

Chăm sóc sau phẫu thuật cơ xương chi dưới

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

Sau phẫu thuật, khi con quý vị còn được chăm sóc tại bệnh viện, chúng tôi sẽ kiểm tra xem cháu đã sẵn sàng để bắt đầu ăn gì chưa. Dạ dày của cháu cần phải được “đánh thức” trước khi bắt đầu ăn. Tốt nhất là nên cho cháu bắt đầu bằng cách uống nước trong, sau đó chuyển sang đồ ăn có vị nhạt như bánh mì nướng hay bích quy. Sau khi ăn được đồ nhạt thì cháu có thể chuyển sang chế độ ăn các loại thức ăn xay lỏng. Nếu con quý vị được phẫu thuật ngoại trú thì cháu 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, nước canh 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.

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 chính là người hiểu con mình hơn ai hết. 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 các tờ thông tin của chúng tôi có tựa đề, “Thuốc giảm đau sau phẫu thuật ngoại trú” tại seattlechildrens.org/pdf/PE1251V.pdf và “Cơn đau cấp tính” tại seattlechildrens.org/pdf/PE503V.pdf để biết thêm thông tin.

Sử dụng “Nhật ký dùng thuốc giảm đau” của chúng tôi tại seattlechildrens.org/pdf/PE1453V.pdf để theo dõi thuốc giảm đau mà quý vị đã cho con mình dùng.

Một điều rất có ích là cho con quý vị dùng thuốc giảm đau trước khi tập vật lý trị liệu.

Sưng tấy

Khu vực xung quanh vết mổ (nơi bác sĩ rạch da) của con quý vị có thể bị sưng lên. Chứng sưng làm tăng áp lực xung quanh 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.

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

Giữ cho băng (gạc) hoàn toàn khô trong ____ ngày. Con quý vị có thể tắm nếu các vết mổ 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 rạch (vết mổ) cho tới khi cháu đến tái khám tại phòng mạch

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 bên ngoài bệnh viện, hãy gọi Đường dây Thông dịch dành cho Gia đình miễn phí theo số 1-866-583-1527. Cho thông dịch viên biết tên hay số máy lẻ của người quý vị cần gặp.



Sau khi tắm vòi hoa sen lần đầu tiên:

- Không che lại vết rạch.
- Dùng băng gạc để che lại vết rạch.
- Dùng băng cá nhân (Band-Aid) để che lại vết rạch.
- Không thoa thuốc mỡ lên vết rạch.
- Có Steri-Strips dán lên 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 trong tờ thông tin PE002 có tựa đề “Cast Care” (Chăm sóc băng bột) mà chúng tôi sẽ cung cấp cho quý vị.

Một số điểm cần lưu ý về băng bột của con quý vị:

- Con quý vị không nên đưa bất kỳ vật gì vào trong băng bột để gãi da. Nếu da bị tổn thương thì có thể gây nhiễm trùng.
- Da ngứa bên trong băng bột là một chuyện thường gặp. Tốt nhất là nên tìm cách cho cháu nghĩ về chuyện khác.
- Dùng máy sấy tóc ở chế độ thổi mát nhẹ để giúp thổi khí bên trong băng bột.
- Cũng có thể sử dụng ống hút của máy hút bụi để hút xung quanh băng bột và giúp khí lưu thông bên trong.
- Cháu cần giữ băng bột không bị ướt.
- Cháu có thể trang trí băng bột nhưng không nên phủ kín bề mặt băng bột bằng bất kỳ thứ gì (ngoài mực bút màu ra) vì điều đó sẽ làm cho không khí khó lưu thông bên trong.

Con tôi có thể hoạt động như thế nào?

