

Sổ Tay Hướng Dẫn cho Khớp Háng



MemorialCare[™]
Orange Coast Medical Center

Sổ Tay Hướng Dẫn cho Khớp Háng

Mục Lục

Phần Một: Thông Tin Chung	4
Chào mừng quý vị đến với Trung Tâm Thay Khớp MemorialCare	5
Sử dụng Sổ Tay Hướng Dẫn	5
Tổng Quan về Trung Tâm Thay Khớp MemorialCare	6
Đội Ngũ Thay Khớp Của Quý Vị	6
Điều Phối Viên Chăm Sóc Khớp Của Quý Vị	7
 Phần Hai: Trước Phẫu Thuật	8
Lịch Thay Khớp Của Quý Vị	9
Sáu Tuần Trước Khi Phẫu Thuật	9
 Phần Ba: Chuẩn Bị Sẵn Sàng Cho Phẫu Thuật	14
Bắt Đầu Tập Luyện Tiền Phẫu Thuật	15
Đăng Ký Lớp Học Tiền Phẫu Thuật	16
Chuẩn Bị Nhà Cửa Để Về Nhà Từ Bệnh Viện	16
Bài Tập Hít Thở	17
Những Thứ Cần Mang Đến Bệnh Viện	18
Danh Sách Thuốc Cá Nhân	19
Bốn Tuần Trước Khi Phẫu Thuật	21
Mười Ngày Trước Khi Phẫu Thuật	22
Bảy Ngày Trước Khi Phẫu Thuật	22
Trước Ngày Phẫu Thuật	22
Đêm Trước Khi Phẫu Thuật	22

Sổ Tay Hướng Dẫn cho Khớp Háng

Mục Lục

Phần Bốn: Tại Bệnh Viện	23
--------------------------------------	----

Ngày Phẫu Thuật - Những Việc Dự Kiến	24
Hiểu Rõ Cơ Đâu	24
Sau Khi Phẫu Thuật - Ngày Một	25
Về Thẳng Nhà	26
Đến Cơ Sở Điều Dưỡng Có Chuyên Môn.....	26

Phần Năm: Chung Sống Với Khớp Thay Thế	27
---	----

Chăm Sóc Bản Thân Tại Nhà	28
Nhận Biết và Ngăn Ngừa Các Biến Chứng Tiềm Ẩn	30
- Nhiễm Trùng	30
- Các Cục Máu Đông ở Chân	31
- Thuyên Tắc Phổi.....	31
Các Bài Tập và Mục Tiêu Trước và Sau Phẫu Thuật	32
- Tuần 1-2	32
- Tuần 2-4	33
- Tuần 4-6	34
- Tuần 6-12	34
Các Hoạt Động Sinh Hoạt Hàng Ngày	35
- Các Biện Pháp Phòng Ngừa Cho Khớp Háng (CHỈ dành cho Thay Thế Khớp Háng Sau)	35
- Lên Xuống Giường và Tư Thế Nằm Ngủ	36
- Ra Vào Bồn Tắm.....	38
- Đi Bộ.....	39
- Lên Cầu Thang.....	40
- Lên Xuống Xe	40

Sổ Tay Hướng Dẫn cho Khớp Háng

- Chăm Sóc Cá Nhân.....	41
◦ Mặc quần và đồ lót	41
◦ Cởi quần và đồ lót.....	41
◦ Cách dùng dụng cụ hỗ trợ đi tắt.....	42
◦ Nếu sử dụng que hỗ trợ mang giày cán dài	43
Xung Quanh Nhà	44
Những Việc Nên Làm và Không Nên Làm trong Phần Đời Còn Lại	45

Mục Lục

Phần Sáu: Các Nguồn Lực Hữu Ích.....	47
Hiểu Rõ về Gây Tê/Gây Mê	48
Lịch Vật Lý Trị Liệu Hàng Ngày	50
Hình Ảnh Khớp Háng Khỏe Mạnh	50
Các Lớp Tập Luyện Được Khuyến Nghị	51
Tầm Quan Trọng của Tái Khám Theo Dõi Suốt Đời.....	51
Các Bài Tập Trước và Sau Phẫu Thuật.....	53
- Các Bài Tập Nâng Cao	59
- Các Bài Tập Nâng Cao với Bậc Thang	62
Các Câu Hỏi Thường Gặp	64
Bảng Chú Giải Thuật Ngữ	68
Ghi Chú	69
Bản Đồ.....	70

Sổ Tay Hướng Dẫn cho Khớp Háng

Phần Một:

Thông Tin Chung

Sổ Tay Hướng Dẫn cho Khớp Háng

Chào mừng quý vị đến với Trung Tâm Thay Khớp MemorialCare

Chúng tôi rất vui vì quý vị đã chọn Trung Tâm Thay Khớp MemorialCare. Quyết định thực hiện phẫu thuật thay khớp tự chọn của quý vị là bước đầu tiên để có một lối sống lành mạnh hơn.

Mỗi năm, hơn 700,000 người đưa ra quyết định thực hiện phẫu thuật thay khớp. Phẫu thuật này được thiết kế để giảm đau, khôi phục sự độc lập của quý vị và giúp quý vị quay trở lại làm việc và các hoạt động hàng ngày khác.



Mục tiêu của chương trình nhằm giúp quý vị quay lại lối sống năng động nhanh nhất có thể. Hầu hết các bệnh nhân sẽ có thể đi lại được ngay ngày đầu tiên sau phẫu thuật và thực hiện các hoạt động bình thường trong sáu đến mười hai tuần.

Trung Tâm Thay Khớp MemorialCare đã lập kế hoạch một liệu trình điều trị toàn diện. Chúng tôi tin rằng quý vị đóng vai trò quan trọng trong việc thúc đẩy thành công quá trình hồi phục. Mục tiêu của chúng tôi là quý vị tham gia vào chính quá trình điều trị của mình theo từng bước của chương trình. Sổ tay hướng dẫn này sẽ cung cấp cho quý vị những thông tin cần thiết để thúc đẩy kết quả phẫu thuật thành công.

Đội ngũ của quý vị bao gồm các bác sĩ, trợ lý bác sĩ, trợ lý chăm sóc bệnh nhân, y tá, kỹ thuật viên chỉnh hình và các chuyên gia vật lý trị liệu và trị liệu cơ năng chuyên về chăm sóc khớp toàn diện. Mọi chi tiết, từ việc hướng dẫn trước khi phẫu thuật đến việc tập luyện sau phẫu thuật, đều được cân nhắc và xem xét cùng quý vị. Điều Phối Viên Chăm Sóc Khớp sẽ lập kế hoạch chương trình điều trị cá nhân hóa của quý vị và làm người hướng dẫn cho quý vị.

Sử dụng Sổ Tay Hướng Dẫn

Chuẩn bị, hướng dẫn, chăm sóc liên tục và xuất viện được lập kế hoạch trước là các yếu tố quan trọng để đạt được kết quả tối ưu trong phẫu thuật khớp. Giao tiếp trao đổi thông tin cũng đóng vai trò thiết yếu trong quá trình này. Sổ Tay Hướng Dẫn này là công cụ giao tiếp trao đổi thông tin dành cho bệnh nhân, bác sĩ, chuyên gia vật lý trị liệu và trị liệu cơ năng cùng các y tá. Sổ tay được thiết kế để cung cấp thông tin cho quý vị nhằm giúp quý vị biết:

- Những việc dự kiến sẽ xảy ra trong từng bước của quy trình
- Những việc quý vị nên làm
- Cách chăm sóc khớp mới của quý vị

Sổ Tay Hướng Dẫn cho Khớp Háng

Hãy nhớ, đây chỉ là hướng dẫn. Bác sĩ, trợ lý bác sĩ, y tá hoặc chuyên gia trị liệu của quý vị có thể thêm hoặc thay đổi bất kỳ khuyến nghị nào. Hãy luôn cân nhắc các khuyến nghị của họ trước và đặt câu hỏi nếu quý vị không chắc chắn về bất kỳ thông tin nào. Giữ Sổ Tay Hướng Dẫn này để tham khảo trong ít nhất một năm sau khi phẫu thuật. Thông tin trong Sổ Tay Hướng Dẫn này là toàn diện và nó sẽ trợ giúp quý vị với phẫu thuật của mình. Chúng tôi khuyến nghị quý vị nên đọc toàn bộ hướng dẫn, với tốc độ phù hợp với mình.

Tổng Quan về Trung Tâm Thay Khớp MemorialCare

Chúng tôi cung cấp một chương trình duy nhất. Từng bước đều được thiết kế để hỗ trợ quý vị đạt được kết quả tốt nhất và có thể xuất viện 1-2 ngày sau phẫu thuật. Các đặc điểm của chương trình bao gồm:

- Các y tá và chuyên gia trị liệu tận tâm được đào tạo để làm việc với bệnh nhân thay khớp
- Quần áo bình thường (không có áo choàng dài)
- Phòng riêng
- Nhấn mạnh vào các hoạt động nhóm
- Gia đình và bạn bè tham gia làm "người hướng dẫn" trong quá trình hồi phục
- Ăn trưa theo nhóm với người hướng dẫn và nhân viên
- Điều Phối Viên Chăm Sóc Khớp phụ trách điều phối tất cả các chăm sóc trước phẫu thuật và lập kế hoạch xuất viện
- Hướng dẫn bệnh nhân toàn diện để quý vị làm theo từ sáu tuần trước khi phẫu thuật cho đến ba tháng sau phẫu thuật và sau đó
- Bữa trưa hàng quý cho bệnh nhân và những người hướng dẫn trước đây
- Bản tin cập nhật cho quý vị biết những thông tin mới về bệnh viêm khớp và chăm sóc khớp

Đội Ngũ Thay Khớp Của Quý Vị

Bác Sĩ Phẫu Thuật Chính Hình

Bác sĩ phẫu thuật chính hình là bác sĩ có tay nghề cao sẽ thực hiện thủ thuật sửa chữa khớp bị hư hỏng của quý vị.

Y Tá Có Đăng Ký (RN)

Y tá chịu trách nhiệm chăm sóc hàng ngày của quý vị sẽ thực hiện phần lớn việc chăm sóc cho quý vị. Y tá của quý vị sẽ đảm bảo hoàn thành các y lệnh do bác sĩ của quý vị đưa ra bao gồm thuốc men và theo dõi các dấu hiệu sinh tồn của quý vị.

Sổ Tay Hướng Dẫn cho Khớp Háng

Chuyên Gia Vật Lý Trị Liệu (PT)

Chuyên gia vật lý trị liệu sẽ hướng dẫn quý vị quay trở lại các hoạt động chức năng hàng ngày. Họ sẽ đào tạo quý vị và người hướng dẫn của quý vị các kỹ thuật vận động an toàn, đào tạo về dáng đi và hướng dẫn các bài tập được thiết kế để lấy lại sức mạnh và khả năng vận động sau phẫu thuật.

Chuyên Gia Trị Liệu Cơ Năng (OT)

Chuyên gia trị liệu cơ năng sẽ hướng dẫn quý vị thực hiện các công việc hàng ngày như tắm rửa và thay băng cho khớp mới của quý vị. Họ có thể làm mẫu các thiết bị đặc biệt được sử dụng tại nhà của quý vị sau khi quý vị thay khớp, bao gồm ghế ngồi tắm, tay vịn phòng tắm và bồn cầu nâng cao.

Cán Bộ Quản Lý Trường Hợp (RN)

Cán bộ quản lý trường hợp chịu trách nhiệm xin sự cho phép bảo hiểm liên tục trong suốt thời gian quý vị nằm viện. Cán bộ quản lý trường hợp cũng chịu trách nhiệm phối hợp với Bác Sĩ, điều phối viên Chăm Sóc Khớp, RN và PT/OT của quý vị trong việc lập kế hoạch xuất viện cuối cùng của quý vị, tức là tại nhà hoặc cơ sở điều dưỡng chuyên môn, bao gồm thiết bị cần thiết hỗ trợ quá trình trị liệu của quý vị tại nhà, ví dụ khung tập đi có bánh trước, bồn cầu di động cạnh giường.

Điều Phối Viên Chăm Sóc Khớp Của Quý Vị

Điều Phối Viên Chăm Sóc Khớp sẽ chịu trách nhiệm về các nhu cầu chăm sóc của quý vị từ văn phòng bác sĩ phẫu thuật, đến bệnh viện và nhà riêng. Điều Phối Viên Chăm Sóc Khớp sẽ:

- Thu thập cơ sở dữ liệu về sức khỏe
- Xem xét những thứ quý vị cần tại nhà sau phẫu thuật, bao gồm các hỗ trợ nếu cần
- Đánh giá và lập kế hoạch cho các nhu cầu chăm sóc cụ thể của quý vị như gây tê/gây mê và thư chứng nhận đủ điều kiện y tế để phẫu thuật
- Đóng vai trò là người ủng hộ quý vị trong suốt quá trình điều trị từ khi phẫu thuật đến khi xuất viện
- Trả lời các câu hỏi và điều phối dịch vụ chăm sóc tại bệnh viện của quý vị với các thành viên trong đội ngũ Thay Khớp

Sổ Tay Hướng Dẫn cho Khớp Háng

Phần Hai:

Trước Phẫu Thuật

Sổ Tay Hướng Dẫn cho Khớp Háng

LỊCH THAY KHỚP CỦA QUÝ VỊ				
THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU
Tuần 6				
Tuần 5				
Tuần 4				
Tuần 3				
Tuần 2				
Tuần 1				

Sáu Tuần Trước Khi Phẫu Thuật

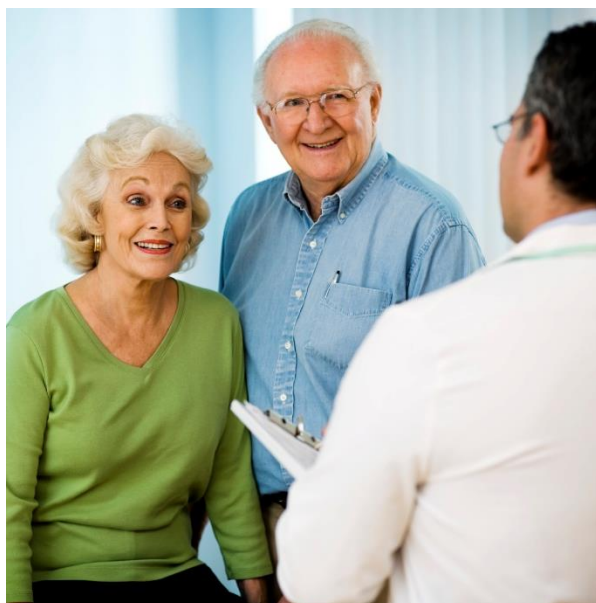
Lập Kế Hoạch Xuất Viện

Việc hiểu rõ kế hoạch xuất viện từ Trung Tâm Thay Khớp là một nhiệm vụ quan trọng trong quá trình hồi phục. Quý vị có thể mong đợi Điều Phối Viên Chăm Sóc Khớp của mình trợ giúp phát triển một kế hoạch đáp ứng các nhu cầu cụ thể của quý vị. Nhiều bệnh nhân sẽ có thể về thẳng nhà, vì thông thường, quá trình hồi phục tốt nhất là trong sự riêng tư và thoải mái của môi trường xung quanh quý vị.

