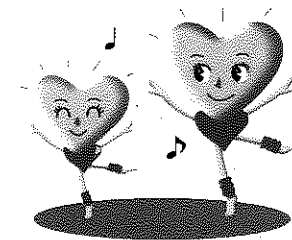


BỆNH VIỆN CHỢ RẪY
KHOA VẬT LÝ TRỊ LIỆU - PHỤC HỒI CHỨC NĂNG



ĐỂ NHANH CHÓNG
HỒI PHỤC SỨC KHỎE SAU MỔ TIM HỞ



Tài liệu hướng dẫn bệnh nhân tập luyện
(Tham khảo từ cuốn *Cardiac Surgery & Physiotherapy*)
(Tài liệu lưu hành nội bộ)

TP. Hồ Chí Minh - 05/2007

GIỚI THIỆU

Tài liệu này nhằm cung cấp cho bạn những thông tin trong quá trình chuẩn bị và phục hồi sau phẫu thuật tim.

Mỗi người đều có nhu cầu về sức khoẻ và thời gian nằm viện khác nhau, vì thế sự nỗ lực tập luyện của chính bản thân bạn sẽ tốt cho sự phục hồi về thể chất và tinh thần.

Mục đích của phẫu thuật tim là để nâng cao chất lượng sống của bạn và giúp kéo dài tuổi thọ, bạn sẽ được đội ngũ Y Bác sĩ - Điều dưỡng - Kỹ thuật viên VLTL theo dõi và chăm sóc tận tình từ trước khi mổ cho đến khi có thể xuất viện được.

MỤC LỤC

Những Điều Cần Biết Sau Phẫu Thuật.....	3
Chương Trình Tập Cho Tuần Lễ Đầu	
Sau Phẫu Thuật.....	4
Bài tập thở.....	5
Tập kéo dẫn các cơ vùng vai và cổ.....	6
Tập cử động hai chân tại giường.....	8
Ngồi dậy và bước ra khỏi giường.....	9
Tập đi bộ và lên xuống cầu thang.....	10
Các Tư Thế Tốt Trong Sinh Hoạt Hằng Ngày....	11
Những Lưu Ý Khi Xuất Viện.....	14
Chương Trình Tập Luyện Tại Nhà	16
Thời Gian Thích Hợp	
Cho Các Hoạt Động Sống Hằng Ngày.....	20

NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT SAU PHẪU THUẬT

- Khi tỉnh dậy sau cuộc phẫu thuật, bạn sẽ thấy có một ống thở đặt trong miệng. Ống này giúp bạn thở được nhưng không nói được, hãy yên tâm vì đã có các nhân viên y tế lành nghề chăm sóc bạn. Ống thở sẽ được rút ra khi bạn tỉnh hẳn. Đồng thời bạn cũng sẽ thấy trên ngực có vết mổ dài ở giữa ngực và nhiều ống dẫn ra các máy và chai, đừng lo lắng vì những dây đó giúp theo dõi hoạt động cơ thể tốt hơn.

- Ngay khi tỉnh, bạn sẽ được các KTV-VLTL giúp tập thở, tập ho để loại bỏ các chất đàm nằm ứ đọng trong phổi sau cuộc mổ. Giúp cho phổi của bạn được sạch sẽ và nở tốt nhằm giảm thiểu khả năng viêm và xẹp phổi.

- Bạn cũng sẽ được các KTV-VLTL hướng dẫn và tập vận động tăng dần tùy theo sức khỏe của bạn như tập thở, tập vận động tay chân tại giường, giúp ngồi dậy đi ra khỏi giường, tập đi lại với khoảng cách tăng dần và bạn có thể đi bộ lên một tầng lầu trước khi xuất viện.

CHƯƠNG TRÌNH TẬP CHO TUẦN LỄ ĐẦU SAU PHẪU THUẬT

CHÚ Ý:

- * Các bài tập trong giai đoạn này đều được thực hiện phù hợp với tình trạng sức khỏe của bạn.
- * Kỹ thuật viên / VLTL của bạn sẽ giúp đỡ và hướng dẫn bạn cách tập luyện an toàn và hiệu quả trong suốt thời gian này.