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:

Thiết bị:

- Con quý vị có thể được giới thiệu đi tập vật lý trị liệu ngay sau phẫu thuật hoặc sau một khoảng thời gian phục hồi ban đầu. Chỗ tập có thể tại Bệnh viện Nhi đồng Seattle, một phòng mạch của Bệnh viện hay một nơi gần nhà quý vị hơn.
- Con quý vị đã được cấp khung nẹp chân. Cháu có thể bỏ thiết bị này ra để tập trị liệu và tắm rửa, còn không thì cần phải để nguyên. Đừng điều chỉnh lại khung. Con quý vị cần tiếp tục mang khung nẹp chân cho đến khi đến khám tại phòng khám.

Hoạt động:

- 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. Khi đi lại, con quý vị nên dùng nạng.
- Đối với chân bên _____, con quý vị chỉ được phép sử dụng ngón chân để nâng đỡ một ít trọng lượng cơ thể. Cho cháu dùng nạng để hỗ trợ cho chân.
- Con quý vị không được dùng chân bên _____ để nâng đỡ trọng lượng cơ thể.
- Con quý vị không được dùng bất kỳ chân nào để nâng đỡ trọng lượng cơ thể.
- Phải dùng nạng.
- Phải dùng khung tập đi.
- Phải dùng xe lăn với thiết bị nâng cao chân.
Nếu con quý vị không thể ngồi xe lăn vì còn quá nhỏ, quý vị có thể sử dụng một xe kéo.
- Phải dùng xe lăn với thiết bị nâng cao cả hai chân.
- Con quý vị cần ngã lưng _____ độ, và sẽ cần có một xe lăn ngã lưng với thiết bị nâng cao chân bên _____.
Xin lưu ý: loại xe lăn ngã lưng thường khó chuyên chở hơn vì chúng lớn và cồng kềnh hơn.

Phải sử dụng tất cả các băng bột, thanh nẹp, khung nẹp, 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?

Hầu hết trẻ em phải nghỉ ở nhà từ vài ngày đến vài tuần. Như vậy các cháu 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. Quý vị có thể cần sắp xếp với trường học để đảm bảo sự an toàn cho con quý vị khi đi học trở lại. Trường học có thể yêu cầu quý vị cung cấp một văn bản hướng dẫn những gì cần làm khi cháu trở lại trường.

Những điều nên cân nhắc:

- Con quý vị sẽ đi lại bằng cách nào khi đang ở trường học? Nếu trường học có lầu trên, liệu cháu có thể được cung cấp chìa khóa để sử dụng thang máy không? Có người bạn nào có thể giúp mang hộ sách vở và/hoặc giúp con quý vị đi lại giữa các lớp học không?
- Con quý vị có cần dùng thuốc tại trường học không? Nếu có, trường sẽ cần nhận giấy cho phép dùng thuốc từ bác sĩ hoặc một chuyên gia y tế có giấy phép hành nghề trong nhóm chăm sóc cho cháu.
- Nếu con quý vị lái xe: Cháu không nên lái xe trong vòng 72 tiếng đầu tiên sau cuộc phẫu thuật hoặc trong khi còn dùng thuốc theo toa để giảm đau. Cháu không nên lái xe nếu không được khuyến nghị/không có khả năng dùng một trong hai chân để nâng đỡ trọng lượng cơ thể và/hoặc đang mang băng bột. Cháu có thể lái xe nếu chỉ dùng thuốc giảm đau nhẹ, ví dụ như Tylenol hay Advil.
- 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
- Vết mổ có màu đỏ (hay màu sạm hơn bình thường) mà đang lan ra các vùng khác
- Bị chảy máu lại, rỉ máu hay mủ từ dưới băng hay tại vết mổ
- Bị đau rất nhiều hay liên tục, hoặc cơn đau trở nên nặng hơn, thậm chí sau khi đã uống thuốc giảm đau theo đúng chỉ định và đúng lịch.
- Ói (mửa) nhiều hơn một lần
- Đau ngực/hụt hơi

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:

Radiology (Khoa quang tuyến)

Orthopedics (Khoa xương khớp)