Sổ Tay Hướng Dẫn cho Khớp Háng

Sau khi văn phòng bác sĩ phẫu thuật của quý vị đã xếp lịch phẫu thuật khớp cho quý vị, một thành viên trong **Đội Ngũ Chăm Sóc Khớp** sẽ liên hệ với quý vị để:

- Sắp xếp lịch học về khớp tiền phẫu thuật và xác nhận các cuộc hẹn kiểm tra y tế
- Đóng vai trò như một người liên lạc điều phối việc chăm sóc trước phẫu thuật của quý vị giữa văn phòng bác sĩ, bệnh viện và các cơ sở xét nghiệm, nếu cần
- Xác nhận rằng quý vị đã đặt lịch hẹn, nếu cần, với bác sĩ y tế của mình và đã làm các xét nghiệm trước khi phẫu thuật mà bác sĩ chỉ định
- Trả lời các câu hỏi và hướng dẫn quý vị đến các nguồn lực cụ thể trong bệnh viện



Lấy Thư Chứng Nhận Đủ Điều Kiện Y Tế và Điều Kiện Sức Khỏe Để Gây Tê/Gây Mê

Trước khi quý vị được xếp lịch phẫu thuật, quý vị phải nhận được thư chứng nhận đủ điều kiện y tế từ bác sĩ phẫu thuật của quý vị. Thư sẽ cho quý vị biết liệu quý vị có cần gặp bác sĩ chăm sóc chính và/hoặc bác sĩ chuyên khoa hay không.

Vui lòng làm theo các hướng dẫn trong thư. Nếu quý vị cần gặp bác sĩ chăm sóc chính của mình, thì đó sẽ là buổi gặp để chứng nhận đủ điều kiện y tế tiền phẫu thuật. (Đây là buổi gặp bổ sung ngoài buổi gặp bác sĩ phẫu thuật của quý vị trước khi phẫu thuật). Bác sĩ phẫu thuật có thể chỉ định các buổi tư vấn với bác sĩ khác sau khi thảo luận về tiền sử y tế của quý vị với bác sĩ gây tê/gây mê.

Thực Hiện Các Xét Nghiệm Tại Phòng Thí Nghiệm

Trước khi quý vị được xếp lịch phẫu thuật, quý vị sẽ nhận được thư yêu cầu làm xét nghiệm từ bác sĩ phẫu thuật của quý vị. Hãy làm theo các hướng dẫn trong thư đó. Bác sĩ có thể chỉ định các xét nghiệm bổ sung.

Sổ Tay Hướng Dẫn cho Khớp Háng

Ngừng Sử Dụng Thuốc Làm Tăng Chảy Máu

Ngừng tất cả các loại thuốc chống viêm như aspirin, Ibuprofen (Motrin®), Naproxen (Naprosyn), Vitamin E, v.v. Những loại thuốc đó có thể làm tăng chảy máu. Nếu quý vị đang dùng thuốc làm loãng máu, quý vị sẽ cần được hướng dẫn đặc biệt để ngừng sử dụng thuốc. Bác sĩ phẫu thuật sẽ hướng dẫn quý vị về những việc cần làm với các loại thuốc khác của quý vị.



Ngừng Sử Dụng Thảo Dược

Có những loại thảo dược có thể cản trở các loại thuốc khác. Hãy kiểm tra với bác sĩ để xem liệu quý vị có cần ngừng sử dụng bất kỳ loại thảo dược nào trước khi phẫu thuật hay không.

Ví dụ về các loại thảo dược bao gồm nhưng không chỉ gồm: Hoa cúc tím, bạch quả, nhân sâm, gừng, cam thảo, tỏi, cây nữ lang, cây ban âu, ma hoàng, cây hải cẩu vàng, cúc cỏ thơm, cây cọ lùn và cây hồ tiêu rễ.

Lập Văn Bản về Các Quyết Định Chăm Sóc Sức Khỏe của Quý Vị

Chính sách của chúng tôi là đặt mong muốn của bệnh nhân và các cân nhắc cá nhân lên hàng đầu trong quá trình chăm sóc họ và tôn trọng cũng như duy trì những mong muốn đó.

Chỉ Thị Trước về Y Tế là gì?

Chỉ Thị Trước là phương tiện để thông báo cho tất cả những người chăm sóc về các nguyện vọng của bệnh nhân đối với việc chăm sóc sức khỏe của họ. Nếu bệnh nhân có Di Chúc Sống hoặc đã chỉ định một Người Đại Diện Chăm Sóc Sức Khỏe và không còn khả năng bày tỏ nguyện vọng của mình với bác sĩ, gia đình hoặc nhân viên bệnh viện, thì Trung Tâm Y Tế cam kết sẽ tôn trọng các nguyện vọng mà bệnh nhân đã ghi chép lại vào thời điểm bệnh nhân có thể đưa ra quyết định đó.

Sổ Tay Hướng Dẫn cho Khớp Háng

Có nhiều loại Chỉ Thị Trước khác nhau và quý vị có thể muốn tham khảo ý kiến luật sư của mình về các tác động pháp lý của từng loại.

- **DI CHÚC SỐNG** là các hướng dẫn bằng văn bản giải thích nguyện vọng của quý vị về việc chăm sóc sức khỏe nếu quý vị mắc bệnh giai đoạn cuối hoặc hôn mê không thể hồi phục và không thể giao tiếp.
- **CHỈ ĐỊNH NGƯỜI ĐẠI DIỆN CHĂM SÓC SỨC KHỎE** (đôi khi được gọi là Giấy Ủy Quyền Y Tế) là một tài liệu cho phép quý vị chỉ định một người (người đại diện của quý vị) để đưa ra các quyết định y tế cho quý vị nếu quý vị không thể tự đưa ra quyết định.
- **HƯỚNG DẪN CHĂM SÓC SỨC KHỎE** là các lựa chọn cụ thể của quý vị về việc sử dụng thiết bị duy trì sự sống, truyền nước và dinh dưỡng, và sử dụng thuốc giảm đau.

Khi nhập viện, quý vị sẽ được hỏi liệu quý vị có Chỉ Thị Trước không. Nếu có, vui lòng mang theo bản sao của các tài liệu đó đến bệnh viện cùng với quý vị để chúng tôi đưa chúng vào Hồ Sơ Y Tế của quý vị. Chỉ Thị Trước không phải là một yêu cầu để được nhập viện.

Ngừng Hút Thuốc

Quý vị phải ngừng hút thuốc trước khi phẫu thuật. Hút thuốc làm suy giảm lưu thông oxy đến khớp đang lành của quý vị. Lưu thông oxy đóng vai trò thiết yếu trong quá trình lành vết thương.

Bỏ Thuốc Lá

Hút thuốc làm chậm quá trình lành vết thương. Hút thuốc làm giảm kích thích mạch máu và giảm lượng oxy lưu thông trong máu. Hút thuốc cũng có thể làm tăng đông máu, gây ra các vấn đề về tim. Hút thuốc làm tăng huyết áp và nhịp tim của quý vị. Nếu quý vị bỏ thuốc lá trước khi phẫu thuật, khả năng lành vết thương của quý vị sẽ tăng lên. Nếu quý vị cần được trợ giúp bỏ thuốc lá, hãy hỏi về các nguồn lực hỗ trợ của bệnh viện.

Sổ Tay Hướng Dẫn cho Khớp Háng

Các lời khuyên giúp bỏ thuốc lá.

- Quyết định bỏ thuốc
- Chọn ngày
- Cắt giảm lượng thuốc quý vị hút bằng cách giới hạn khu vực quý vị có thể hút thuốc
- Tự thưởng cho bản thân với mỗi ngày quý vị không hút thuốc

Khi quý vị đã sẵn sàng...

- Vứt bỏ tất cả thuốc lá đi
- Vứt bỏ tất cả gạt tàn đi
- Không hút thuốc trong nhà
- Không đặt bản thân vào những tình huống có người khác hút thuốc như quán bar hoặc quán rượu
- Nhắc nhở bản thân rằng quý vị có thể làm được – hãy tích cực
- Thực hiện từng ngày – nếu quý vị lại hút thuốc – hãy quay lại đúng bước quyết định bỏ thuốc của mình
- Nếu quý vị cần xem xét các biện pháp hỗ trợ bỏ thuốc như các sản phẩm không cần toa như kẹo cao su và miếng dán hay các hỗ trợ theo toa – hãy kiểm tra với bác sĩ của quý vị.



Sổ Tay Hướng Dẫn cho Khớp Háng

Phần Ba:

Chuẩn Bị Sẵn Sàng Cho Phẫu Thuật

Sổ Tay Hướng Dẫn cho Khớp Háng

Bắt Đầu Tập Luyện Tiền Phẫu Thuật

Nhiều bệnh nhân bị viêm khớp thường ưu tiên bên chân bị đau. Kết quả là các cơ của bên chân đó trở nên yếu hơn, khiến việc hồi phục chậm hơn và khó khăn hơn. Vì lý do đó, điều quan trọng là phải bắt đầu một chương trình tập luyện trước khi phẫu thuật vì quý vị sẽ học được các bài tập vào thời điểm tối ưu và bắt đầu hoạt động giúp cải thiện sức mạnh và sự dẻo dai. Điều này có thể giúp việc hồi phục nhanh hơn và dễ dàng hơn.

Luyện Tập Trước Phẫu Thuật

Việc trở nên dẻo dai và khỏe mạnh nhất có thể trước khi tiến hành thay khớp háng toàn phần rất quan trọng. Luôn hỏi ý kiến bác sĩ trước khi bắt đầu kế hoạch tập luyện trước khi phẫu thuật. 12 bài tập cơ bản được liệt kê ở đây là các bài tập mà bác sĩ có thể hướng dẫn quý vị bắt đầu thực hiện ngay bây giờ và tiếp tục cho đến khi phẫu thuật. Quý vị cần có thể thực hiện chúng trong vòng 15-20 phút và khuyến nghị quý vị nên thực hiện tất cả các bài tập hai lần một ngày. Hãy cân nhắc lượng thời gian "tập luyện" tối thiểu đó trước khi phẫu thuật.

Hãy nhớ rằng quý vị cần phải tăng cường sức mạnh cho toàn bộ cơ thể, không chỉ chân. Điều rất quan trọng là quý vị phải tăng cường sức mạnh cho cánh tay bằng cách chống đẩy với ghế (bài tập số 12) vì sau khi phẫu thuật, quý vị sẽ phải dựa vào cánh tay để hỗ trợ khi đi lại bằng khung tập đi hoặc nạng. Quý vị cũng sẽ phải dựa vào cánh tay để lên và xuống khỏi giường cũng như đứng lên ngồi xuống ghế và bồn cầu. Quý vị cũng nên rèn luyện tim và phổi của mình bằng cách thực hiện các hoạt động sức bền nhẹ – ví dụ: đi bộ 10-15 phút mỗi ngày.

KHÔNG tập bất cứ bài tập nào quá đau đớn.

Luyện Tập Khớp Háng Trước Phẫu Thuật (Xem Phần 5, Luyện Tập và Mục Tiêu Trước và Sau Phẫu Thuật)

- | | |
|---------------------------|-------------------------------------|
| 1. Co Duỗi Cổ Chân | 7. Tập Cơ Tứ Đầu Đùi Dài |
| 2. Tập Cơ Tứ Đầu Đùi | 8. Nâng Gót/Kiểm Chân |
| 3. Tập Cơ Mông | 9. Đứng Trên Chân Bị Đau |
| 4. Mở và Đóng Hông | 10. Tư Thế Squat Nhẹ Nhàng Khi Đứng |
| 5. Trượt Gót | 11. Đá Cẳng Chân Ra Sau Khi Đứng |
| 6. Tập Cơ Tứ Đầu Đùi Ngắn | 12. Nâng Người Lên với Ghế Bành |

Sổ Tay Hướng Dẫn cho Khớp Háng

Đăng Ký Lớp Học Tiền Phẫu Thuật

Một lớp học đặc biệt được tổ chức hàng tháng cho những bệnh nhân được xếp lịch phẫu thuật khớp. Người xếp lịch tại văn phòng của bác sĩ phẫu thuật sẽ cho quý vị biết ngày diễn ra lớp học theo lịch. Quý vị sẽ chỉ cần tham dự một lớp, tốt nhất là bốn tuần trước khi phẫu thuật. Các thành viên trong đội ngũ chăm sóc của quý vị sẽ có mặt tại đó để trả lời các thắc mắc của quý vị. Chúng tôi yêu cầu quý vị đưa một thành viên trong gia đình hoặc bạn bè đi cùng làm "người hướng dẫn" cho quý vị. Vai trò của người hướng dẫn sẽ được giải thích trong lớp học. Nếu quý vị không thể tham dự, vui lòng thông báo cho Điều Phối Viên Chăm Sóc Khớp. Chương trình tóm tắt của lớp học như bên dưới:

- Bệnh Khớp
- Những Việc Dự Kiến/Vai Trò của "Người Hướng Dẫn"/Người Chăm Sóc Quý Vị
- Gặp Gỡ Đội Ngũ Thay Khớp
- Học Các Bài Tập Hít Thở
- Xem Lại Các Bài Tập Trước Phẫu Thuật
- Tìm Hiểu Về Các Thiết Bị Hỗ Trợ và Bảo Vệ Khớp
- Lập Kế Hoạch Xuất Viện/Bảo Hiểm/Nhận Thiết Bị
- Hoàn Thành Các Biểu Mẫu Trước Phẫu Thuật

Chuẩn Bị Nhà Cửa Để Về Nhà Từ Bệnh Viện

Việc chuẩn bị nhà cửa sẵn sàng để quý vị về nhà là hết sức quan trọng. Sử dụng danh sách kiểm tra này khi quý vị hoàn thành từng nhiệm vụ.

- Để những thứ quý vị thường dùng (như bàn ủi hoặc bình cà phê) trên giá hoặc bề mặt dễ lấy
- Kiểm tra các tay vịn để đảm bảo chúng không bị lỏng
- Dọn dẹp, giặt giũ và cất quần áo
- Trải ga gối mới lên giường
- Chuẩn bị đồ ăn và trữ đông trong hộp đựng cho từng bữa
- Cất thảm trang trí và thu gọn thảm rời
- Đặt thảm chống trơn trong bồn tắm và trên sàn tắm
- Loại bỏ dây điện và các vật cản khác khỏi lối đi
- Lắp đặt đèn ban đêm ở phòng tắm, phòng ngủ và hành lang
- Sắp xếp để nhờ ai đó lấy thư và chăm sóc thú nuôi hộ quý vị

Sổ Tay Hướng Dẫn cho Khớp Háng

Bài Tập Hít Thở

Để ngăn ngừa các vấn đề tiềm ẩn như viêm phổi, việc hiểu và thực hành các bài tập hít thở rất quan trọng. Các kỹ thuật như hít thở sâu, ho và sử dụng **Phế Dung Kế Kích Thích** cũng có thể giúp quý vị hồi phục nhanh hơn.

