实就诊时间。

您的孩子将在以下地点就诊：

- 西雅图儿童医院主院区  
4800 Sand Point Way NE, Seattle, WA 98105  
六楼，Ocean 区入口
- Bellevue 诊所  
1500 116 Ave.NE, Bellevue, WA 98004

---

## 合作伙伴传单

矫形手术后止痛药 ([seattlechildrens.org/pdf/PE3071.pdf](http://seattlechildrens.org/pdf/PE3071.pdf))