Orthotics (Khoa dụng cụ chỉnh hình):

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:

- Cơ sở chính của Bệnh viện Nhi đồng Seattle
4800 Sand Point Way NE, Seattle, WA 98105
Lầu 6, Lối vào khu Biển
- Trung tâm Y tế Bellevue
1500 116 Ave. NE, Bellevue, WA 98004

Các tờ thông tin hữu ích khác

Thuốc giảm đau sau phẫu thuật ngoại trú
seattlechildrens.org/pdf/PE1251V.pdf

Cơn đau cấp tính
seattlechildrens.org/pdf/PE503V.pdf

Nhật ký dùng thuốc giảm đau
seattlechildrens.org/pdf/PE1453V.pdf

Care After Lower Extremity Orthopedic Surgery

What can my child eat after surgery?

After surgery, when your child is being taken care of in the hospital, we will check if your child is ready to begin eating. Their stomach needs to “be awake” to begin eating. They should start with clear liquids and then move onto something bland like toast or crackers. When your child can handle bland foods, they can move onto a full liquid diet. If your child is having day surgery, it is OK for your child to have something light to eat when they are hungry. Examples of foods that are OK are clear liquids, toast, crackers, yogurt, soup and fruit. If food stays down, then your child may eat what they usually eat. It is important to drink plenty of liquids.

How do I help manage my child's pain?

Pain and discomfort are normal after surgery. You know your child best. We encourage you to take an active part in your child's recovery. Please talk with your child's care team about how your child shows that they are hurting. In addition to medicine prescribed for pain, encourage coping tools, like books and games, to treat pain and provide support. Pain gets better for most children after the first few days.

Refer to our handouts, “Pain Medicine after Outpatient Surgery” seattlechildrens.org/pdf/PE1251.pdf and “Acute Pain” seattlechildrens.org/pdf/PE503.pdf for more information.

Use our “Pain Medicine Log” seattlechildrens.org/pdf/PE1453.pdf to keep track of the pain medicine you have given your child.

It is helpful to take pain medication prior to physical therapy.

Swelling

Your child may have swelling around the incision (area where we cut for surgery). Swelling causes more pressure around the incision and increases pain. To ease pain and swelling, raise the incision area above the heart.

When can my child get wet?

Keep the bandages (dressing) completely dry for ____ days. A shower is OK if the incisions are dry. Your child should avoid soaking the incision under water. No bath, hot tub, or swimming until instructed.

How should I take care of my child's incision?

Your child's healthcare team will check the box next to the steps you should follow.

- Leave the cut (incision) alone until you follow up in the clinic.

1 of 4

To Learn More

- Orthopedics Clinic Department
206-987-2109 weekdays during business hours
- Seattle Children's Operator
206-987-2000 evenings and weekends
- Ask your child's healthcare provider
- seattlechildrens.org

Free Interpreter Services

- In the hospital, ask your nurse.
- From outside the hospital, call the toll-free Family Interpreting Line, 1-866-583-1527. Tell the interpreter the name or extension you need.



After showering for the first time:

- Leave the cut open to air.
- Cover the cut with gauze.
- Cover the cut with Band-Aids.
- Do not put ointments on the cut.
- Steri-Strips over the cut
 - Steri-Strips are thin pieces of tape that are on top of the dissolvable stitches that were placed under the skin.
 - Leave Steri-Strips on until they fall off on their own.
- Cut (incision) is closed with skin glue (Dermabond)
 - Keep the skin clean with soap and water.
 - The glue will flake off on its own after about a week.
- Follow the “Cast Care” PE002 guidelines that will be given to you.

Important points about your child’s cast:

- Your child should not put anything down the cast to scratch their skin. Hurting the skin can cause an infection.
- It is normal for the skin under the cast to become itchy. Distracting your child is helpful.
- A blow dryer on low will help get fresh air to flow under the cast.
- A vacuum cleaner hose can be run over the cast to help circulate fresh air.
- They should keep it dry.
- It is okay to decorate it but do not cover the cast completely with anything other than markers as it makes it harder for fresh air to circulate through the cast.