Hít Thở Sâu

- Để hít thở sâu, quý vị phải sử dụng cơ bụng và ngực
- Hít vào bằng mũi sâu nhất có thể
- Giữ hơi thở trong 5 giây
- Thở ra từ từ bằng miệng. Khi thở ra, từ từ thở hết ra. Thở ra như thể đang thổi nến (được gọi là "kỹ thuật thở mím môi"). Khi quý vị thực hiện đúng kỹ thuật này, quý vị sẽ thấy bụng hóp vào. Thở ra trong 10-20 giây
- Nghỉ giải lao, sau đó lặp lại bài tập 10 lần

Ho

Để giúp quý vị ho:

- Hít vào thật sâu và chậm. Hút vào bằng mũi và tập trung để làm đầy phổi hoàn toàn
- Thở ra bằng miệng và tập trung để hơi ra hết khỏi lồng ngực
- Lặp lại một lần hít thở khác theo cùng cách đó
- Hít vào lần nữa nhưng giữ hơi ở trong và ho mạnh ra. Khi ho, hãy tập trung để làm rỗng phổi
- Lặp lại tất cả các bước hai lần

Sổ Tay Hướng Dẫn cho Khớp Háng

Những Thứ Cần Mang Đến Bệnh Viện

Mang theo đồ dùng vệ sinh cá nhân (bàn chải đánh răng, phấn rôm, chất khử mùi, dao cạo, v.v.); quần đùi, áo, quần ống rộng thoải mái; dép đi trong nhà vừa vặn có đế chống trơn trượt; và giày bệt hoặc giày tennis.

Quý vị phải mang những thứ sau đến bệnh viện:

- Bản sao chỉ thị trước của quý vị
- Thẻ bảo hiểm, bằng lái xe hoặc ID có dán ảnh của quý vị và khoản đồng thanh toán theo yêu cầu của công ty bảo hiểm của quý vị

Hướng Dẫn Đặc Biệt

Quý vị sẽ được bác sĩ phẫu thuật hướng dẫn cụ thể về thuốc, cách chăm sóc da và cách tắm gội.

- **KHÔNG** sử dụng thuốc điều trị bệnh tiểu đường vào ngày phẫu thuật
- Vui lòng để đồ trang sức, đồ đặc có giá trị và số tiền lớn ở nhà
- Quý vị phải tẩy trang trước khi phẫu thuật
- Có thể để nguyên sơn móng tay không màu

Sổ Tay Hướng Dẫn cho Khớp Háng

Danh Sách Thuốc Cá Nhân

Họ Tên:		Bác Sĩ Gia Đình:	
Tên Thuốc/Liều Dùng	Hướng Dẫn	Lý Do Trị Liệu	Thời Gian
Tên thuốc của quý vị là gì? Liều dùng như thế nào?	Quý vị sử dụng thuốc này khi nào và như thế nào?	Tại sao quý vị sử dụng thuốc này?	Quý vị đã sử dụng thuốc này được bao lâu rồi?

Sổ Tay Hướng Dẫn cho Khớp Háng

Họ Tên:		Bác Sĩ Gia Đình:	
Tên Thuốc/Liều Dùng	Hướng Dẫn	Lý Do Trị Liệu	Thời Gian
Tên thuốc của quý vị là gì? Liều dùng như thế nào?	Quý vị sử dụng thuốc này khi nào và như thế nào?	Tại sao quý vị sử dụng thuốc này?	Quý vị đã sử dụng thuốc này được bao lâu rồi?

Sổ Tay Hướng Dẫn cho Khớp Háng

Bốn Tuần Trước Khi Phẫu Thuật

Bắt Đầu Sử Dụng Sắt, Vitamin

Trước khi phẫu thuật, bác sĩ phẫu thuật của quý vị sẽ hướng dẫn quý vị bổ sung vitamin tổng hợp cũng như sắt. Sắt giúp tạo máu.



Tâm Quan Trọng của Người Hướng Dẫn

Những người mà quý vị thường xuyên gặp gỡ trong cuộc sống hàng ngày, bạn bè và gia đình rõ ràng rất quan trọng với quý vị. Trong quá trình thay khớp, sự tham gia của bạn bè hoặc người thân trong gia đình làm người hướng dẫn cho quý vị rất quan trọng. Người hướng dẫn của quý vị sẽ ở bên quý vị trước khi phẫu thuật cho đến khi quý vị nằm viện và khi quý vị xuất viện về nhà. Họ sẽ tham dự lớp học tiền phẫu thuật, hỗ trợ trong lớp tập luyện và giúp quý vị tập trung chữa lành vết thương. Họ sẽ đảm bảo rằng quý vị tiếp tục tập thể dục khi về nhà và theo dõi để ngôi nhà của quý vị an toàn trong quá trình quý vị hồi phục.



Sổ Tay Hướng Dẫn cho Khớp Háng

Mười Ngày Trước Khi Phẫu Thuật

Thăm Khám với Bác Sĩ Phẫu Thuật trước khi Phẫu Thuật

Quý vị nên thăm khám tại văn phòng của bác sĩ phẫu thuật 7-14 ngày trước khi phẫu thuật.

Bảy Ngày Trước Khi Phẫu Thuật

Quý vị sẽ được xếp lịch thực hiện các xét nghiệm trước khi phẫu thuật. Việc này sẽ bao gồm xét nghiệm công thức máu toàn bộ, chụp X-quang ngực, điện tâm đồ và phân tích nước tiểu

Trước Ngày Phẫu Thuật

Tìm Hiểu Giờ Cần Có Mặt Tại Bệnh Viện

Quý vị sẽ nhận được cuộc gọi từ bệnh viện thông báo thời gian phẫu thuật theo lịch và thời gian quý vị nên có mặt tại bệnh viện. Quý vị sẽ được yêu cầu đến bệnh viện hai giờ trước ca phẫu thuật theo lịch để nhân viên y tá có đủ thời gian bắt đầu truyền tĩnh mạch, chuẩn bị và trả lời các câu hỏi. Điều quan trọng là quý vị phải đến bệnh viện đúng giờ vì đôi khi thời gian phẫu thuật được chuyển lên sớm hơn vào phút cuối và ca phẫu thuật của quý vị có thể bắt đầu sớm hơn. Nếu quý vị đến muộn, việc bắt đầu phẫu thuật đúng giờ có thể gặp phải vấn đề đáng kể. Trong một số trường hợp, việc đến muộn có thể khiến quý vị phải chuyển ca phẫu thuật sang một thời gian sau đó.

Đêm Trước Khi Phẫu Thuật

Không Ăn hoặc Uống. Không ăn hoặc uống bất cứ thứ gì sau nửa đêm, NGAY CẢ NƯỚC, trừ khi có hướng dẫn khác.

Sổ Tay Hướng Dẫn cho Khớp Háng

Phần Bốn:

Tại Bệnh Viện

Sổ Tay Hướng Dẫn cho Khớp Háng

Ngày Phẫu Thuật - Những Việc Dự Kiến

- Bệnh nhân được chuẩn bị cho ca phẫu thuật bao gồm bắt đầu truyền tĩnh mạch và cọ rửa vị trí phẫu thuật. Y tá tiền phẫu thuật cũng như bác sĩ gây tê/gây mê của quý vị sẽ phỏng vấn quý vị. Họ sẽ đưa quý vị đến phòng phẫu thuật, nơi quý vị sẽ gặp bác sĩ phẫu thuật hoặc bác sĩ gây tê/gây mê.
- Sau khi phẫu thuật, quý vị sẽ được đưa đến khu vực hồi sức, nơi quý vị sẽ ở lại trong một đến hai giờ. Trong thời gian đó, quý vị sẽ được kiểm soát cơn đau, theo dõi các dấu hiệu sinh tồn và có thể được chụp X-quang khớp mới của quý vị. Đội ngũ sẽ làm việc để giúp quý vị thoải mái nhất có thể.
- Sau đó, quý vị sẽ được đưa đến Trung Tâm Khớp, nơi có y tá chuyên khoa khớp chăm sóc cho quý vị. Chỉ một hoặc hai thành viên trong gia đình hoặc bạn bè thân thiết được vào thăm quý vị trong hôm đó. Hầu hết cảm giác khó chịu sẽ xảy ra trong 12 giờ đầu tiên sau khi phẫu thuật, vì vậy trong thời gian đó, quý vị sẽ được truyền thuốc giảm đau qua đường tĩnh mạch. Việc quý vị bắt đầu co duỗi cổ chân vào ngày đầu tiên này rất quan trọng. Việc này sẽ giúp ngăn ngừa các cục máu đông hình thành ở chân quý vị. Quý vị cũng nên bắt đầu sử dụng Phế Dung Kế Kích Thích và thực hiện các bài tập hít thở sâu mà quý vị đã học trên lớp.

Hiểu Rõ Cơn Đau

Tất cả bệnh nhân có quyền yêu cầu được kiểm soát cơn đau của họ. Cơn đau có thể là mạn tính (kéo dài một thời gian dài) hoặc dữ dội (đau nhói). Cơn đau có thể thay đổi trong quá trình hồi phục. Nếu quý vị cần được trợ giúp thêm trong việc kiểm soát cơn đau, hãy trao đổi với y tá, JCC hoặc bác sĩ của quý vị.



Sổ Tay Hướng Dẫn cho Khớp Háng

Thang Đo Mức Độ Đau

Sử dụng một con số để đánh giá cơn đau của quý vị có thể giúp Đội Ngũ Chăm Sóc Khớp hiểu được mức độ nghiêm trọng của cơn đau và giúp họ đưa ra quyết định tốt nhất để giúp kiểm soát cơn đau.



Vai Trò của Quý Vị trong việc Kiểm Soát Cơn Đau

Việc sử dụng thang đo mức độ đau để mô tả cơn đau của quý vị sẽ giúp đội ngũ chăm sóc hiểu được mức độ đau của quý vị. Nếu "0" nghĩa là không đau và "10" nghĩa là đau dữ dội nhất có thể thì quý vị đánh giá cơn đau của mình ở mức độ nào? Với thông tin đầy đủ về cơn đau của quý vị, đội ngũ chăm sóc có thể điều chỉnh để giúp quý vị thoải mái hơn. Cố gắng thư giãn, khi quý vị thư giãn, thuốc hoạt động hiệu quả hơn.

Vui lòng xem video cung cấp thông tin "Kiểm Soát Cơn Đau" của Skylight trên ti vi của quý vị.

Sau Khi Phẫu Thuật - Ngày Một

Trước 7 giờ sáng của Ngày Đầu Tiên sau khi phẫu thuật, quý vị có thể được mặc quần áo của mình, đỡ ra khỏi giường và ngồi trên ghế tựa trong phòng. Bác sĩ phẫu thuật của quý vị hoặc trợ lý bác sĩ (nếu thích hợp) sẽ thăm khám cho quý vị vào buổi sáng hôm đó. Chuyên gia vật lý trị liệu và trị liệu cơ năng sẽ đánh giá tiến triển của quý vị và giúp quý vị đi lại bằng khung tập đi. Thuốc giảm đau truyền qua đường tĩnh mạch (IV) sẽ được dừng và quý vị có thể bắt đầu sử dụng thuốc giảm đau đường uống. Trị liệu theo nhóm thường sẽ bắt đầu vào buổi sáng. Khuyến khích người hướng dẫn của quý vị có mặt càng nhiều càng tốt. Khách đến thăm được chào đón, nhưng ưu tiên vào chiều muộn hoặc buổi tối.

Hãy nhớ xem 'video của quý vị' trên skylight. Nếu quý vị sẽ về nhà hoặc đến cơ sở điều dưỡng chuyên môn vào ngày đầu tiên, thì vào buổi trưa, quý vị sẽ ăn trưa cùng các bệnh nhân khác, người hướng dẫn của quý vị và nhân viên y tá.

Sổ Tay Hướng Dẫn cho Khớp Háng

Về Thẳng Nhà

Vui lòng sắp xếp để có người đến đón quý vị. Quý vị sẽ nhận được hướng dẫn xuất viện bằng văn bản liên quan đến thuốc men, vật lý trị liệu, hoạt động, v.v. Chúng tôi sẽ sắp xếp thiết bị. Hãy mang Sổ Tay Hướng Dẫn này về cùng quý vị. Hầu hết các bệnh nhân về nhà sẽ nhận vật lý trị liệu tại nhà. Cán bộ quản lý trường hợp sẽ sắp xếp các dịch vụ sức khỏe tại nhà nếu thấy cần thiết.



Đến Cơ Sở Điều Dưỡng Có Chuyên Môn

Việc quyết định về nhà hay đến cơ sở điều dưỡng có chuyên môn sẽ do quý vị, Điều Phối Viên Chăm Sóc Khớp, bác sĩ phẫu thuật, chuyên gia vật lý trị liệu và công ty bảo hiểm của quý vị đưa ra. Mọi nỗ lực sẽ được thực hiện để quyết định cuối cùng được đưa ra trước, nhưng quyết định có thể bị trì hoãn cho đến ngày xuất viện. Cán bộ quản lý trường hợp sẽ thảo luận về các nhu cầu phương tiện đưa đón. Nhân viên y tá sẽ hoàn thành giấy chuyển viện cho quý vị. Bác sĩ chăm sóc chính của quý vị hoặc bác sĩ từ cơ sở điều dưỡng có chuyên môn sẽ chăm sóc cho quý vị có tham khảo ý kiến của bác sĩ phẫu thuật. Hãy dự kiến ở lại 3-5 ngày, tùy thuộc vào tiến triển của quý vị. Ngay trước khi xuất viện về nhà, nhân viên điều dưỡng có chuyên môn cũng sẽ cung cấp hướng dẫn cho quý vị. Hãy mang Sổ Tay Hướng Dẫn này về cùng quý vị.

Hãy nhớ rằng công ty bảo hiểm của quý vị phải phê duyệt cơ sở điều dưỡng có chuyên môn trước khi thanh toán. Việc lưu trú tại cơ sở điều dưỡng có chuyên môn của bệnh nhân phải được thực hiện theo các hướng dẫn do Medicare thiết lập. Mặc dù quý vị có thể muốn được đến cơ sở điều dưỡng có chuyên môn khi xuất viện, nhưng công ty bảo hiểm sẽ theo dõi tiến triển của quý vị trong thời gian quý vị nằm viện. Sau khi đánh giá tiến triển của quý vị, quý vị sẽ đáp ứng các tiêu chí được hưởng lợi từ cơ sở điều dưỡng có chuyên môn hoặc công ty bảo hiểm của quý vị có thể đề nghị quý vị trở về nhà với các sắp xếp chăm sóc khác. Do đó, điều quan trọng là trước khi phẫu thuật, quý vị phải lập trước các kế hoạch chăm sóc tại nhà thay thế.

