

Araw-araw na buhay pagkatapos ng operasyon sa kamay, pulso, o siko



Ang pagtatayo ng kamay sa itaas ng antas ng puso ang pinakamabisang paraan upang kontrolin ang pamamaga at pananakit pagkatapos ng operasyon.

Kieran Hirpara © ⓘ 4.0

Ang pahinang ito ay isinalin ng makina at hindi pa nasusuri ng isang doktor. Ang **bersyong Ingles** ang siyang opisyal.

Pagkatapos ng operasyon sa iyong kamay, pulso, o siko, karaniwang nasa bandage, splint, o cast ang iyong braso sa unang isang o dalawang linggo. Maaaring magmukhang hindi komportable at kaunti ang kawalan ng kasanayan sa simula, at biglaang nangangailangan ang mga karaniwang gawain ng ilang pagpapalano. Gabay-gabay ka nito sa praktikal na aspeto ng mga unang araw at linggo: kung paano panatilihin tuyo ang dressing, kung paano bawasan ang pamamaga, at kung paano harapin ang maliliit na abala ng pamumuhay gamit ang isang kamay sa loob ng ilang panahon. Karamihan dito ay nakasalalay sa dalawang simpleng gawi: **panatilihin tuyo, at panatilihin itaas.**

Panatilihin tuyo ang panapos o cast

Kailangang manatiling ganap na tuyo ang iyong panapos, splint, o plaster hanggang sa amin pa ang tatanggalin o baguhin ito. Ang basang panapos o basa-basa na cast ay nagtatali ng kahalumigmigan laban sa sugat, at doon persis nagsisimula ang impeksyon. Ang sobrang basa na plaster ay nawawalan din ng hugis at hindi na nagtatrabaho nang wasto.

Para sa pag-shower, ang pinakamadaling paraan ay takpan ang buong panapos gamit ang waterproof na bag o espesyal na takip para sa cast bago pumasok. Ang malaking plastic bag na sarado sa itaas gamit ang ilang rubber bands o tape ay sapat na; ang mga reusable na waterproof na takip para sa cast at braso ay murang bilingin, madaling isuot gamit ang isang kamay, at mas maaasahan ang pag-sara nito kung gusto mong iwasan ang abala sa mga bag. Panatilihin nasa labas ng direktang daloy ng tubig ang takpang braso at bahagyang itaas ito pababa upang tumakbo palayo sa bukas na bahagi ang anumang mga splash, imbes na pumasok dito.

Kung ayaw mong mag-risk ng paggamit ng takip, maghugas lamang habang hawak ang braso labas sa tubig: umupo sa upuan sa tabi ng paliguan o isabit ang braso sa labas ng shower screen at panatilihin malayo sa spray. Ang handheld na shower head ay nagpapadali sa ganitong paraan.

Anuman ang paraan ng paghuhugas:

- **Huwag hayaang mabasa ang plaster o panapos.** Kung mabasa ito, patuyuin ang mga gilid at ipaalam sa amin, dahil kadalasan ay kailangang baguhin ang basang cast.
- Patuyuin ang mga gilid ng panapos pagkatapos; huwag itulak ang tuwalya sa ilalim o itulak ang anumang bagay sa loob.
- Huwag magtangkang alisin o balikan ang pagbalot ng panapos para “hayaan itong makahinga” maliban kung ipinakita na sa iyo namin kung paano.

Panatilihin ang iyong kamay na nakataas – elevation

Kung may isang bagay na nagdudulot ng pinakamalaking pagkakaiba sa unang ilang araw, ito ay **pagpapanatili ng kamay at forearms na nakataas sa antas ng iyong puso**. Kapag ang kamay ay nakababa, ang dugo at likido ay nagtitipon dito, at ito ang nagdudulot ng pulso, ng mahigpit na pamamaga ng mga daliri, at ng maraming early stiffness. Ang pagtaas ng kamay ay nagpapahintulot sa likidong iyon na dumren.

Kaya sa unang tatlo hanggang limang araw, panatilihin itong nakataas hangga’t kaya mo:

- Kapag nakaupo o nakahiga, itapat ang kamay sa isang pillow o dalawa upang ito ay nasa mas mataas na antas kaysa sa iyong dibdib, hindi sa iyong lap.
- Kapag nakatayo at naglalakad, ang sling ay nagpapatibay at nag-e-elevate ng kamay.
- Panatilihin itong nakataas kahit komportable na ito. Ang elevation ay mas epektibo sa pag-iwas sa pamamaga kaysa sa paggamot nito kapag naitayo na ito.

Sa parehong oras, maliban na lamang kung may partikular kaming sinabi sa iyo, panatilihin ang paggalaw ng mga daliri: dahan-dahang gumawa ng fist at i-stretch ang mga ito nang tuwid, ilang beses sa isang oras. Ang paggalaw ng mga daliri ay nagpump ng pamamaga at pinipigilan ang pagiging stiff. Bigyan din ng dahan-dahang galaw ang iyong balikat at siko sa loob ng araw, upang hindi maging stiff dahil sa pagkakahold na tahimik sa isang sling.