BÀI TẬP THỞ

KTV-VLTL sẽ hướng dẫn bạn cách tập thở trước mổ và ngay khi bạn vừa mới tỉnh dậy sau phẫu thuật. Bài tập này gồm 6 bước:

Bước 1: THỞ SƯỜN BÊN

Hít vào chậm qua mũi sao cho hai bên cạnh sườn phình ra, giữ hơi lại một chút (khoảng 2 giây) rồi thở ra nhẹ nhàng bằng miệng, thở như thế 3 lần.

Bước 2: THỞ GIÃN

Hít vào đều đặn, thả lỏng hai vai và các cơ quanh cổ để tạo sự mềm mại và thư giãn (không gồng các cơ đó).

Bước 3: THỞ SƯỜN BÊN (như bước 1)

Bước 4: THỞ GIÃN (như bước 2)

Bước 5: THỞ RAMANH

Hít vào một hơi vừa phải rồi thở mạnh ra hết bằng đường miệng giống như khi bạn đang hà hơi để sưởi ấm các ngón tay bị lạnh cóng của mình.

Bước 6: THỞ GIÃN (như bước 2 và bước 4)

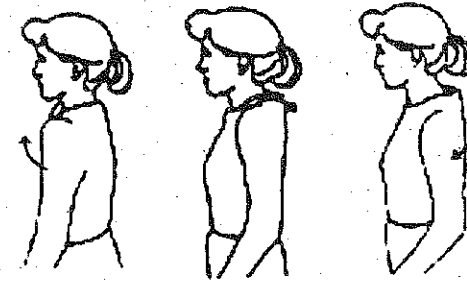
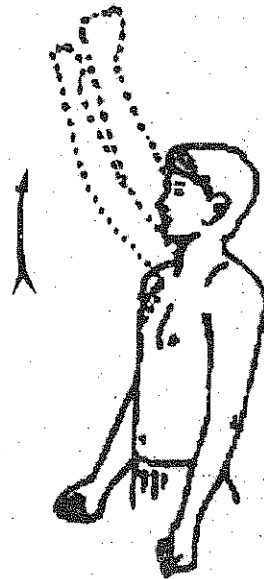
Sự thư giãn xen kẽ giữa các bước sẽ giúp bạn không bị đau và mệt mỗi khi tập thở.

TẬP KÉO GIÃN CÁC CƠ VÙNG VAI VÀ CỔ

Chú ý:

- * Các động tác này có thể tập sau phẫu thuật 01(một) ngày.
- * Tập đều đặn hằng ngày sẽ giúp bạn cảm thấy dễ chịu hơn.
- * Kéo giãn chậm cho đến mức đau thì dừng lại.

Đưa hai tay ra phía trước và giơ cao về phía đầu, giữ thẳng khuỷu để cho hai cánh tay luôn luôn ôm sát hai bên đầu (sẽ không làm căng rộng vết mổ trước ngực). Lập lại từ 3-4 lần.



Xoay 2 vai nhẹ nhàng ra phía trước, hạ xuống, xoay ra sau và xoay trở lại phía trước để xoay tròn khớp vai. Lập lại từ 3-4 lần.

Hai mắt nhìn thẳng, từ từ ngửa đầu ra phía sau rồi trở lại vị trí ban đầu. Lập lại từ 3-4 lần.



TẬP CỬ ĐỘNG HAI CHÂN TẠI GIƯỜNG

- Bạn sẽ được KTV-VLTL hướng dẫn các động tác tập cho cổ chân, khớp gối và khớp hông.
- Những động tác này nhằm hạn chế khả năng hình thành những cục huyết khối tại các tĩnh mạch ở hai chân sau phẫu thuật.



NGỒI DẬY VÀ BƯỚC RA KHỎI GIƯỜNG

- Bạn có thể ngồi dậy vào ngày thứ hai sau phẫu thuật khi các thông số trên máy theo dõi cho thấy bạn đã có thể ngồi dậy an toàn với sự giúp đỡ của KTV-VLTL.
- Bạn nhớ không bao giờ được ngồi dậy từ tư thế nằm ngửa mà dùng hai tay chống ra sau để nâng đỡ cơ thể (tư thế này có thể gây hở vết thương trước ngực bạn).