Trong trường hợp công ty bảo hiểm của quý vị không phê duyệt bao trả cho cơ sở điều dưỡng có chuyên môn, thì quý vị có thể đến đó và tự chi trả. Vui lòng lưu ý rằng phần lớn bệnh nhân của chúng tôi đều hồi phục tốt đến mức họ không đáp ứng các nguyên tắc đủ tiêu chuẩn để được đến cơ sở điều dưỡng có chuyên môn. Ngoài ra, hãy nhớ rằng các công ty bảo hiểm không tham gia vào các vấn đề xã hội, như thiếu người chăm sóc, thú nuôi, v.v. Đó là các vấn đề quý vị phải giải quyết trước khi nhập viện.

Sổ Tay Hướng Dẫn cho Khớp Háng

Phần Năm:

Chung Sống Với Khớp Thay Thế

Sổ Tay Hướng Dẫn cho Khớp Háng

Chăm Sóc Bản Thân Tại Nhà

Khi quý vị về nhà, có rất nhiều điều quý vị cần biết để đảm bảo sự an toàn, phục hồi sức khỏe và sự thoải mái của quý vị.

Đảm Bảo Sự Thoải Mái

- Sử dụng thuốc giảm đau ít nhất 30 phút trước khi tập vật lý trị liệu
- Thảo luận với bác sĩ phẫu thuật hoặc bác sĩ chính của quý vị về các loại thuốc giảm đau thay thế
- Thay đổi tư thế 45 phút một lần
- Sử dụng đá lạnh để kiểm soát cơn đau. Chườm đá lạnh lên khớp bị đau để giảm sự khó chịu. Khuyến nghị quý vị nên làm việc này ít nhất 30 phút mỗi giờ. Quý vị có thể sử dụng nó trước và sau khi luyện tập. Một túi đậu Hà Lan đông lạnh bọc trong một chiếc khăn nhà bếp rất hiệu quả vì chiếc túi đó sẽ dễ dàng vừa vặn với hình dạng khớp háng của quý vị. Đánh dấu túi đậu Hà Lan và cho lại vào ngăn đá để có thể sử dụng lại sau

Các Thay Đổi Của Cơ Thể

- Quý vị có thể không cảm thấy ngon miệng. Hãy uống nhiều nước để không bị mất nước. Quý vị sẽ muốn ăn đồ ăn dạng rắn trở lại.
- Quý vị có thể bị khó ngủ, điều đó là hoàn toàn bình thường. Không ngủ hoặc chợp mắt quá nhiều trong ngày.
- Mức độ năng lượng của quý vị sẽ giảm xuống, ít nhất là trong tháng đầu tiên.
- Thuốc giảm đau có chứa narcotic dễ gây táo bón. Hãy sử dụng thuốc làm mềm phân hoặc thuốc xổ nếu cần.



Sổ Tay Hướng Dẫn cho Khớp Háng

Cục Máu Đông và Thuốc Chống Đông Máu

Quý vị sẽ được cấp thuốc làm loãng máu giúp tránh các cục máu đông ở chân. Quý vị sẽ cần dùng nó trong ba đến sáu tuần tùy thuộc vào tình trạng cá nhân của quý vị. Hãy đảm bảo quý vị sử dụng thuốc theo hướng dẫn của bác sĩ phẫu thuật.

Tất Chống Giãn Tĩnh Mạch

Quý vị sẽ được yêu cầu đi một loại tất đặc biệt. Loại tất đó được sử dụng để giúp nén tĩnh mạch ở chân quý vị. Điều này giúp giảm sưng phù và giảm nguy cơ hình thành các cục máu đông.

- Nếu vết sưng ở chân phẫu thuật gây khó chịu, hãy nâng cao chân trong thời gian ngắn trong suốt cả ngày. Tốt nhất là hãy nằm xuống và nâng chân cao hơn ngực.
- Mang tất liên tục, chỉ tháo ra trong một đến hai giờ, hai lần một ngày.
- Thông báo cho bác sĩ của quý vị nếu quý vị thấy đau hoặc sưng ở một trong hai chân.
- Thông thường, quý vị sẽ mang tất trong ba tuần sau khi phẫu thuật. Quý vị có thể tháo chúng ra trong một giờ mỗi ngày. Hãy hỏi bác sĩ phẫu thuật của quý vị khi nào quý vị có thể ngừng mang tất.



Chăm Sóc Vết Mổ Của Quý Vị

- Giữ vết mổ khô thoáng
- Băng vết mổ bằng băng gạc khô, tiệt trùng cho đến khi tháo nẹp, thường là trong khoảng 10-14 ngày.
- Thông báo với bác sĩ phẫu thuật của quý vị nếu tình trạng chảy dịch, đỏ, đau, có mùi hoặc nóng tăng lên xung quanh vết mổ.
- Đo nhiệt độ nếu cảm thấy sốt hoặc ớn lạnh. Gọi cho bác sĩ phẫu thuật của quý vị nếu thân nhiệt cao hơn 100.5 độ

Sổ Tay Hướng Dẫn cho Khớp Háng

Quy Trình Thay Băng Gạc (nếu áp dụng)

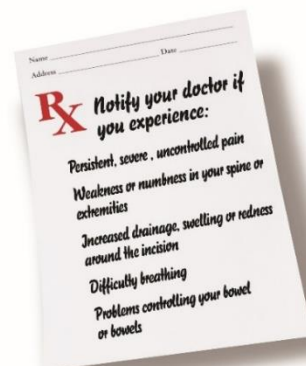
1. Rửa tay của quý vị.
2. Mở tất cả vật tư thay băng gạc (miếng ABD, 4x4 nếu cần, que phết Povidone Iodine (Betadine) nếu được chỉ định).
3. Cởi tất và tháo băng gạc cũ.
4. Kiểm tra vết mổ xem có tình trạng sau không:
 - a. đỏ thêm
 - b. chảy thêm dịch trong
 - c. chảy dịch vàng/xanh
 - d. có mùi
 - e. vùng da xung quanh nóng khi chạm vào
5. Nếu được chỉ định que phết Povidone Iodine (Betadine), hãy lấy một que phết Povidone Iodine (Betadine) và lau qua vết mổ từ trên xuống dưới. Sau đó, lật que phết lại và lau vết mổ từ dưới lên trên. Nếu quý vị có chỗ chảy dịch, hãy sử dụng que phết còn lại để lau vị trí chảy dịch.
6. Cầm miếng ABD ở một góc và đặt lên vết mổ. Cần thận để không chạm vào bên trong miếng băng gạc đặt lên vết mổ.
7. Đặt một miếng ABD theo chiều dọc và một miếng ABD khác theo chiều ngang để tạo thành chữ "T" (để băng vị trí chảy dịch).
8. Dán cố định băng gạc.

Nhận Biết & Ngăn Ngừa Các Biến Chứng Tiềm Ẩn

Nhiễm Trùng

Các Dấu Hiệu của Nhiễm Trùng

- Tình trạng sưng và tấy đỏ ở vị trí vết mổ tăng lên
- Chất dịch thay đổi màu, lượng dịch và mùi
- Cơn đau ở hông tăng lên
- Sốt trên 100.5 độ



Sổ Tay Hướng Dẫn cho Khớp Háng

Ngăn Ngừa Nhiễm Trùng

- Chăm sóc vết mổ đúng cách như được hướng dẫn.
- Sử dụng thuốc kháng sinh dự phòng khi làm răng hoặc các thủ thuật tiềm ẩn các nhiễm trùng khác.
- Thông báo với bác sĩ và nha sĩ rằng quý vị đã thay khớp.
- Thường xuyên rửa tay của quý vị!

Các Cục Máu Đông ở Chân

Phẫu thuật có thể khiến máu chảy chậm và đông lại trong tĩnh mạch chân, tạo ra cục máu đông, và đó là lý do tại sao quý vị sử dụng thuốc làm loãng máu sau khi phẫu thuật. Nếu vẫn xuất hiện cục máu đông cho dù đã áp dụng các biện pháp này, thì quý vị có thể phải nhập viện để được truyền thuốc làm loãng máu qua tĩnh mạch.

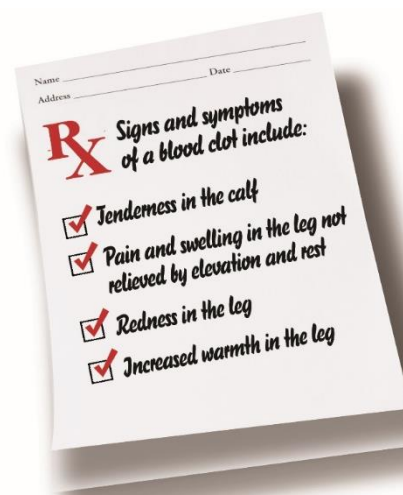
Các Dấu Hiệu của Cục Máu Đông ở Chân

- Sưng ở đùi, bắp chân hoặc mắt cá chân không giảm ngay cả khi đã nâng chân lên.
- Đau, nóng và cứng ở bắp chân, đằng sau đầu gối hoặc vùng bẹn.

LƯU Ý: các cục máu đông có thể hình thành ở cả hai chân.

Để Giúp Ngăn Ngừa Các Cục Máu Đông

- Thực hiện co duỗi cổ chân
- Đi bộ vài lần mỗi ngày
- Mang tất chống giãn tĩnh mạch
- Sử dụng thuốc làm loãng máu theo hướng dẫn



Thuyên Tắc Phổi

Một cục máu đông không được phát hiện có thể tách ra khỏi tĩnh mạch và di chuyển đến phổi. Đó là trường hợp cấp cứu và quý vị cần **GỌI 911** nếu có nghi ngờ.

Sổ Tay Hướng Dẫn cho Khớp Háng

Các Dấu Hiệu của Thuyên Tắc Phổi

- Ngực đau nhói
- Hụt hơi
- Lú lẫn
- Khó thở và/hoặc thở gấp
- Đổ mồ hôi

Ngăn Ngừa Thuyên Tắc Phổi

- Ngăn ngừa các cục máu đông ở chân
- Nhận biết liệu có hình thành cục máu đông ở chân hay không và gọi cho bác sĩ ngay

Các Bài Tập và Mục Tiêu Trước và Sau Phẫu Thuật

Hướng Dẫn Hoạt Động

Tập thể dục đóng vai trò quan trọng để ca phẫu thuật khớp háng toàn phần đạt được kết quả tốt nhất. Luôn hỏi ý kiến bác sĩ trước khi bắt đầu chương trình tập luyện tại nhà. Quý vị sẽ nhận được các bài tập từ chuyên gia vật lý trị liệu tại cơ sở ngoại trú hoặc tại nhà. Trong cả hai trường hợp, quý vị vẫn sẽ cần luyện tập hàng ngày với chương trình tập luyện tại nhà liên tục. Sau mỗi buổi trị liệu, hãy yêu cầu chuyên gia trị liệu khuyến nghị các thay đổi trong chương trình của quý vị để giúp quý vị tiến tới các mục tiêu được liệt kê trong một vài trang tiếp theo.

Tuần 1-2

Sau 1-2 đêm, quý vị sẽ sẵn sàng để xuất viện. Hầu hết các bệnh nhân khớp đều có thể về thẳng nhà, nhưng quý vị có thể được khuyên nên đến trung tâm phục hồi chức năng từ 3-6 ngày. Trong tuần thứ nhất và tuần thứ hai của quá trình hồi phục, các mục tiêu thông thường là:

- Tiếp tục với khung tập đi hoặc hai nạng trừ khi có hướng dẫn khác
- Đi bộ ít nhất 300 feet với sự hỗ trợ
- Tự tắm bằng miếng bọt biển hoặc vòi hoa sen (sau khi tháo nẹp) và mặc quần áo
- Từ từ quay lại các công việc tại nhà
- Thực hiện các bài tập tại nhà 20 phút hai lần mỗi ngày với chương trình quý vị được cung cấp có hoặc không có chuyên gia trị liệu

Sổ Tay Hướng Dẫn cho Khớp Háng

Kế Hoạch Tập Luyện Sau Phẫu Thuật (Xem Phần 5, Các Bài Tập và Mục Tiêu Trước và Sau Phẫu Thuật)

1. Co Duỗi Cổ Chân
2. Tập Cơ Tứ Đầu Đùi
3. Tập Cơ Mông
4. Mở và Đóng Hông
5. Trượt Gót
6. Tập Cơ Tứ Đầu Đùi Ngắn
7. Tập Cơ Tứ Đầu Đùi Dài
8. Nâng Gót / Kiễng Chân
9. Đứng Trên Chân Bị Đau
10. Tư Thế Squat Nhẹ Nhàng Khi Đứng
11. Đá Cẳng Chân Ra Sau Khi Đứng

Các Bài Tập Nâng Cao được liệt kê trong Phần 5, Các Bài Tập Trước và Sau Phẫu Thuật. Chuyên gia vật lý trị liệu của quý vị sẽ thêm các bài tập này hoặc các bài tập tương tự khác vào thời điểm thích hợp trong quá trình phục hồi của quý vị.

Tuần 2-4

Quý vị sẽ độc lập hơn vào tuần 2-4. Ngay cả khi quý vị đang được trị liệu ngoại trú, quý vị vẫn cần phải rất kiên định với chương trình tập luyện tại nhà của mình để có thể đạt được kết quả tốt nhất. Các mục tiêu của quý vị trong giai đoạn này là:

- Đạt được các mục tiêu của tuần một và hai
- Chuyển từ hỗ trợ hoàn toàn sang dùng gậy hoặc nạng đơn theo hướng dẫn
- Đi bộ ít nhất một phần tư dặm
- Tự tắm vòi hoa sen và mặc quần áo
- Quay lại các công việc tại nhà
- Thực hiện các bài tập tại nhà kéo dài 20 phút hai lần mỗi ngày, có hoặc không có chuyên gia trị liệu
- Bắt đầu lái xe nếu phẫu thuật khớp háng bên trái. Quý vị sẽ cần sự cho phép từ chuyên gia trị liệu



Sổ Tay Hướng Dẫn cho Khớp Háng

Tuần 4-6

Quý vị sẽ hồi phục nhiều hơn hoặc tự lập hoàn toàn ở tuần 4-6. Chương trình tập luyện tại nhà trở nên quan trọng hơn vì chương trình trị liệu có giám sát của quý vị sẽ giảm xuống.

Các mục tiêu của quý vị là:

- Đạt được các mục tiêu của tuần một đến bốn
- Đi bộ bằng gậy hoặc nạng đơn
- Đi bộ từ một phần tư đến nửa dặm
- Bắt đầu lên cầu thang bằng một chân mỗi lần đến lên cầu thang như bình thường (hai chân kết hợp)
- Lái xe (dù phẫu thuật khớp háng bên trái hay phải)
- Tiếp tục chương trình tập luyện tại nhà hai lần mỗi ngày

Tuần 6-12

Ở tuần 6-12, quý vị sẽ có thể bắt đầu quay lại mọi hoạt động của mình. Các mục tiêu của quý vị trong giai đoạn này là:

- Đạt được các mục tiêu của tuần một đến sáu
- Đi bộ mà không cần gậy hay nạng và không bị khập khiễng
- Đi bộ nửa đến một dặm
- Tăng cường sức mạnh đến 80%
- Quay lại các hoạt động bao gồm khiêu vũ, chơi bowling và chơi golf



Sổ Tay Hướng Dẫn cho Khớp Háng

Các Hoạt Động Sinh Hoạt Hàng Ngày

Các Biện Pháp Phòng Ngừa Cho Khớp Háng (CHỈ dành cho Thay Thế Khớp Háng Sau)

Cần phải cẩn thận để tránh khớp háng mới bị trật khỏi ổ cối hoặc trật khỏi xương chậu. Việc tuân thủ một số biện pháp phòng ngừa cho khớp háng đơn giản sẽ giúp giảm nguy cơ khớp háng bị trật xuống mức tối thiểu. Bác sĩ của quý vị sẽ tư vấn cho quý vị về khoảng thời gian quý vị cần thực hiện các biện pháp phòng ngừa này.