How active can my child be?

It is best to listen to your child about what feels OK. Your child will tend to limit their own activity if they feel uncomfortable.

Your child’s activity level will depend on the type of surgery they had.

Follow the instructions checked below:

Equipment:

- Your child may have physical therapy after surgery or after their initial recovery time. This will be at Seattle Children’s, one of the satellite clinics or closer to home.
- Your child has a leg brace.

It may be removed for therapy exercises and bathing, otherwise it needs to be on. Do not adjust the settings. It needs to stay on until your child is seen in clinic.

Activity:

- Your child may put as much weight on the leg as they can. Use crutches if needed. Your child should walk while being supported by crutches.
- Your child may only put toe-touch weight-bear on the _____ lower extremity. Use crutches for help.
- Your child may not put any weight on the _____ leg.
- Your child may not put any weight on either leg.
- Use crutches.
- Use a walker.
- Use a wheelchair with a way to elevate the leg.
If your child is too small for a wheelchair, you can use a wagon.
- Use a wheelchair with a way to elevate both legs.
- Your child needs to be reclined to _____ degrees and will need a reclining wheelchair with a way to elevate the _____ leg(s).
To note: reclining wheelchairs are harder to transport because they are bigger and bulkier.

All casts, splints, braces, crutches, abduction pillows, etc., are to be worn as instructed. Follow the rules that were given to you.

When can my child go back to school, work or drive a car?

Most children will stay home a few days to several weeks. This gives them time to recover from the procedure and from anesthesia. It is OK for your child to return to school when they are comfortable and when they are no longer taking strong pain medicine, like oxycodone. Arrangements with the school may be needed for their safe return to school. The school may need written instructions for their return.

Things to consider:

- **How will they get around school?** If the school is more than one level, can they get an elevator key? Can a friend help with books and/or transport between classes?
- **Will they need any medicines at school?** If so, the school will need a medicine authorization from your child's doctor or a licensed medical provider on your child's care team.
- **If your child drives a car:** They should not drive for the first 72 hours after surgery or while they are taking prescribed pain medicine. They should not drive if they shouldn't/cannot bear any weight to either leg and/or in a cast. It is OK to drive if they are only taking mild pain medicine, like Tylenol or Advil.
- **Some children will need to be excused from PE, sports and rough play.** Please check with your surgeon to see which activities are OK for your child or if they need to wait.

When should I call my child's healthcare team?

Please call us if your child has any of these warning signs:

- Fever of 101.5° F or higher
- Redness (or shade darker than normal) on the skin spreading from the incision area
- New bleeding, oozing blood or pus under the bandage dressing or at the incision
- Very bad or constant pain, or pain that gets worse, even after giving pain medicine as directed and on time.
- Vomits (throws up) more than once
- Chest pain/shortness of breath

Call the Orthopedics Clinic at 206-987-2109 during weekday business hours. On evenings and weekends, call the operator at Seattle Children's at 206-987-2000. Ask the operator to page the orthopedic resident on call.

When will my child need to be seen again?

Your child is scheduled for a follow-up appointment on:

Radiology

Orthopedics

Orthotics

Physical Therapy

Please call the Orthopedics Clinic to confirm your appointment time.

Your child will be seen at the following location:

- Seattle Children's Main Campus
4800 Sand Point Way NE, Seattle, WA 98105
Level 6, Ocean zone entrance
 - Bellevue Clinic
1500 116 Ave. NE, Bellevue, WA 98004
-

Other helpful handouts

Pain Medicine after Outpatient Surgery
seattlechildrens.org/pdf/PE1251.pdf

Acute Pain
seattlechildrens.org/pdf/PE503.pdf

Pain Medicine Log
seattlechildrens.org/pdf/PE1453.pdf
