



Sau phẫu thuật

Thông tin để giúp bạn hồi phục

Sau phẫu thuật, nằm trên giường và không di chuyển nhiều có thể làm tăng nguy cơ bị nhiễm trùng phổi và máu đông cục ở chân. Bạn có thể giảm thiểu rủi ro này bằng cách làm theo những hướng dẫn đơn giản sau.

Ngay sau phẫu thuật

Để làm giảm nguy cơ có vấn đề, điều quan trọng là bạn làm những điều sau.

Thở hơi thở sâu

Hít vào 5 hơi sâu và giữ lại mỗi hơi trong 3 giây.

Lặp lại mỗi tiếng đồng hồ một lần.

Nếu bạn có cảm giác muốn ho, giữ chặt bụng bằng tay hoặc bằng gối. Đẩy mạnh hơi ra bằng miệng. Nếu thấy không giúp ích, hãy thử ho nhẹ.

Cử động bàn chân và chân

Cử động bàn chân lên xuống và theo vòng tròn. Bạn có thể làm điều này khi vẫn còn trên giường hoặc khi ngồi trên ghế.

Lặp lại điều này ít nhất 20 lần mỗi giờ đồng hồ.

Đi lại di chuyển càng sớm càng tốt

Ngày sau phẫu thuật, tốt nhất bạn nên ra khỏi giường, ngồi trên ghế và đi bộ một quãng ngắn. Việc này giúp bạn phục hồi và giảm nguy cơ gặp vấn đề.

Trong những ngày tiếp theo đặt mục tiêu dành nhiều thời gian hơn ra khỏi giường và đi bộ xa hơn một chút. Thực hiện việc này tăng dần theo thời gian.

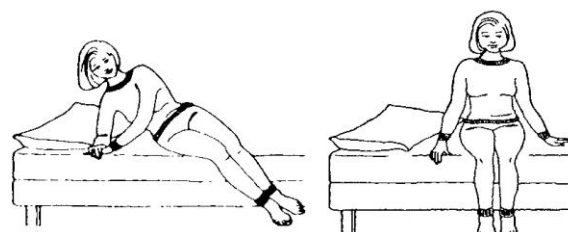
Vào và ra khỏi giường

Cách thoải mái nhất để đi vào và đi ra khỏi giường gọi là kỹ thuật lăn khúc gỗ (log roll). Để làm điều này:

- Co đầu gối và nằm nghiêng sang một bên. Giữ vai và hông thẳng hàng.



- Trượt hai bàn chân qua khỏi mé giường. Đẩy người lên bằng cả hai tay để trước cơ thể.



- Làm tương tự ngược lại để đi vào giường.



Sử dụng phương pháp này trong 6 tuần đầu sau phẫu thuật để giúp cơ thể bạn phục hồi.

Tại nhà

Có những điều bạn có thể làm để giúp bản thân phục hồi trong 6 tuần tiếp theo tại nhà.

Chăm sóc bản thân

- Dành ít nhất 30 phút nằm xuống mỗi ngày.
- Đảm bảo bạn có tư thế tốt khi ngồi và đứng.
- Không nâng đồ vật nặng, đẩy hoặc kéo đồ, hoặc thực hiện bất kỳ hoạt động nào yêu cầu nhiều sức lực. Chỉ nên làm những công việc nhà nhẹ nhàng.
- Nếu cần nâng vật gì, hãy làm điều đó một cách cẩn thận. Nhẹ nhàng thắt chặt cơ bụng sâu và cơ sàn chậu, cong đầu gối và giữ lưng thẳng.
- Đi bộ hàng ngày. Tập thể dục thường xuyên sẽ cải thiện sức khỏe và tinh thần nói chung. Bắt đầu từ từ và tăng dần quãng đường và tốc độ đi bộ. Cố gắng đi bộ 30 phút mỗi ngày trong vòng 6 tuần sau phẫu thuật.
- Tránh những bài tập nặng và có lực tác động cao như nâng tạ, gập bụng, và chạy trong 12 tuần đầu. Bạn có thể dần trở lại làm những hoạt động này khi cảm thấy sẵn sàng hoặc theo lời khuyên của bác sĩ phẫu thuật.
- Tránh hút thuốc.

Duy trì thói quen đi tiểu và đại tiện tốt

Uống từ 1,5 đến 2 lít chất lỏng mỗi ngày. Lượng nước này tương đương 8 cốc. Nước là lựa chọn tốt nhất. Việc này sẽ giúp cả việc tiểu tiện lẫn đại tiện của bạn.

Thói quen đi tiểu tốt

- Chỉ đi vệ sinh khi bạn cần. Đừng đi kiểu 'để phòng khi'.
- Để bàng quang thải ra hoàn toàn mà không phải rặn.

Thói quen đại tiện tốt

- Tránh bị táo bón và rặn khi đại tiện.
- Ăn nhiều thực phẩm giàu chất xơ, như trái cây, rau củ, hạt, và bánh mì nguyên cám.
- Tập thể dục đều đặn.
- Khi ngồi trên bồn cầu, cúi người về phía trước và thả lỏng bụng.
- Đặt cái ghế nhỏ dưới chân để đầu gối cao hơn hông.
- Đừng nín thở khi đi vệ sinh.