- Không nằm lên khớp háng được phẫu thuật
- Không vắt chéo chân
- Khi nằm, không cúi người về phía trước để kéo chân từ dưới chân lên.
- Không cúi gập người ở phần eo xuống quá 90 độ
- Không nhắc đầu gối cao hơn hông. Không xoay người về phía bên chân phẫu thuật – nhắc bàn chân lên và xoay người bước từng bước chân
- Không xoay bàn chân vào trong hoặc ra ngoài – giữ các ngón chân hướng về phía trước thẳng hàng với mũi
- Tránh bồn cầu hoặc ghế thấp có thể khiến quý vị phải cúi gập người ở phần eo xuống quá 90 độ
- Không cúi gập người xuống để nhặt đồ dưới sàn – hãy dùng dụng cụ với đồ



KHÔNG vắt chéo chân.



KHÔNG cúi gập người xuống quá 90 độ.



KHÔNG xoay người.

Sổ Tay Hướng Dẫn cho Khớp Háng

Đứng lên từ ngồi ghế

KHÔNG vịn vào khung tập đi để đứng lên!

Ngồi trên ghế có tay vịn khi có thể.

1. Duỗi chân phẫu thuật để đầu gối thấp hơn hông.
2. Di chuyển bằng hông ra mép ghế
3. Bám vào tay vịn của ghế bằng cả hai tay để đứng lên. Nếu ngồi trên ghế không có tay vịn, hãy để một tay lên khung tập đi trong khi dùng tay kia đặt lên mép của ghế và đẩy người lên.
4. Tự giữ thẳng bằng trước khi bám vào khung tập đi.

Đứng chuyển sang ngồi:

1. Đi lùi vào giữa ghế cho đến khi quý vị cảm thấy ghế chạm vào chân.
2. Giơ bàn chân bên khớp háng phẫu thuật ra, đặt chân khỏe gần ghế để ngồi xuống.
3. Đưa từng tay ra sau bám vào tay vịn
4. Từ từ ngồi xuống ghế, để chân phẫu thuật ở phía trước khi ngồi.

Lên Xuống Giường và Tư Thế Nằm Ngủ

Khi lên giường:

1. Quay lưng lại phía giường và lùi từ từ cho đến khi quý vị cảm thấy đằng sau chân chạm vào giường (quý vị cần ngồi ở giữa giường)
2. Đưa hai tay ra sau chạm vào giường, ngồi xuống ở mép giường, sau đó lùi vào giữa đệm. (Quần ngủ bằng lụa, ga trải giường bằng vải satin hoặc ngồi trên túi ni lông có thể giúp quý vị lên giường dễ dàng hơn).
3. Để khung tập đi tránh khỏi đường đi nhưng vẫn trong tầm với
4. Di chuyển bằng hông để quay mặt về cuối giường
5. Nhấc chân lên giường trong khi di chuyển (nếu là chân phẫu thuật, quý vị có thể sử dụng gậy, ga trải giường cuộn tròn, thắt lưng hoặc dây chun để hỗ trợ quý vị nhấc chân đó lên giường)
6. Tiếp tục di chuyển và nhấc chân còn lại lên giường bằng thiết bị hỗ trợ. Không sử dụng chân kia để trợ giúp vì điều đó phá vỡ các biện pháp phòng ngừa cho khớp háng
7. Di chuyển bằng hông vào giữa giường

Sổ Tay Hướng Dẫn cho Khớp Háng



Đi lùi cho đến khi chân
quý vị chạm vào giường



Khi ngồi, giữ đầu gối thấp
hơn hông



Lùi người vào trong giường,
nhấc chân lên giường

Nằm Trên Giường – cách duy trì các biện pháp phòng ngừa cho hông.



Đặt gối giữa hai chân khi nằm ngửa. Đặt chân ở tư thế sao cho ngón chân hướng lên trần nhà – không được hướng vào trong hay ra ngoài.



Để chuyển từ nằm ngửa sang nằm nghiêng, hãy co đầu gối lên một chút và đặt một (hoặc hai) chiếc gối lớn giữa hai chân để chân phẫu thuật của quý vị không vượt qua đường giữa. Xoay sang bên.

Khi ra khỏi giường:

1. Di chuyển bằng hông ra mép giường
2. Ngồi lên trong khi đưa chân không phẫu thuật đặt xuống sàn
3. Nếu cần, hãy dùng dụng cụ nhấc chân để đưa chân phẫu thuật đặt xuống sàn
4. Di chuyển ra mép giường
5. Sử dụng cả hai tay để đẩy người lên khỏi giường. Nếu giường quá thấp, hãy đặt một tay vào giữa khung tập đi trong khi dùng tay kia để đẩy người lên khỏi giường
6. Tự giữ thẳng bằng trước khi bám vào khung tập đi

Sổ Tay Hướng Dẫn cho Khớp Háng

Ra Vào Bồn Tắm

Vào bồn tắm bằng ghế ngồi tắm:

1. Chọn ghế ngồi tắm đủ cao để tuân thủ các biện pháp phòng ngừa cho khớp háng
2. Đặt ghế ngồi tắm vào bồn tắm đối diện với vòi nước.
3. Đi lùi vào bồn tắm cho đến khi quý vị cảm thấy đằng sau đầu gối chạm vào bồn tắm. Hãy chắc chắn là quý vị đứng thẳng hàng với ghế ngồi tắm.
4. Đưa một tay ra đằng sau với vào ghế ngồi tắm. Để tay còn lại ở giữa khung tập đi.
5. Từ từ ngồi xuống ghế ngồi tắm, giữ thẳng chân phẫu thuật.
6. Để khung tập đi tránh khỏi đường đi nhưng vẫn trong tầm với.
7. Nhấc chân qua mép bồn tắm, dùng dụng cụ nhấc chân cho chân phẫu thuật nếu cần.

Nắm vào ghế ngồi tắm hoặc tay vịn.

LƯU Ý:

- Mặc dù ghế ngồi tắm, thanh vịn, bàn chải tắm cán dài và vòi hoa sen cầm tay giúp việc tắm dễ dàng và an toàn hơn, nhưng chúng thường không được công ty bảo hiểm bao trả.
- Sử dụng một tấm thảm cao su hoặc chất kết dính chống trơn trượt ở đáy của bồn tắm hoặc vòi hoa sen.
- Để xà phòng ở trong tầm với dễ dàng, hãy đặt một bánh xà phòng vào phần chân của một đôi quần tất cũ và dính vào ghế ngồi tắm.

Sổ Tay Hướng Dẫn cho Khớp Háng

Ra khỏi bồn tắm bằng ghế ngồi tắm:

1. Nhấc chân ra khỏi bồn tắm.
2. Di chuyển ra mép ghế ngồi tắm.
3. Đẩy người lên bằng một tay bám vào ghế ngồi tắm trong khi tay kia nắm vào giữa khung tập đi.
4. Tự giữ thẳng bằng trước khi bám vào khung tập đi.



Đi Bộ

1. Đẩy khung tập đi về phía trước
2. Bước về phía trước, đặt bàn chân phẫu thuật vào giữa khung tập đi.
3. Bước về phía trước với chân không phẫu thuật. KHÔNG bước quá bánh trước của khung tập đi.

LƯU Ý: Bước các bước ngắn. Giữ khung tập đi tiếp đất, đẩy khung tập đi về phía trước như xe đẩy hàng.

LƯU Ý: Nếu sử dụng khung tập đi có bánh xe, quý vị có thể nâng cao từ kỹ thuật cơ bản này lên kiểu đi bộ bình thường. Giữ chặt khung tập đi, bước về phía trước bằng chân phẫu thuật, đẩy khung tập đi khi đi; sau đó cố gắng xen kẽ bước về phía trước một bước tương ứng bằng cách sử dụng chân không phẫu thuật. Tiếp tục đẩy khung tập đi về phía trước như xe đẩy hàng. Khi mới bắt đầu, quý vị có thể cảm thấy như không thể làm được, nhưng sau khi quý vị "thả lỏng", quý vị sẽ thấy việc này dễ dàng hơn. Không bước quá phần giữa khung tập đi hay quá phía sau bánh sau của khung tập đi.

Sổ Tay Hướng Dẫn cho Khớp Háng

Lên Cầu Thang

1. Bước lên bằng chân không phẫu thuật trước (Bước lên với chân lành).
2. Bước xuống bằng chân phẫu thuật trước (Hạ xuống với chân yếu).
3. Luôn bám vào lan can!

Lên Xuống Xe

Lên xe:

1. Đẩy ghế xe hoàn toàn về phía sau; ngả lưng ghế ra sau để tạo lối ra vào nhưng luôn dựng ghế ở tư thế thẳng đứng khi di chuyển
2. Đặt tấm nhựa vào lưng ghế để giúp quý vị trượt xuống
3. Đi lùi vào xe cho đến khi quý vị cảm thấy đằng sau chân chạm vào xe
4. Nắm chặt một vật cố định – ghế xe ô tô, bảng điều khiển và giữ thẳng chân phẫu thuật bên ngoài. CHÚ Ý TRÁNH ĐỤNG ĐẦU khi ngồi xuống. Từ từ ngồi xuống ghế xe
5. Tựa ra phía sau khi quý vị nhấc chân phẫu thuật vào xe. Quý vị có thể sử dụng gậy, dụng cụ nhấc chân hoặc thiết bị khác để hỗ trợ



Sổ Tay Hướng Dẫn cho Khớp Háng

Chăm Sóc Cá Nhân - Sử dụng "dụng cụ với đồ" hoặc "que mặc quần áo".

Mặc quần và đồ lót:

1. Ngồi xuống
2. Mặc bên chân phẫu thuật trước, sau đó là chân không phẫu thuật. Dùng dụng cụ với đồ hoặc que mặc quần áo để kéo phần thắt lưng qua bàn chân
3. Kéo quần lên trên đầu gối trong tầm với dễ dàng
4. Đứng với khung tập đi ở phía trước để kéo nốt quần lên

Cởi quần và đồ lót:

1. Quay lại ghế hoặc giường nơi quý vị sẽ cởi đồ
2. Cởi khóa quần và để nó tụt xuống sàn. Kéo quần lót xuống đầu gối
3. Ngồi xuống và giữ thẳng chân phẫu thuật
4. Cởi ở bên chân không phẫu thuật trước rồi đến chân phẫu thuật

Dụng cụ với đồ hoặc que mặc quần áo có thể giúp quý vị cởi quần ra khỏi bàn chân và tụt xuống sàn



Sổ Tay Hướng Dẫn cho Khớp Háng

Cách dùng dụng cụ hỗ trợ đi tất:

1. Xỏ tất vào dụng cụ hỗ trợ đi tất
2. Giữ dây và thả dụng cụ hỗ trợ đi tất xuống trước bàn chân của quý vị. Sẽ dễ làm việc này hơn nếu quý vị co đầu gối
3. Cho bàn chân vào dụng cụ hỗ trợ đi tất
4. Duỗi thẳng đầu gối, duỗi ngón chân và kéo tất lên. Tiếp tục kéo cho đến khi dụng cụ hỗ trợ đi tất được kéo ra.



Sổ Tay Hướng Dẫn cho Khớp Háng

Nếu sử dụng que hỗ trợ mang giày cán dài:

1. Dùng dụng cụ với đồ, que mặc quần áo hoặc que hỗ trợ mang giày cán dài để đi giày vào mũi chân
2. Đặt que hỗ trợ mang giày vào trong giày ở phần gót chân. Để đường cong của que hỗ trợ mang giày khớp với đường cong của giày
3. Tựa ra phía sau nếu cần khi nhấc chân lên để đi giày vào
4. Cho chân vào giày, trượt gót chân xuống que hỗ trợ mang giày.

LƯU Ý: Có thể thực hiện việc này khi ngồi hoặc đứng. Mang giày lười chắc chắn hoặc giày có khóa dán hay dây giày đàn hồi. KHÔNG mang giày cao gót hoặc giày không có quai hậu.



Sổ Tay Hướng Dẫn cho Khớp Háng

Xung Quanh Nhà

Tiết kiệm năng lượng và bảo vệ khớp của quý vị

Nhà Bếp

- KHÔNG quỳ xuống để lau sàn. Hãy sử dụng cây lau nhà và chổi quét nhà cán dài
- Hãy lập kế hoạch trước! Lấy mọi dụng cụ nấu nướng cùng một lần. Sau đó, hãy ngồi xuống để chuẩn bị bữa ăn
- Đặt các dụng cụ nấu nướng và đồ dùng ăn uống thường xuyên sử dụng ở nơi có thể lấy được chúng mà không cần gập người hay căng cơ quá nhiều
- Để có chiều cao làm việc tốt hơn, hãy sử dụng ghế đầu cao hoặc đặt đệm trên ghế khi chuẩn bị bữa ăn



Nhà tắm

- KHÔNG quỳ xuống để lau bồn tắm
- Hãy sử dụng cây lau nhà hoặc chổi quét nhà cán dài khác

An Toàn và Phòng Trách Té Ngã

- Cát thảm trang trí và thu gọn thảm rời. Che các bề mặt trơn trượt bằng thảm được cố định chắc chắn vào sàn hoặc có phần lưng chống trơn trượt
- Cẩn trọng với tất cả các mối nguy hiểm trên sàn như thú nuôi, đồ vật nhỏ hoặc các bề mặt không bằng phẳng.
- Có đủ ánh sáng khắp nhà. Lắp đặt đèn ban đêm ở phòng tắm, phòng ngủ và hành lang
- Để các dây nối dài và dây điện thoại tránh xa lối đi. KHÔNG để dây điện ở dưới thảm vì đây là một mối nguy hiểm hỏa hoạn
- KHÔNG đi dép lê hở mũi hoặc giày không có quai hậu. Chúng không cung cấp đủ lực hỗ trợ và có thể dẫn đến trượt chân và té ngã
- Ngồi trên ghế có tay vịn. Nó giúp quý vị đứng dậy dễ dàng hơn.
- Từ từ đứng dậy từ tư thế ngồi hoặc nằm để tránh chóng mặt
- Không nhấc đồ vật nặng trong ba tháng đầu tiên và chỉ làm việc đó sau khi bác sĩ phẫu thuật của quý vị cho phép

Sổ Tay Hướng Dẫn cho Khớp Háng

Những Việc Nên Làm và Không Nên Làm trong Phần Đồi Còn Lại

Cho dù quý vị đã đạt được tất cả các mục tiêu được khuyến nghị trong ba tháng đầu hay không, quý vị vẫn cần phải có một chương trình tập luyện thường xuyên để duy trì thể lực và sức khỏe của các cơ xung quanh khớp của quý vị. Với sự cho phép của cả bác sĩ chỉnh hình và bác sĩ chăm sóc chính của quý vị, quý vị nên thực hiện chương trình tập luyện thường xuyên ba đến bốn lần mỗi tuần, mỗi lần kéo dài 20-30 phút. Các hoạt động có tác động như chạy và chơi quần vợt đơn có thể đặt quá nhiều lực lên khớp và không được khuyến khích. Các hoạt động mang tính rủi ro cao như trượt tuyết xuống dốc cũng không được khuyến khích vì có nguy cơ làm gãy phần xung quanh bộ phận giả và làm hỏng chính bộ phận giả đó. Nhiễm trùng luôn là một vấn đề tiềm ẩn và quý vị có thể cần dùng kháng sinh để phòng ngừa nhiễm trùng.

