

Chăm Sóc Sau Phẫu Thuật Xương Khớp của Khoa Y Học Thể Thao

Care After Sports Medicine Orthopedic Surgery / Vietnamese

Các bước cần thực hiện sau khi được nội soi khớp hoặc phẫu thuật khác của khoa y học thể thao

Con tôi có thể ăn gì sau khi được phẫu thuật?

Con quý vị có thể ăn đồ ăn nhẹ nếu thấy đói. Ví dụ, cháu có thể dùng các loại chất lỏng trong hoặc ăn bánh mì nướng, bích quy, sữa chua, súp và trái cây. Nếu không bị ói khi ăn những thức ăn này, con quý vị có thể trở lại ăn uống như bình thường. Một điều quan trọng là cần uống nhiều chất lỏng để tránh bị táo bón.

Tôi có thể làm gì để giúp giảm đau cho con tôi?

Cảm giác đau và khó chịu là bình thường sau khi qua phẫu thuật. Quý vị là người hiểu con mình nhất. Chúng tôi khuyến khích quý vị tích cực tham gia vào quá trình phục hồi của con mình. Hãy nói chuyện với nhóm chăm sóc sức khỏe của con quý vị để cho họ biết cháu thường có những biểu hiện như thế nào khi bị đau. Ngoài việc cho dùng thuốc giảm đau được kê toa, quý vị còn có thể hỗ trợ và động viên cháu dùng các phương pháp khác để đối phó với cơn đau, ví dụ như đọc sách hay chơi trò chơi. Đa số các trẻ em sẽ thấy đỡ đau sau vài ngày đầu tiên.

Hãy tham khảo bản tin của chúng tôi, "Pain Medicine after Arthroscopic Surgery (Thuốc Giảm Đau Sau Phẫu Thuật Nội Soi Khớp)" tại seattlechildrens.org/pdf/PE3071.pdf để tìm hiểu thêm thông tin và theo dõi thuốc giảm đau mà quý vị đã cho con mình dùng.

Sưng tấy

Khu vực xung quanh vết mổ của con quý vị có thể bị sưng lên. Chứng sưng làm tăng sức ép vào vết mổ và gây đau hơn. Để giảm đau và sưng, hãy sắp xếp tư thế cho cháu sao cho vết mổ ở vị trí cao hơn tim. [SC Body Bullet] Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Nullam sed dui eu felis faucibus hendrerit.

Cryo/Cuff

Con quý vị đã được cấp một cái băng Cryo/Cuff. Băng này lưu thông nước lạnh xung quanh khớp xương và giúp giảm đau và sưng. Cứ khoảng 6 tiếng một lần quý vị lại cần đổ đầy đá và nước vào bình đá. Nước trong băng cần được thay mỗi tiếng một lần khi con quý vị đang thức. Để phát huy tác dụng tốt nhất, để băng đầy nước và rút ống ra. Nên truyền nước vào băng sao cho đầy nhưng còn thoải mái, không chặt quá. Nếu con quý vị cảm thấy nước trong băng quá đầy, quý vị có thể cắm ống vào băng, mở van bình, và hạ thấp bình đá xuống để giúp nước chảy lại vào bình.

Các bước để thay nước trong băng lạnh:

1. Gắn ống vào băng.
2. Mở van khí ở nắp bình.
3. Nâng bình lên cao hơn khớp xương từ 15 đến 18 inch, để nước trong bình chảy vào thay cho nước ấm hơn ở trong băng.

Trang 1 / 3

• Để Biết Thêm Thông Tin

- Khoa Xương Khớp
206-987-2109
gọi trong giờ làm việc trong tuần
- Nhân Viên Tổng Đài của Bệnh Viện Nhi Đồng
206-987-2000
gọi vào buổi tối và cuối tuần
- Hỏi người cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của con quý vị
- seattlechildrens.org

Dịch Vụ Thông Dịch Miễn Phí

- Nếu ở bệnh viện, hãy hỏi y tá của con quý vị.
- Nếu ở ngoài, hãy gọi Đường Dây Thông Dịch Dành Cho Gia Đình (Family Interpreting Line) miễn phí theo số 1-866-583-1527. Báo cho thông dịch viên biết tên hay số máy lẻ của người quý vị cần gặp.