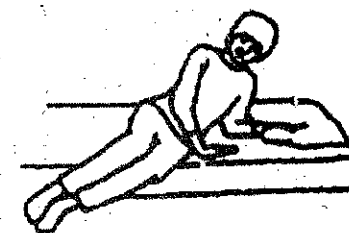
Cách Ngồi Dậy An Toàn

Bạn trước hết phải nằm nghiêng, thông chân ra khỏi giường và nâng đầu lên. Bạn có thể dùng tay để nâng thân mình lên (KTV-VLTL sẽ giúp bạn thêm)



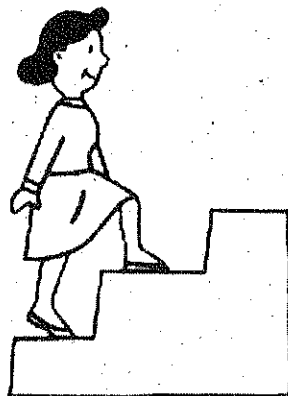
Cách Nằm Xuống

Bạn hãy nhấc chân lên giường, nghiêng người qua một bên và hạ đầu xuống. Bạn có thể dùng tay để tự đỡ cho thân mình hạ xuống từ từ.



TẬP ĐI BỘ VÀ LÊN XUỐNG CẦU THANG

- Khoảng 3-4 ngày sau phẫu thuật bạn sẽ được KTV-VLTL hướng dẫn tập đi lại với khoảng cách tăng dần tùy theo sự tiến bộ của bạn.
- Khoảng một tuần sau phẫu thuật bạn sẽ được tập cho đi bộ lên một tầng lầu để cải thiện dần sức chịu đựng của hệ tim mạch. Bạn đừng lo vì các KTV-VLTL sẽ kiểm tra mạch và huyết áp trước, trong và sau khi tập để chắc chắn rằng việc tập luyện này là an toàn tuyệt đối cho bạn.



CÁC TƯ THẾ TỐT TRONG SINH HOẠT HÀNG NGÀY

TƯ THẾ TỐT KHI NÀM NGỦ

- Sau phẫu thuật, có thể bạn sẽ cảm thấy khó khăn khi chọn cho mình một tư thế ngủ thích hợp nhất cho sự thư giãn.
- Chúng tôi xin giới thiệu cho bạn hai tư thế sẽ giúp bạn cảm thấy dễ chịu và thoải mái hơn khi ngủ.

Nằm ngửa khi ngủ

Chêm một chiếc gối dưới hai đầu gối, và chêm một gối hay khăn nhỏ dưới cổ để giữ vững phần cột sống cổ.



Nằm nghiêng khi ngủ

Ôm một chiếc gối giữa hai đầu gối và cũng dùng một gối hay khăn nhỏ để nâng đỡ vùng cổ. Bạn có thể dùng một chiếc gối để ôm nhằm giảm bớt sự đau ngực sau phẫu thuật.



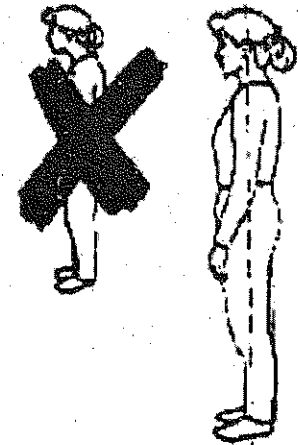
TƯ THẾ TỐT KHI NGỒI

- Ngồi thẳng người, chêm một gối hay một khăn lông tròn để nâng đỡ vùng lưng, hông và đầu gối cần ngang bằng với nhau.
- Tránh ngồi bắt chéo chân trong thời gian dài.



TƯ THẾ TỐT KHI ĐỨNG VÀ ĐI

- Hầu hết các bệnh nhân sau phẫu thuật đều có dáng đi lom khom, hai vai đưa ra phía trước, cổ rụt lại để làm giảm sự căng của vết mổ. Tư thế sai này sẽ gây đau và mỗi vì làm giảm sự lưu thông máu của vùng vai và vùng cổ.
- Bạn cần giữ thân người thẳng, hai cánh tay đong đưa nhẹ nhàng theo bước đi.