Những Việc Chung Cần Làm

- Sử dụng kháng sinh một giờ trước khi quý vị làm răng hoặc các thủ thuật xâm lấn khác
- Mặc dù nguy cơ nhiễm trùng sau phẫu thuật là rất thấp, việc nhận thức được rằng vẫn có nguy cơ rất quan trọng. Khớp giả có thể thu hút vi khuẩn từ ổ nhiễm trùng ở phần khác của cơ thể quý vị. Nếu quý vị bị sốt trên 100.5 độ hoặc bị thương như vết cắt sâu hoặc vết thương hở, quý vị nên vệ sinh sạch sẽ nhất có thể, dán băng vô trùng hoặc băng gạc dính trên đó và thông báo cho bác sĩ. Vết thương càng gần khớp giả của quý vị thì quan ngại càng cao. Đôi khi, có thể cần dùng kháng sinh. Các vết xước bên ngoài có thể được điều trị bằng thuốc mỡ kháng sinh tại chỗ. Hãy thông báo cho bác sĩ nếu khu vực đó bị đau hoặc đỏ lên.
- Khi đi lại, hãy dừng lại và thay đổi vị trí mỗi giờ để tránh khớp bị căng
- Thăm khám với bác sĩ phẫu thuật hàng năm trừ khi được khuyến nghị khác đi



Sổ Tay Hướng Dẫn cho Khớp Háng

Những Việc Cần Làm để Luyện Tập

Chọn Hoạt Động Ít Tác Động

- Các lớp tập luyện được khuyến nghị
- Chương trình tại nhà như được phác thảo trong Sổ Tay Hướng Dẫn Bệnh Nhân của quý vị
- Thường xuyên đi bộ một đến ba dặm
- Máy chạy bộ tại nhà (để đi bộ)
- Xe đạp tại chỗ
- Các bài tập dưới nước
- Thường xuyên luyện tập tại trung tâm thể dục
- Các môn thể thao ít tác động như chơi golf, chơi bowling, đi bộ, làm vườn, khiêu vũ, bơi lội, v.v. Tham khảo ý kiến của bác sĩ phẫu thuật hoặc chuyên gia vật lý trị liệu về việc chơi lại các hoạt động thể thao cụ thể.



Những Việc Không Nên Làm

- Không chạy hoặc tham gia vào các hoạt động có tác động mạnh, hoặc những hoạt động đòi hỏi phải khởi động, dừng lại, quay đầu và xoay người nhiều.
- Không tham gia các hoạt động có rủi ro cao như các môn thể thao va chạm, v.v.
- Không tham gia các môn thể thao mới đòi hỏi sức mạnh và sự nhanh nhẹn cho đến khi quý vị thảo luận với bác sĩ phẫu thuật hoặc chuyên gia vật lý trị liệu của mình

Sổ Tay Hướng Dẫn cho Khớp Háng

Phần Sáu:

Các Nguồn Lực Hữu Ích

Sổ Tay Hướng Dẫn cho Khớp Háng

Hiểu Rõ về Gây tê/Gây mê

Có các loại gây tê/gây mê nào?

Các quyết định liên quan đến việc gây tê/gây mê của quý vị sẽ được tùy chỉnh theo nhu cầu cá nhân của quý vị. Các loại gây tê/gây mê có sẵn cho quý vị bao gồm:

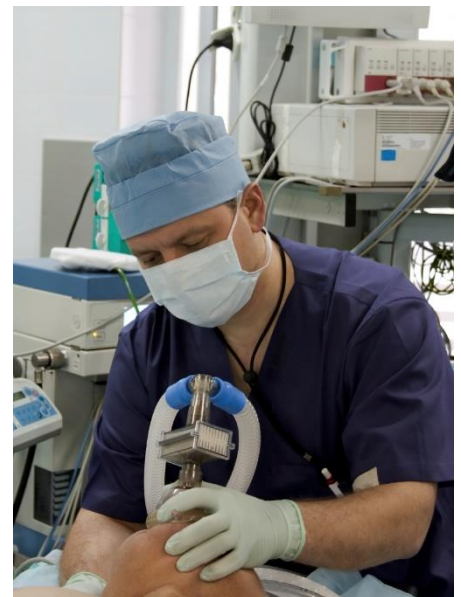
- **Gây Mê Toàn Thân** gây mất ý thức.
- **Gây Tê Từng Vùng (Tủy Sống)** bao gồm việc tiêm thuốc gây tê cục bộ để gây tê, giảm đau hoặc mất cảm giác cho một vùng lớn trên cơ thể. Kỹ thuật gây tê vùng bao gồm gây tê tủy sống, gây tê ngoài màng cứng và gây tê tay chân.

Tôi sẽ gặp phải tác dụng phụ nào không?

Bác sĩ gây tê/gây mê của quý vị sẽ thảo luận về các rủi ro và lợi ích liên quan đến những lựa chọn gây mê/gây tê khác nhau cũng như bất kỳ biến chứng hoặc tác dụng phụ nào có thể xảy ra với từng loại gây tê/gây mê. Buồn ói hoặc ói mửa có thể liên quan đến gây tê/gây mê hoặc loại thủ thuật khác. Mặc dù ngày nay ít xảy ra vấn đề hơn do các chất hóa học và kỹ thuật gây tê/gây mê đã được cải thiện, nhưng các tác dụng phụ vẫn tiếp tục xảy ra ở một số bệnh nhân. Quý vị sẽ được cho sử dụng thuốc chống buồn ói và ói mửa nếu cần thiết. Mức độ khó chịu mà quý vị gặp phải sẽ phụ thuộc vào một số yếu tố, đặc biệt là loại phẫu thuật. Các bác sĩ và y tá của quý vị sẽ làm mọi việc có thể để giảm đau và giữ an toàn cho quý vị. Mức độ khó chịu sẽ ở mức tối thiểu, nhưng đừng kỳ vọng là sẽ hoàn toàn không đau. Nhân viên sẽ hướng dẫn quý vị về thang đo mức độ đau để đánh giá tốt hơn cơn đau của quý vị.

Điều gì sẽ xảy ra trước ca phẫu thuật của tôi?

Quý vị sẽ gặp bác sĩ gây tê/gây mê của mình ngay trước ca phẫu thuật. Bác sĩ gây tê/gây mê của quý vị sẽ xem xét tất cả thông tin cần thiết để đánh giá sức khỏe tổng thể của quý vị. Điều này sẽ bao gồm tiền sử y tế, kết quả xét nghiệm trong phòng thí nghiệm, dị ứng và các loại thuốc hiện tại của quý vị. Bác sĩ gây tê/gây mê sẽ xác định loại gây tê/gây mê phù hợp nhất cho quý vị dựa trên những thông tin đó. Bác sĩ cũng sẽ trả lời bất kỳ câu hỏi nào quý vị có thể có.



Sổ Tay Hướng Dẫn cho Khớp Háng

Quý vị cũng sẽ gặp y tá phẫu thuật của mình. Quý vị sẽ bắt đầu được truyền dịch qua tĩnh mạch (IV) và có thể được cho sử dụng thuốc trước phẫu thuật nếu cần thiết. Sau khi vào phòng phẫu thuật, quý vị sẽ được gắn các thiết bị theo dõi như máy đo huyết áp, điện tâm đồ và các thiết bị khác để đảm bảo an toàn cho quý vị. Vào thời điểm đó, quý vị sẽ sẵn sàng để được gây tê/gây mê. Nếu quý vị muốn trao đổi với bác sĩ gây tê/gây mê của mình khi nhập viện, thì Điều Phối Viên Chăm Sóc Khớp Toàn Phần có thể sắp xếp cho quý vị.

Trong thời gian phẫu thuật, bác sĩ gây tê/gây mê của tôi sẽ làm gì?

Bác sĩ gây tê/gây mê chịu trách nhiệm về sự thoải mái và sức khỏe của quý vị trước, trong và ngay sau ca phẫu thuật. Trong phòng phẫu thuật, bác sĩ gây tê/gây mê sẽ giám sát các chức năng quan trọng, bao gồm nhịp tim và mạch, huyết áp, nhiệt độ cơ thể và nhịp thở. Bác sĩ gây tê/gây mê cũng sẽ chịu trách nhiệm thay túi truyền dịch và máu khi cần.

Tôi có thể dự kiến những gì sau ca phẫu thuật?

Sau khi phẫu thuật, quý vị sẽ được đưa đến Bộ Phận Chăm Sóc Sau Gây Tê/Gây Mê (PACU) nơi có các y tá được đào tạo đặc biệt giám sát quý vị chặt chẽ. Trong giai đoạn này, quý vị có thể được cung cấp thêm oxy, đồng thời chức năng hô hấp và chức năng tim của quý vị sẽ được theo dõi chặt chẽ.

Sổ Tay Hướng Dẫn cho Khớp Háng

Lịch Vật Lý Trị Liệu Hàng Ngày

Vui lòng lưu ý: thời gian chỉ mang tính ước lượng. Chuyên gia vật lý trị liệu sẽ tư vấn cho bệnh nhân và các thành viên trong gia đình nếu thời gian thay đổi.

Ngày Phẫu Thuật:

Đánh giá và ra khỏi giường

Ngày đầu tiên sau khi phẫu thuật:

Trị liệu theo nhóm vào 9 giờ 30 phút sáng và 1 giờ 30 phút chiều. Nếu quý vị xuất viện vào ngày một, thì ăn trưa nhóm vào lúc 11 giờ 30 phút sáng. Người hướng dẫn nên tham dự các buổi trị liệu theo nhóm càng nhiều càng tốt. Chúng tôi hiểu rằng một số người hướng dẫn không thể có mặt tại mọi buổi trị liệu do lịch làm việc.

Ngày thứ hai sau khi phẫu thuật:

(ngày xuất viện): Trị liệu theo nhóm lúc 9 giờ 30 phút sáng, Ăn trưa theo nhóm và hướng dẫn xuất viện.

Hình Ảnh Khớp Háng Khỏe Mạnh



Sổ Tay Hướng Dẫn cho Khớp Háng

Các Lớp Tập Luyện Được Khuyến Nghị

Chương Trình Dưới Nước của Tổ Chức Viêm Khớp

Những người tham gia chương trình được dẫn dắt bởi các chuyên gia thể dục dưới nước được chứng nhận thông qua một loạt các bài tập được thiết kế đặc biệt, với sự hỗ trợ của phao bơi và sức cản của nước, có thể giúp cải thiện độ linh hoạt của khớp và sức mạnh cơ bắp. Nước ấm (86-93 độ) và các động tác nhẹ nhàng cũng có thể giúp giảm đau và cứng khớp. Tổ Chức Viêm Khớp đã xây dựng chương trình này và cần có sự cho phép từ bác sĩ của quý vị. Hãy liên hệ với hiệp hội tại địa phương của quý vị.

Tầm Quan Trọng của Tái Khám Theo Dõi Suốt Đời

Trong vài năm qua, các bác sĩ phẫu thuật chỉnh hình nhận thấy rằng nhiều người không tái khám với bác sĩ phẫu thuật của họ một cách thường xuyên. Lý do cho tình trạng đó có thể là vì họ không nhận ra rằng họ phải làm như vậy, hoặc họ không hiểu tại sao việc tái khám lại quan trọng.

Vậy thì khi nào quý vị nên tái khám với bác sĩ phẫu thuật của mình?

Sau đây là một số nguyên tắc chung:

- Hàng năm, trừ khi được bác sĩ của quý vị hướng dẫn khác.
- Bất cứ khi nào quý vị cảm thấy hơi đau trong hơn một tuần.
- Bất cứ khi nào quý vị cảm thấy đau vừa hoặc rất đau.

Có hai lý do chính cho việc quý vị nên tái khám định kỳ với bác sĩ phẫu thuật chỉnh hình của mình:

Nếu khớp háng của quý vị có xi măng, thì chúng tôi cần đánh giá mức độ kết dính của xi măng đó. Qua thời gian và căng thẳng, xi măng có thể bị nứt vỡ. Nhiều khả năng là quý vị sẽ không biết rằng tình trạng đó xảy ra vì nó thường xảy ra từ từ theo thời gian. Có vết nứt trên xi măng không nhất thiết có nghĩa là quý vị cần thực hiện một ca phẫu thuật khác, nhưng nó có nghĩa là chúng ta cần theo dõi mọi thứ kỹ hơn.



Sổ Tay Hướng Dẫn cho Khớp Háng

Tại sao? Có hai việc có thể xảy ra. Khớp háng của quý vị có thể trở nên lỏng lẻo và dẫn đến đau. Ngoài ra, lớp xi măng bị nứt có thể gây ra một phản ứng trong xương được gọi là sự phân hủy xương, khiến xương mỏng đi và gây lỏng lẻo. Trong cả hai trường hợp, quý vị có thể không biết chúng xảy ra trong nhiều năm. Các bác sĩ chỉnh hình đang liên tục tìm hiểu thêm về cách giải quyết cả hai vấn đề đó. Chúng ta biết càng sớm về các vấn đề tiềm ẩn, thì chúng ta càng có cơ hội tránh được những vấn đề nghiêm trọng hơn.

Lý do thứ hai cần tái khám là bề mặt chịu lực ở khớp háng giả của quý vị có thể bị mòn. Các hạt mòn li ti kết hợp với các tế bào bạch cầu và có thể xâm nhập vào xương và gây ra sự phân hủy xương, tương tự như những gì có thể xảy ra với xi măng. Việc sớm thay miếng lót bị mòn và ghép xương có thể khiến tình trạng này không trở nên tồi tệ hơn.

Việc chụp X-quang tại các buổi tái khám có thể phát hiện những vấn đề trên. Phim chụp X-quang mới của quý vị có thể được so sánh với các phim chụp trước đó để đưa ra kết luận. Việc này sẽ được thực hiện tại văn phòng của bác sĩ chỉnh hình.

Nếu quý vị không chắc là đã bao lâu rồi hoặc khi nào nên xếp lịch khám lần sau, hãy gọi cho bác sĩ của quý vị.