- Giữ bình cao hơn 15 inch so với khớp xương trong 20 phút, sau đó đóng tất cả các van ở nắp bình.
- Tháo ống ra.

Đây là đường dẫn đến một đoạn video được DME Direct thực hiện để giúp mô tả cách sử dụng Cryo/Cuff: www.youtube.com/watch?v=H3iDzAcWJ8

Đến khi nào con tôi mới có thể tiếp xúc với nước?

Giữ cho băng (gạc) hoàn toàn khô trong ____ ngày.

Sau ____ ngày, con quý vị có thể tắm vòi hoa sen nếu các vết mổ khô, không bị rỉ dịch. Con quý vị nên tránh để vết mổ ngâm trong nước. Không cho cháu tắm bồn, ngâm mình trong bồn nước nóng hay đi bơi cho đến khi bác sĩ cho phép.

Tôi nên làm thế nào để chăm sóc vết mổ của con tôi?

Nhóm chăm sóc sức khỏe của con quý vị sẽ đánh dấu vào các bước quý vị cần thực hiện.

- Không đụng đến vết thương cho tới khi cháu đến tái khám tại phòng mạch.
- Sau khi tắm vòi hoa sen lần đầu tiên:
 - Dùng băng gạc để che lại vết mổ
 - Dùng băng cá nhân (Band-Aid) để che lại vết mổ
 - Dùng băng ACE để băng lại chân từ giữa bắp chân đến giữa đùi.
 - Dùng băng ACE để băng lại khuỷu tay từ giữa cẳng tay đến giữa cánh tay.
 - Nếu con quý vị được cấp băng Cryo/Cuff sau khi được phẫu thuật đầu gối, cổ chân hay khuỷu tay, hãy đeo nó bên ngoài băng ACE. Nếu được phẫu thuật vai thì nên đeo băng bên ngoài áo, ví dụ như áo phông. Nếu con quý vị được cấp khung niềng, hãy đeo khung này ở bên ngoài băng Cryo Cuff.

Không bao giờ thoa thuốc mỡ lên vết mổ cho dù vết mổ được khép lại bằng phương pháp nào.

- Có Steri-Strips dán lên vết mổ (vết rạch)
 - Steri-Strips là các miếng băng nhỏ được dán lên trên các mũi khâu tự tiêu nằm dưới da.
 - Để nguyên các miếng Steri-Strips tại chỗ cho đến khi chúng tự bong ra.
 - Vết mổ (vết rạch) được khép lại bằng chất keo đặc biệt dùng cho da (Dermabond)
 - Giữ cho da được sạch bằng xà bông và nước.
 - Chất keo sẽ tự bong ra sau khoảng một tuần.
 - Hãy làm theo các hướng dẫn “Cast Care” (Chăm Sóc Băng Bột) mà chúng tôi sẽ cung cấp cho quý vị.
 - _____
-

Con tôi có thể hoạt động như thế nào?

Trong 4 đến 6 tiếng đầu tiên khi về nhà sau cuộc phẫu thuật, con quý vị chỉ nên hoạt động yên tĩnh và phải có người lớn trông coi. Sau đó thì con quý vị có thể hoạt động nhiều hơn. Tốt nhất là nên lắng nghe khi con mình nói về những gì có thể hay không thể làm được. Thường thì cháu sẽ tự hạn chế các hoạt động của mình nếu thấy khó chịu.

Mức độ hoạt động của con quý vị sẽ tùy thuộc vào loại phẫu thuật cháu vừa trải qua. Hãy thực hiện các chỉ dẫn được đánh dấu dưới đây:

- Con quý vị có thể bắt đầu tập luyện theo sự hướng dẫn của chuyên viên vật lý trị liệu ngay vào ngày phẫu thuật. Nếu bài tập gây quá nhiều khó chịu, hãy thử lại vào ngày hôm sau. Đôi khi việc cử động giúp giảm đau.
- Con quý vị đã được cấp một cái khung bảo vệ đầu gối hay băng treo tay. Cháu có thể bỏ thiết bị này ra để tập trị liệu và tắm rửa, nếu không thì cần phải để nguyên. Đừng điều chỉnh lại các thiết bị này.
- Con quý vị được phép dùng chân để nâng đỡ trọng lượng cơ thể đến mức có thể được. Cho cháu dùng nạng nếu cần.