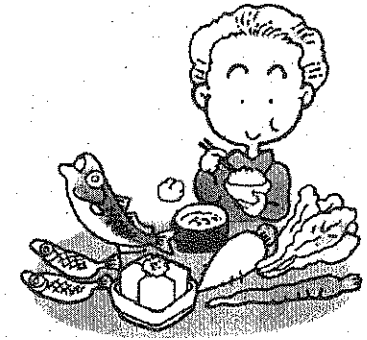
NHỮNG LƯU Ý KHI XUẤT VIỆN

Khi được xuất viện, vết mổ của bạn đã lành hẳn, nhưng bạn cần chú ý giữ vệ sinh vết mổ, tránh làm nhiễm bẩn vết mổ và nếu thấy có thay đổi bất thường tại vết mổ hãy gặp bác sĩ phẫu thuật để được kiểm tra và cho ý kiến cần thiết.

* BÀN CÂN CHÚ Ý:

- Có thể bạn còn hơi đau tại vết mổ do thời gian lành của xương ức kéo dài từ 2-3 tháng.
- Vết đặt các ống dẫn lưu ở ngực thường không có vấn đề gì, nếu chảy ít nước vàng, bạn chỉ cần rửa và băng lại thì sẽ khỏi.
- Vết mổ ở chân (ở những bệnh nhân bắc cầu động mạch) có thể bị sưng và tê dọc 2 bên vết mổ, các triệu chứng trên sẽ hết sau vài tuần. Bạn có thể kê chân cao khi nằm hay ngồi nhưng tránh kê chân lên cao quá 10 cm so với tim và cũng hạn chế bắt chéo chân khi ngồi.

Chế độ ăn cũng rất quan trọng cho sức khỏe của bạn. Bạn cần ăn uống đầy đủ chất bổ, nên ăn ít muối (nếu ăn muối nhiều sẽ uống nhiều nước làm tim của bạn mệt).



* Những dấu hiệu phụ bạn có thể gặp:

Sau mổ tim hở có thể sẽ có một hoặc nhiều dấu hiệu phụ với những mức độ biểu hiện khác nhau như: hồi hộp đánh trống ngực, thị lực giảm, mồ hôi ra nhiều nhất là về đêm, ăn uống kém, chán ăn,... bạn chỉ cần nghỉ ngơi sau vài tuần thì những dấu hiệu phụ trên sẽ giảm dần và hết.

CHƯƠNG TRÌNH TẬP LUYỆN TẠI NHÀ

- Bạn thân mến, bây giờ bạn đã cảm thấy thoải mái và có thể tập luyện kéo giãn cơ mạnh hơn một chút rồi.
- Nhớ là động tác kéo giãn cơ không được làm cho bạn đau.
- Bạn cần duy trì chế độ tập luyện đều đặn tại nhà vì:
 - * Tập luyện sẽ giúp cho tim và phổi được khoẻ hơn.
 - * Giúp kiểm soát được huyết áp.
 - * Giúp kiểm soát được trọng lượng cơ thể và lượng cholesterol trong máu.
 - * Giúp cải thiện tuần hoàn cho cơ thể, giảm bớt căng thẳng và làm lành vết thương.

Bước 1: Khởi động và kéo giãn.

Trước khi tập luyện, bạn cần làm nóng cơ thể bằng cách tự kéo giãn các cơ ở tay chân.

*** Nguyên tắc kéo giãn:**

- Không được kéo giãn đột ngột (phải kéo giãn từ từ).

- Kéo giãn cơ cho đến mức đau mà bạn chịu đựng được, giữ lại trong 10 giây (đếm từ 1 đến 10) và sau đó trở lại vị trí ban đầu. Lập lại 3 lần.

- Nhớ kéo giãn trước khi đi bộ hay đạp xe để tạo sự mềm dẻo cho các cơ trước khi tập mạnh.