Sổ Tay Hướng Dẫn cho Khớp Háng

Các Bài Tập Trước và Sau Phẫu Thuật

Các Bài Tập Chuyển Động và Tăng Cường

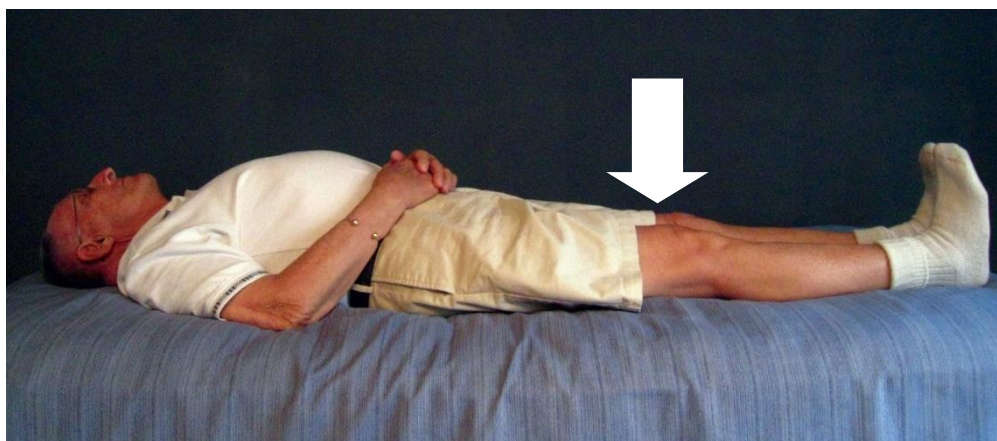
(1) Co Duỗi Cổ Chân

Co và duỗi cổ chân. Thực hiện 20 lần.



(2) Tập Cơ Tứ Đầu Đùi - (Ép Đầu Gối)

Nằm ngửa, ép đầu gối xuống đệm bằng cách căng cơ đùi phía trên (cơ tứ đầu). Giữ nguyên tư thế trong 5 giây. KHÔNG nín thở. Thực hiện 20 lần.



Sổ Tay Hướng Dẫn cho Khớp Háng

(3) Tập Cơ Mông - (Ép Mông)

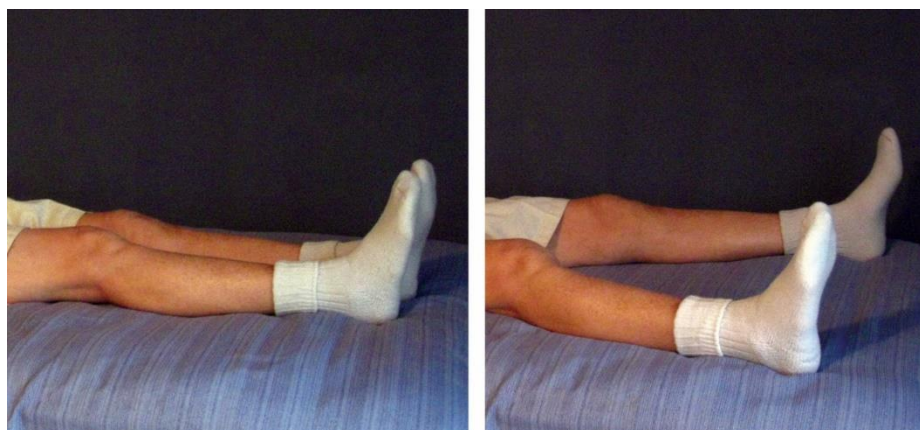
Ép hai mông lại với nhau. Giữ nguyên tư thế trong 5 giây. KHÔNG nín thở.
Thực hiện 20 lần.



(4) Mở và Đóng Hông - (Trượt Gót Vào và Ra)

Chương Trình Thay Khớp MemorialCare tại Trung Tâm Y Tế Orange Coast Nằm ngửa, hướng ngón chân lên trần nhà và giữ đầu gối thẳng. Siết chặt cơ đùi và trượt hai chân sang hai bên và trở lại vị trí bắt đầu. **KHÔNG VƯỢT QUÁ ĐƯỜNG GIỮA!** Sau khi phẫu thuật, chuyên gia trị liệu của quý vị sẽ hướng dẫn quý vị cách thức và thời điểm bắt đầu bài tập này.

Thực hiện 20 lần.



Sổ Tay Hướng Dẫn cho Khớp Háng

(5) Trượt Gót - (Trượt Gót Chân Lên và Xuống)

Nằm ngửa; trượt gót chân lên trên bề mặt để gấp đầu gối lên.
Thực hiện 20 lần.



(6) Tập Cơ Tứ Đầu Đùi Ngắn

Nằm ngửa, để một chiếc khăn cuộn tròn 6-8 inch ở dưới đầu gối. Nhấc bàn chân lên khỏi bề mặt, duỗi thẳng đầu gối càng xa càng tốt. Không nâng đùi ra khỏi chiếc khăn cuộn tròn.
Thực hiện 2 lượt, mỗi lượt 10 lần.



Sổ Tay Hướng Dẫn cho Khớp Háng

(7) Giãn Thẳng Đầu Gối Dài Ra

Ngồi quay lưng lại với ghế và toàn bộ đùi được đỡ. Nhấc chân bị đau lên, duỗi thẳng đầu gối. **Không** nâng đùi ra khỏi ghế. Giữ nguyên tư thế trong 5 giây.

Thực hiện 2 lượt, mỗi lượt 10 lần.



(8) Nâng Gót / Kiễng Chân

Đứng, nắm chắc vào bồn rửa chén bát. Kiễng chân lên sau đó hạ xuống. Đứng càng thẳng càng tốt!
Thực hiện 2 lượt, mỗi lượt 10 lần.



Sổ Tay Hướng Dẫn cho Khớp Háng

(9) Đứng Trên Chân Bị Đau

Đứng nghiêng về phía bồn rửa chén bát và bám chặt. Giữ cố định chân và gót chân bị đau trên sàn; bước về phía trước bằng chân còn lại sao cho quý vị cảm thấy bắp chân và đùi hơi căng ra; lùi lại. Tập trung vào việc chuyển trọng lượng cơ thể sang bên bị đau và khoảng cách các bước bằng nhau.

Thực hiện tiến lên 10 lần và lùi lại 10 lần.



(10) Tư Thế Squat Nhẹ Nhàng Khi Đứng

Đứng, hai chân rộng bằng vai và nắm vào bồn rửa chén bát. Giữ gót trên sàn khi co gối để tập tư thế squat nhẹ nhàng. Trở lại tư thế thẳng đứng siết chặt mông và cơ tứ đầu. Giữ thẳng lưng, gót chân chạm sàn và không ngồi ở tư thế squat gập hông quá 90 độ.

Thực hiện 2 lượt, mỗi lượt 10 lần.

Sổ Tay Hướng Dẫn cho Khớp Háng

(11) Đưa Cẳng Chân Ra Sau Khi Đứng – Cuốn Cơ Kheo Đùi Sau

Đứng, hai chân rộng bằng vai, ngón chân hướng về phía trước và nắm vào bồn rửa bát. Siết cơ mông và co đầu gối bên phẫu thuật để nâng bàn chân lên khỏi sàn. Không cúi người về phía trước hoặc cong hông. Cố gắng giữ một đường thẳng từ tai qua vai đến hông và đầu gối.

Thực hiện 2 lượt, mỗi lượt 10 lần.



(12) Nâng Người Lên với Ghế Bành

Ngồi trên ghế bành chắc chắn với bàn chân bám lên sàn, di chuyển về phía trước ghế và đặt bàn tay lên tay vịn. Duỗi thẳng cánh tay nâng mông lên khỏi ghế càng xa càng tốt. Sử dụng chân nếu cần để nhắc mông lên. Khi quý vị đã khỏe hơn, chỉ sử dụng cánh tay và chân "không phẫu thuật" để thực hiện nâng người lên. Đây là cách quý vị đứng lên khỏi ghế sau khi phẫu thuật. Không nín thở hoặc gắng sức quá mức.

Thực hiện 2 lượt, mỗi lượt 10 lần.



Sổ Tay Hướng Dẫn cho Khớp Háng

Các Bài Tập Nâng Cao

Sẽ được chuyên gia trị liệu bổ sung sau khi phẫu thuật.

Nằm Sấp – Cuốn Cơ Kheo Đùi Sau/Duỗi Cơ Tứ Đầu

Nằm sấp với hai chân duỗi thẳng và đeo dây đeo vào bàn chân. Giữ đùi trên giường, co đầu gối cho đến khi quý vị cảm thấy căng nhẹ ở phía trước đùi. Nhẹ nhàng kéo bàn chân xa hơn theo khả năng chịu đựng. Giữ nguyên tư thế trong 30 giây.

Lặp lại 2 lần



Xoay Mở Khớp Háng (Tư Thế Mở Vỏ Sò)

Nằm nghiêng về phía không bị đau, kê gối giữa hai chân để giữ cho phần trên của chân bị đau không vượt qua đường giữa. Hơi co đầu gối. Giữ bàn chân trên bề mặt, mở và khép đầu gối như mở và đóng vỏ sò.

Thực hiện 2 lượt, mỗi lượt 10 lần.



Sổ Tay Hướng Dẫn cho Khớp Háng

Xoay Mở Khớp Háng với Đầu Gối Duỗi Thẳng

Nằm nghiêng về phía không bị đau, kê gối giữa hai chân để giữ cho phần trên của chân bị đau không vượt qua đường giữa. Giữ các ngón chân hướng về phía trước, siết chặt cơ hông và cơ đùi và nâng chân thẳng lên khỏi gối 8 - 10 inch.

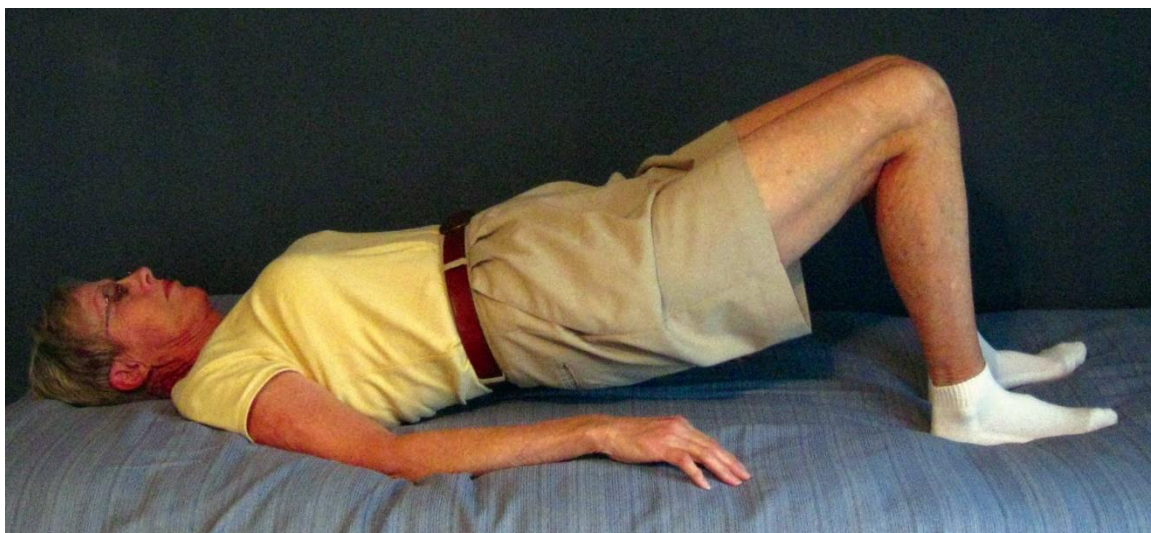
Thực hiện 2 lượt, mỗi lượt 10 lần



Tư Thế Cây Cầu

Nằm ngửa, co đầu gối và đặt bàn chân bám lên bề mặt; đẩy người lên, siết chặt mông và cơ cổ, lưng, đùi sau và bắp chân rồi nâng hông lên khỏi bề mặt. Tập trung phân bổ đều lực ở cả hai bàn chân. Giữ nguyên tư thế 5 giây rồi quay lại tư thế ban đầu.

Thực hiện 2 lượt, mỗi lượt 10 lần



Sổ Tay Hướng Dẫn cho Khớp Háng

Trượt Dọc Xuống Tường

Chân rộng bằng vai, lưng tựa vào tường, trượt dọc xuống tường. Quay lại vị trí thẳng người.

Không gập hông quá 90 độ. Chuyên gia trị liệu của quý vị sẽ hướng dẫn quý vị nên trượt xuống tường bao xa. Thực hiện 2 lượt, mỗi lượt 10 lần.



Tư Thế Đứng Hành Quân - Bài Tập Giữ Thăng Bằng

Đứng, bám vào bồn rửa, từ từ nâng đầu gối bên chân phẫu thuật lên, tập trung vào giữ thăng bằng bên chân hỗ trợ. Giữ thăng bằng/giữ nguyên tư thế trong 10 giây. Lặp lại bằng cách đứng trên chân đã phẫu thuật, tập trung vào giữ thăng bằng. Khi quý vị tiến bộ, chỉ bám rất nhẹ bằng các đầu ngón tay, sau đó nắm tay ngay phía trên bồn rửa. Dần dần thực hiện tập bài tập này khi nhắm mắt.

Thực hiện 20 lần

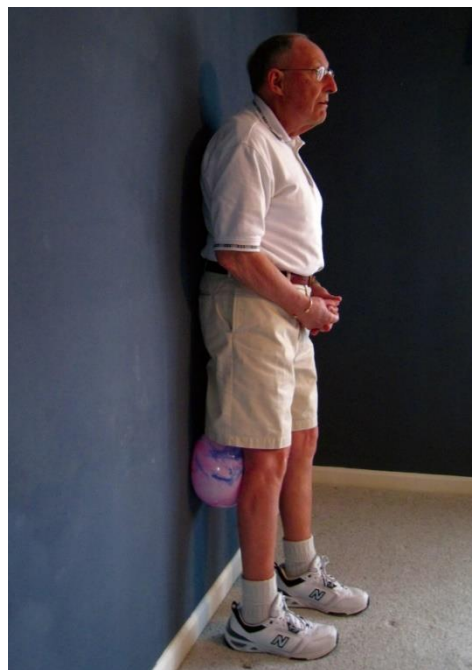


Sổ Tay Hướng Dẫn cho Khớp Háng

Giãn Khớp Háng và Đầu Gối Khi Đứng

Đứng tựa lưng vào tường, bàn chân cách tường 4-6 inch, đặt quả bóng 6-8 inch phía sau đầu gối. Ép quả bóng vào tường bằng cách siết chặt hông và cơ tứ đầu.

Thực hiện 2 lượt, mỗi lượt 10 lần.



Các Bài Tập Nâng Cao với Bậc Thang

Sẽ bắt đầu sau khi phẫu thuật 6-24 tuần và được thực hiện với chuyên gia vật lý trị liệu của quý vị, người sẽ hướng dẫn quý vị về độ cao của bậc thang khi bắt đầu.

Bước Lên Bậc Bằng Một Chân

Nắm vào lan can cầu thang – đặt chân bị đau lên bậc thang đầu tiên. Bước lên bậc thang với chân bị đau. Quay lại vị trí ban đầu. Quý vị có thể cần bắt đầu với bậc thang (cuốn sách/hình khối) 2-4 inch và sau đó tăng độ cao lên theo sức.