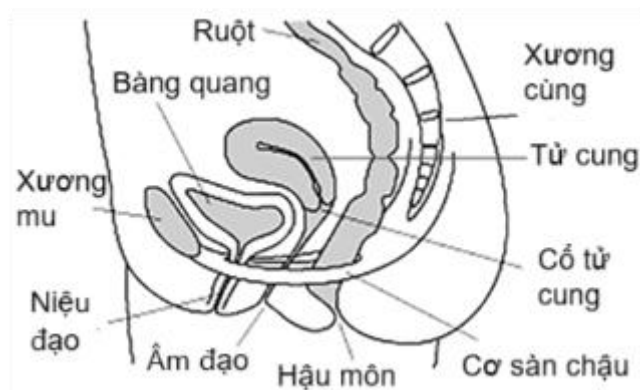
Bài tập cơ sàn chậu

- Bài tập cơ sàn chậu có thể bắt đầu vào ngày sau phẫu thuật, khi ống thông tiểu của bạn đã được lấy ra. Ống thông tiểu là ống mỏng đặt vào bàng quang trước phẫu thuật.
- Hoàn thành bài tập 3 lần mỗi ngày, 5 lần mỗi tuần.
- Nhật ký tập luyện có thể giúp bạn theo dõi các bài tập của mình và có thể giữ cho bạn có động lực.

Có cơ sàn chậu tốt giúp bạn kiểm soát khi nào bạn đi vệ sinh và giảm đáng kể khả năng bị xón tiểu hoặc xón phân ra ngoài. Chúng thực hiện điều này bằng cách giữ chặt các ống dẫn nước tiểu và phân ra khỏi cơ thể.

Chúng cũng hỗ trợ các cơ quan vùng chậu khi có áp lực thêm, chẳng hạn như khi ho, hắt hơi, nâng vật nặng, hoặc thực hiện các hoạt động liên quan đến đẩy và kéo.

Tập thể dục cho các cơ vùng chậu của bạn theo khuyến nghị sau phẫu thuật vùng chậu là rất quan trọng.



Cách thực hiện bài tập cơ vùng chậu

Giữ cơ thể thoải mái và thả lỏng bụng, hông và đùi. Thở bình thường.

- Siết và nâng các cơ xung quanh hậu môn và âm đạo như thể bạn đang cố gắng ngăn mình đi tiểu hoặc xì hơi (trung tiện). Đây chính là các cơ vùng chậu của bạn.
- Giữ nguyên vị trí này càng lâu càng tốt trong khi tiếp tục thở bình thường. Ban đầu, hãy cố gắng giữ trong 6 giây.
- Thả lỏng hoàn toàn các cơ trong 6 giây.
- Lặp lại bài tập này 6 lần liên tục, 3 lần một ngày, 5 lần một tuần.
- Khi các cơ trở nên mạnh hơn, từ từ tăng lên 8 giây giữ, 6 giây thả, 12 lần liên tục, 3 lượt trong suốt cả ngày.

Gồng cơ chức năng

Khi ho, hắt hơi, cười hoặc làm điều gì đó đòi hỏi nỗ lực, hãy thắt chặt cơ vùng chậu. Điều này sẽ giúp bạn kiểm soát tiểu tiện và đại tiện tốt hơn và giúp ngăn ngừa tình trạng bị xón ra ngoài.

Bạn cần thông dịch viên?



Bạn có thể yêu cầu thông dịch viên nếu cần.
Interpreter

Hỗ trợ Liên quan đến Bạo hành Gia đình

Đường dây Hỗ trợ Toàn quốc 1800 Respect

Bạn có thể được giúp đỡ nếu đã bị tấn công tình dục, bạo hành hay bị ngược đãi trong gia đình hoặc trong mối quan hệ.

Bạn có thể gọi bất cứ lúc nào ngày hoặc đêm.

1800 737 732

1800respect.org.au

Để biết thêm thông tin

Bệnh viện Royal Women's

Khoa Vật lý Trị liệu

Lầu 1, Bệnh viện Royal Women's

20 Flemington Rd

Parkville Vic 3052

T: (03) 8345 3160

Thứ Hai đến Thứ Sáu 8.00 sáng – 4.30 chiều

Bãi miễn trách nhiệm: Tờ thông tin này chỉ cung cấp thông tin tổng quát. Để có lời khuyên cụ thể về nhu cầu chăm sóc sức khỏe của mình, bạn nên nhờ chuyên gia y tế tư vấn. Bệnh viện Royal Women's không chịu trách nhiệm về bất kỳ tổn thất hoặc thiệt hại nào phát sinh vì bạn dựa vào tờ thông tin này thay vì gặp chuyên gia y tế. Nếu cần chăm sóc y tế khẩn cấp, vui lòng liên hệ với khoa cấp cứu gần nhất.

© The Royal Women's Hospital 2025.