- Con quý vị chỉ được phép dùng chân để nâng đỡ ____% trọng lượng cơ thể. Cho cháu dùng nạng để hỗ trợ cho chân.
- Con quý vị không được dùng chân để nâng đỡ trọng lượng cơ thể. Phải cho cháu dùng nạng.
- Con quý vị không được dùng cánh tay để nâng hay cầm đồ vật. Sử dụng băng treo tay cho đến ngày đến tái khám.

Phải sử dụng tất cả các băng bột, nẹp, niềng, khung, băng treo tay, nạng, gối cố định chân/tay, v.v. theo chỉ định. Hãy làm theo các hướng dẫn được cung cấp cho quý vị.

Khi nào con tôi có thể trở lại đi học/đi làm hoặc lái xe?

Đa số các bệnh nhi sẽ nghỉ ở nhà vào ngày phẫu thuật và một ngày sau cuộc phẫu thuật. Như vậy các cháu mới có đủ thời gian để phục hồi sau khi được truyền thuốc mê và sau cuộc phẫu thuật. Con quý vị có thể trở lại đi học khi cảm thấy dễ chịu trong người và không còn dùng thuốc giảm đau mạnh nữa, như là oxycodone.

Nếu con quý vị biết lái xe thì không nên lái xe trong vòng 72 tiếng đầu tiên sau cuộc phẫu thuật, hoặc trong khi còn dùng các loại thuốc giảm đau theo toa như Oxycodone hay Diazepam. Cháu có thể lái xe nếu chỉ dùng thuốc giảm đau nhẹ, ví dụ như Tylenol hay Aleve.

Một số trẻ sẽ cần được miễn tham gia các lớp thể dục, thể thao và các trò chơi mạnh. Vui lòng hỏi bác sĩ phẫu thuật của con quý vị để biết xem cháu có thể tham gia các hoạt động này hay chưa.

Tôi nên gọi điện cho nhóm chăm sóc sức khỏe của con tôi vào lúc nào?

Hãy gọi cho chúng tôi nếu con quý vị bị bất cứ dấu hiệu cảnh báo nào sau đây:

- Sốt từ 101.5° F trở lên
- Da ở vết mổ bị đỏ và lan ra các vùng khác
- Bị chảy máu lại hoặc rỉ máu hay mủ từ dưới băng hay tại vết mổ
- Bị đau rất nhiều hay liên tục, hoặc bị đau hơn tại vết mổ, thậm chí sau khi đã uống thuốc giảm đau theo đúng chỉ định và đúng lịch.
- Bị ói nhiều hơn một lần
- Đau ngực / hụt hơi
- Bấp chân bị sưng và đau

Hãy gọi Khoa Xương Khớp theo số 206-987-2109 trong giờ làm việc trong tuần. Vào buổi tối và những ngày cuối tuần, hãy gọi nhân viên tổng đài của Bệnh Viện Nhi Đồng Seattle theo số 206-987-2000. Yêu cầu nhân viên tổng đài nhắn tin cho bác sĩ thực tập chuyên khoa xương khớp đang trực.

Khi nào con tôi cần đến tái khám?

Con quý vị có hẹn đến tái khám vào ngày:

Ortho (Khoa Xương Khớp): _____

Physical Therapy (Vật Lý Trị Liệu): _____

Xin gọi Khoa Xương Khớp để xác nhận giờ hẹn.

Bác sĩ sẽ khám cho con quý vị tại địa điểm sau đây:

Seattle Children's Main Campus
4800 Sand Point Way NE, Seattle, WA 98105
Lầu 6, Lối vào khu Biển

Bellevue Clinic
1500 116 Ave. NE, Bellevue, WA
98004

Các tờ thông tin:

Pain Medicine after Arthroscopic Surgery (seattlechildrens.org/pdf/PE3071.pdf)