Thực hiện 2 lượt, mỗi lượt 10 lần.



Sổ Tay Hướng Dẫn cho Khớp Háng

Nghiêng Người Bước Lên Bậc Bằng Một Chân

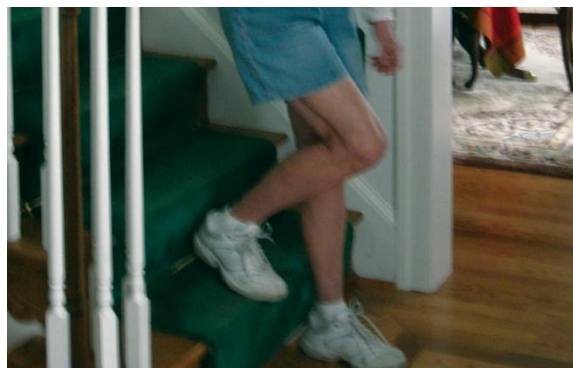
Quay mặt về phía lan can với chân bị đau gần bậc thang nhất; nắm vào lan can, đặt bàn chân lên bậc thang, và từ từ bước lên khi nhắc chân không bị đau khỏi sàn; từ từ đặt bàn chân xuống vị trí ban đầu. Quý vị cần bắt đầu với bậc thang 2-4 inch và sau đó tăng độ cao lên theo sức.

Thực hiện 2 lượt, mỗi lượt 10 lần.



Đi Lùi Bước Lên Bậc Thang

Đứng, quay lưng về phía bậc thang và nắm vào lan can. Đặt chân bị đau lên bậc thang và đi lùi để bước lên cho đến khi chân kia đặt lên bậc thang. Quay lại tư thế ban đầu bằng cách đặt chân không bị đau lại trên sàn nhà. Quý vị có thể cần bắt đầu với bậc thang 2-4 inch và sau đó tăng độ cao lên theo sức.



Sổ Tay Hướng Dẫn cho Khớp Háng

Các Câu Hỏi Thường Gặp

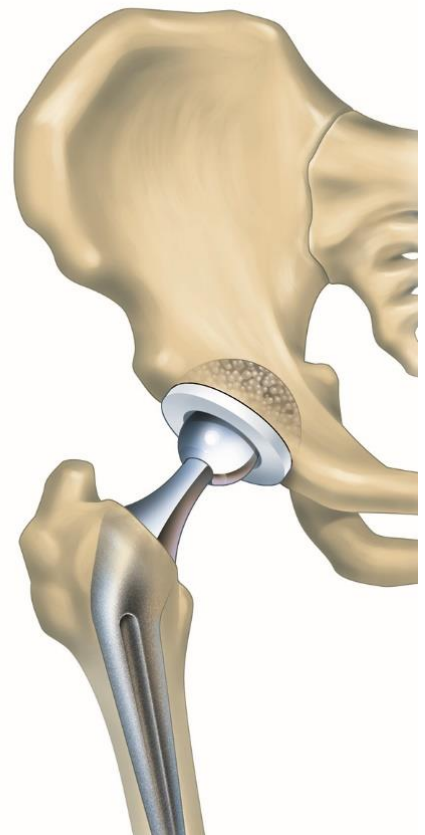
Chúng tôi rất vui vì quý vị đã chọn Trung Tâm Thay Khớp MemorialCare tại Trung Tâm Y Tế Orange Coast để chăm sóc khớp háng của quý vị. Những người thực hiện phẫu thuật khớp thường có chung các câu hỏi. Nếu có bất kỳ câu hỏi nào khác mà quý vị cần được giải đáp, vui lòng hỏi bác sĩ phẫu thuật của quý vị hoặc Điều Phối Viên Chăm Sóc Khớp. Chúng tôi sẵn sàng giúp đỡ quý vị.

Thoái hóa khớp là gì và tại sao hông của tôi bị đau?

Sụn khớp là một mô trơn, cứng, bao lấy các đầu xương, nơi có khớp. Sụn khớp là lớp đệm cho xương khi di chuyển, và nhờ đặc tính trơn của mình, giúp giảm ma sát khi chuyển động xuống mức tối thiểu. Thoái hóa khớp, một dạng viêm khớp phổ biến nhất, là tình trạng hao mòn và phá hủy sụn khớp. Đôi khi, do chấn thương, chuyển động lặp đi lặp lại hoặc không có lý do rõ ràng, sụn bị bào mòn, để lộ các đầu xương. Theo thời gian, sụn bị bào mòn có thể dẫn đến đau đớn khi xương tiếp xúc với xương, cùng với sưng và mất khả năng vận động. Thoái hóa khớp thường xảy ra khi con người nhiều tuổi hơn và có thể chỉ ảnh hưởng đến một khớp hoặc nhiều khớp.

Thay khớp háng toàn phần là gì?

Thuật ngữ thay khớp háng toàn phần dễ gây hiểu nhầm. Không thể thay hông như người ta thường nghĩ, mà là một bộ phận cấy ghép được sử dụng để bọc lại các đầu xương đã mòn sụn. Chỏm xương đùi được cắt bỏ. Sau đó, một thân kim loại được đưa vào trục xương đùi và gắn phía trên là một ổ cối kim loại hoặc sứ. Ổ cối bị mòn được làm nhẵn và được lót với ổ bằng kim loại và lớp lót bằng nhựa, kim loại hoặc sứ. Không còn tình trạng xương cọ xát vào xương gây đau nhức, cứng khớp.



Sổ Tay Hướng Dẫn cho Khớp Háng

Khớp háng mới của tôi sẽ tồn tại được bao lâu và có thể thay thế lần thứ hai được không?

Tất cả các bộ phận cấy ghép đều có tuổi thọ giới hạn tùy thuộc vào độ tuổi, cân nặng, mức độ hoạt động và (các) tình trạng y tế của một cá nhân. Tuổi thọ của bộ phận cấy ghép khớp toàn phần sẽ khác nhau ở từng bệnh nhân. Điều quan trọng cần nhớ là bộ phận cấy ghép là một thiết bị y tế bị bào mòn có thể dẫn đến hỏng hóc cơ học. Mặc dù quý vị phải tuân theo tất cả các khuyến nghị của bác sĩ phẫu thuật sau khi phẫu thuật, không có gì đảm bảo rằng bộ phận cấy ghép cụ thể của quý vị sẽ tồn tại trong một khoảng thời gian cụ thể.

Các rủi ro chính là gì?

Hầu hết các ca phẫu thuật đều diễn ra tốt đẹp mà không có bất kỳ biến chứng nào. Nhiễm trùng và các cục máu đông là hai biến chứng nghiêm trọng. Để tránh những biến chứng đó, bác sĩ phẫu thuật của quý vị có thể sử dụng kháng sinh và thuốc làm loãng máu. Các bác sĩ phẫu thuật cũng thực hiện các biện pháp phòng ngừa đặc biệt trong phòng phẫu thuật để giảm thiểu nguy cơ nhiễm trùng.

Tôi sẽ phải ở trong bệnh viện bao lâu?

Quý vị sẽ ra khỏi giường bệnh vào ngày phẫu thuật. Sáng hôm sau, quý vị sẽ dậy, ngồi vào ghế tựa và đi lại bằng khung tập đi. Hầu hết các bệnh nhân khớp háng sẽ nằm viện 1-2 ngày sau khi phẫu thuật. Quý vị phải đạt được một số mục tiêu trước khi xuất viện.

Nếu tôi sống một mình thì sao?

Có ba lựa chọn dành cho quý vị. Quý vị có thể quay về nhà và nhận trợ giúp từ người thân hoặc bạn bè. Quý vị có thể có các buổi thăm khám tại nhà với y tá chăm sóc sức khỏe tại nhà hoặc chuyên gia vật lý trị liệu trong hai hoặc ba tuần. Quý vị cũng có thể lưu trú tại cơ sở bán cấp sau khi nằm viện, tùy thuộc vào bảo hiểm của quý vị.

Cách tôi thực hiện các sắp xếp cho ca phẫu thuật?

Sau khi bác sĩ phẫu thuật của quý vị xếp lịch phẫu thuật, đội ngũ của Trung Tâm Khớp sẽ liên hệ với quý vị. Họ sẽ hướng dẫn quý vị xuyên suốt chương trình và thực hiện các sắp xếp chăm sóc trước và sau phẫu thuật. Vai trò của điều phối viên được mô tả trong Sổ Tay Hướng Dẫn này.

Sổ Tay Hướng Dẫn cho Khớp Háng

Chuyện gì sẽ xảy ra trong suốt ca phẫu thuật?

Bệnh viện dành khoảng một đến hai tiếng cho ca phẫu thuật. Một phần trong thời gian đó sẽ được nhân viên phòng phẫu thuật sử dụng để chuẩn bị cho ca phẫu thuật. Quý vị có thể được gây mê toàn thân, điều mà hầu hết mọi người thường gọi là "đưa vào giấc ngủ". Một số bệnh nhân muốn được gây tê tủy sống hoặc gây tê ngoài màng cứng để làm tê chân và không làm cho quý vị ngủ. Lựa chọn tùy thuộc vào quý vị, bác sĩ phẫu thuật của quý vị và bác sĩ gây tê/gây mê. Để biết thêm thông tin, hãy đọc phần "Gây Tê/Gây Mê" trong Phụ Lục Sổ Tay Hướng Dẫn.

Cuộc phẫu thuật có đau không?

Quý vị sẽ thấy khó chịu sau khi phẫu thuật, nhưng chúng tôi sẽ cố gắng để giúp quý vị dễ chịu nhất có thể với các loại thuốc phù hợp.

Vết sẹo của tôi sẽ dài bao nhiêu và ở đâu?

Có rất nhiều kỹ thuật khác nhau được sử dụng cho phẫu thuật thay khớp háng. Loại kỹ thuật sẽ quyết định vị trí chính xác và độ dài của vết sẹo. Phương pháp truyền thống là rạch một đường dọc theo chiều dọc của hông. Bác sĩ phẫu thuật của quý vị sẽ thảo luận xem phương pháp nào phù hợp nhất với quý vị. Vui lòng lưu ý rằng quý vị có thể cảm thấy tê bì một chút xung quanh vết sẹo sau khi nó lành. Điều đó hoàn toàn bình thường và không hề đáng lo ngại. Cảm giác tê bì đó thường sẽ biến mất theo thời gian.

Tôi có cần khung tập đi, nạng hoặc gậy không?

Các bệnh nhân tiến triển với tốc độ khác nhau. Thông thường, chúng tôi khuyến nghị quý vị nên sử dụng khung tập đi từ bốn đến sáu tuần. Điều Phối Viên Chăm Sóc Khớp có thể sắp xếp khung tập đi cho quý vị nếu cần thiết.

Tôi sẽ đi đâu sau khi xuất viện?

Hầu hết bệnh nhân có thể về thẳng nhà sau khi xuất viện. Một số bệnh nhân có thể được chuyển sang cơ sở điều dưỡng có chuyên môn và ở lại đó ba đến năm ngày. Cán Bộ Quản Lý Trường Hợp sẽ trợ giúp quý vị với quyết định này và thực hiện các sắp xếp cần thiết.

Sổ Tay Hướng Dẫn cho Khớp Háng

Tôi có cần được trợ giúp ở nhà không?

Có, trong vài ngày hoặc vài tuần đầu tiên, tùy thuộc vào tiến triển của quý vị, quý vị sẽ cần người hỗ trợ chuẩn bị bữa ăn, v.v. Nếu quý vị từ bệnh viện về thẳng nhà, Điều Phối Viên Chăm Sóc Khớp sẽ sắp xếp một y tá chăm sóc sức khỏe tại nhà đến nhà quý vị khi cần. Gia đình hoặc bạn bè cần có mặt để trợ giúp nếu có thể. Việc chuẩn bị trước khi phẫu thuật có thể giảm thiểu lượng trợ giúp mà quý vị cần. Việc giặt giũ, dọn dẹp nhà cửa, trải ga giường sạch sẽ và chuẩn bị các bữa ăn đông lạnh từng suất sẽ giúp giảm nhu cầu cần được trợ giúp thêm.

Tôi có cần tập vật lý trị liệu khi về nhà không?

Có, quý vị sẽ được tập vật lý trị liệu ngoại trú hoặc tại nhà. Khuyến khích bệnh nhân sử dụng dịch vụ vật lý trị liệu ngoại trú. Cán bộ quản lý trường hợp sẽ giúp quý vị sắp xếp cuộc hẹn vật lý trị liệu ngoại trú. Nếu quý vị cần vật lý trị liệu tại nhà, chúng tôi sẽ sắp xếp để một chuyên gia vật lý trị liệu cung cấp trị liệu tại nhà cho quý vị. Sau đó, quý vị có thể đến cơ sở ngoại trú ba lần một tuần để hỗ trợ việc hồi phục chức năng. Thời gian của loại trị liệu này sẽ khác nhau với từng bệnh nhân.

Khớp háng mới của tôi có kích hoạt cảm ứng kiểm tra an ninh khi tôi đi lại không? Khớp thay thế của quý vị làm bằng hợp kim kim loại và có thể được phát hiện hoặc không khi đi qua một số thiết bị an ninh. Hãy thông báo với nhân viên an ninh rằng quý vị có bộ phận cấy ghép bằng kim loại. Nhân viên đó sẽ hướng dẫn quý vị với quy trình kiểm tra an ninh. Quý vị nên mang theo thẻ cảnh báo y tế cho biết quý vị có khớp nhân tạo. Hãy hỏi bác sĩ của quý vị cách để nhận được thẻ đó.



Sổ Tay Hướng Dẫn cho Khớp Háng

Bảng Chú Giải Thuật Ngữ

Băng Gạc: băng.

Bơm PCA: bơm giảm đau do bệnh nhân kiểm soát - công cụ bơm thuốc giảm đau do quý vị kiểm soát.

Di Chuyển: đi lại.

Gập Mu Bàn Chân: co bàn chân hoặc ngón chân theo hướng mu bàn chân.

OT: trị liệu cơ năng.

Phế Dung Kế Kích Thích: dụng cụ hô hấp giúp quý vị tập luyện phổi.

Prothrombin: một thành phần protein trong máu thay đổi trong quá trình đông máu.

PT: vật lý trị liệu.

Tắt Chống Giãn Tĩnh Mạch: loại tắt đặc biệt thúc đẩy máu lưu thông.

Thiết Bị Hỗ Trợ: khung tập đi, nạng, gậy hoặc thiết bị khác để giúp quý vị đi lại.

Thuyên Tắc: cục máu đông hình thành trong mạch máu và gây tắc nghẽn.

Tiêu Xương: tình trạng xương bị mỏng đi và gãy.

Vết Mổ: vết thương từ ca phẫu thuật của quý vị.

Vùng Bụng: phần của cơ thể thường được coi là bụng; nằm giữa hông và xương sườn.

Sổ Tay Hướng Dẫn cho Khớp Háng

Bản Đồ