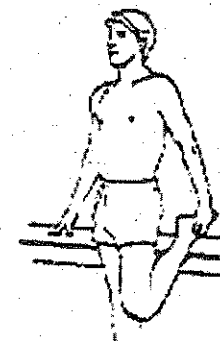
KÉO GIÃN CỘT SỐNG CỔ VÀ NGỰC TRÊN

Đưa 2 tay ra trước, 2 bàn tay đan vào nhau. Nhẹ nhàng đẩy hai bàn tay về phía trước để đẩy 2 xương bả vai tách xa nhau đồng thời cúi nhẹ đầu về phía trước.



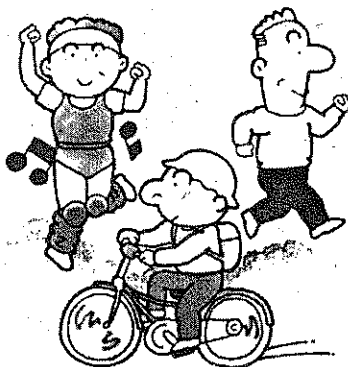
KÉO GIÃN CƠ PHÍA TRƯỚC ĐÙI (Cơ tứ đầu đùi)

Đứng thẳng, tay vịn vào cạnh bàn, kéo gót chân của bạn về phía sau cho đến khi bạn cảm thấy căng ở vùng phía trước đùi.



Bước 2: Huấn luyện gia tăng sức bền của hệ tim mạch:

Bạn có thể đi bộ, tập aerobic hay đạp xe trong 30 phút. Sau khi tập nếu bạn bị hụt hơi chút ít là tốt.



Bước 3: Làm dịu cơ thể và kéo giãn

Cuối buổi tập luyện, bạn không nên ngưng tập đột ngột mà cần phải hạ nhịp độ vận động dần dần để làm dịu cơ thể. Các động tác tay và chân vẫn tiếp tục làm nhưng tốc độ chậm dần.

- Lập lại động tác kéo giãn chân và tay.

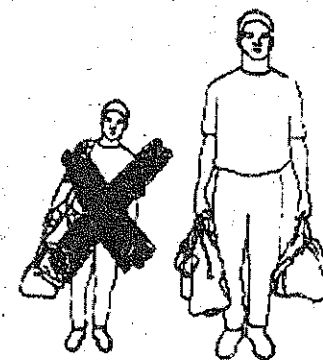
NHỮNG ĐIỀU CẦN LƯU Ý TRONG SINH HOẠT HÀNG NGÀY

NÂNG ĐỒ VẬT





- Để an toàn cho các vết cắt của xương ức. Trong vòng 6-8 tuần lễ đầu, bạn không nên nâng bất cứ đồ vật gì nặng quá 2 ký và cũng không làm những công việc có tính chất lặp đi lặp lại cử động dang một bên vai như quét, lau nhà.
- Xương ức của bạn chỉ có thể hoàn toàn bình thường sau mỗi 12 tuần (3 tháng).
- Nếu bạn cảm thấy bất kỳ tiếng kêu nào tại xương ức, xin hãy thông báo cho bác sĩ hay KTV-VLTL biết.

MANG HÀNH LÝ

Phân bổ trọng lượng đều lên hai bên tay. Khi muốn quay người theo hướng khác, bạn cần xoay 2 chân trước, sau mới xoay thân mình theo để tránh cho thân mình không bị vặn đột ngột.



THỜI GIAN THÍCH HỢP CHO CÁC HOẠT ĐỘNG SỐNG HÀNG NGÀY

Những Công Việc	Thời Gian Sau Phẫu Thuật
▪ Rửa chén (công việc tương đương)	2 tuần
▪ May vá - Ủi quần áo mỏng	3 tuần
▪ Quét nhà (công việc tương đương)	8 tuần
▪ Đi xe đạp 	6 tuần
▪ Bơi lội 	12 tuần
▪ Làm vườn 	12 tuần
▪ Chơi Tennis 	16 tuần

**“CHÚNG TÔI PHỤC VỤ CÁC BẠN
NHƯ CHÚNG TÔI MUỐN ĐƯỢC PHỤC VỤ”**

GIÁM ĐỐC BỆNH VIỆN CHỢ RẪY

Khoa Vật Lý Trị Liệu-Bệnh Viện Chợ Rẫy
Điện thoại: (08) - 8554137-124