Pamamahala kapag isang kamay lamang ang gumagana

Sa loob ng ilang panahon, ang iyong naoperahang braso ay karamihan ay hindi gagana, at ikaw ay gagamit ng iyong ibang kamay sa karamihan ng mga gawain. Ang kaunting pagpapalano sa unahan ay magpapababa ng frustrasyon:

- **Pagsuot:** pumili ng maluwa na damit na may bukas sa harap: mga kamiseta at jacket imbes na mga damit na hinuhulog sa ulo. Kapag nagsusuot, ipasok muna ang naoperahang braso, at alisin ito huli kapag

nagsusuklay. Ang mga sapatos na madaling isusuot at ang mga sinturon na may elastiko ay nakakatipid ng maraming pag-aalala.

- **Sa kusina:** maghanda ng simpleng pagkain, gumamit ng mga pagkaing nakaputol na na o madaling buksan, at hayaang hawakan ng mesa o basang tela ang mga bagay upang manatiling matatag imbes na ang iyong kamay. Ang non-slip na mat sa ilalim ng mangkok ay nagbibigay-daan sa iyo na maghalo o mag-stir gamit ang isang kamay.
- **Paglilinis at pag-aayos:** ang espongha na may mahabang hawakan, ang bote ng sabon na may pump, at ang toothbrush na nakatayo laban sa basin ay lahat ay nakakatulong.
- **Humingi ng tulong sa mga gawaing nangangailangan ng dalawang kamay:** pagbubukas ng mga bote, pagdadala ng mga bilihin, pagputol ng pagkain, pag-angat ng anumang mabigat. Ito ang oras upang hayaang tumulong ang iba pang tao.
- Pinakamahalaga, huwag gamitin ang naoperahang kamay para sa pagkapit, pag-angat o pagtindig hanggang sa sabihin namin sa iyo na ligtas ito. Kahit sa tingin mo ay okay ito, ang pagkumpuni sa ilalim ay nangangailangan ng oras upang gumaling, at ang paglalagay ng bigat nang maaga ay maaaring sirain ito. Tratuhan ang kamay bilang “kasama sa biyahe” imbes na isang gumagawang kamay sa ngayon.

Pagtulog

Ang pamamaga at pananakit ay madalas na mas malala sa gabi, dahil ang kamay ay nasa patag na posisyon o nakasabit sa gilid ng kama. **Itaas ang kamay at forearms gamit ang unan sa tabi mo** upang manatili itong nakataas habang natutulog, at ilagay ito sa tabi mo imbes na sa ilalim mo. Maraming tao ang nakakaramdam ng kaginhawaan kapag natutulog sa likod o sa gilid na hindi na-opera, habang ang nasasakit na braso ay sinusuportahan ng mga unan sa harap. Kung binigyan ka ng splint para sa pagtulog, suotin ito ayon sa utos.

Kailan humingi ng tulong

Ang kaunting hindi komportable, pamumula, at banayad na pamamaga ay ganap na normal sa unang ilang araw. Ngunit ang bandage at cast ay matigas, at ang limang nasa loob ay namamaga, kaya may ilang mga senyales ng babala na nagpapahiwatig na maaaring masyadong mahigpit na ang bandage o cast at pinipigilan nito ang mga nerbiyo at daloy ng dugo. Kailangan ng **pansariling** at mabilisang pag-aaral ang mga ito.

Humingi ng tulong agad (pumunta sa pinakamalapit na emergency department o tawagan kami) kung mapansin mo ang mga sumusunod:

- kawalan ng pakiramdam, o pamamanhid sa mga daliri na hindi nawawala kahit itinataas mo ang kamay
- pagiging maputla, puti, asul, o malamig ng mga daliri
- matinding o patuloy na lumalalang sakit na hindi tinatama ng iyong mga tabletas, lalo na ang sakit na mas malala kaysa inaasahan
- hindi kakayahang gumalaw ng iyong mga daliri, o sakit kapag sinusubukan mong tuwidin ang mga ito
- pakiramdam na masyadong mahigpit ang cast o bandage, parang kumukupot

Ang anumang kombinasyon ng mga senyales na ito ay nagpapahiwatig na masyadong mahigpit ang bandage at kailangang agad itong paluwagin; huwag hintayin na baka magbago ang sitwasyon.

Makipag-ugnayan din sa amin sa loob ng oras ng trabaho kung mapansin mo ang mga senyales ng problema sa sugat:

- ang bandage ay naging basa, lubos na basa, o may hindi magandang amoy
- pagkalat ng pamumula, init, o pamamaga sa paligid ng sugat
- pagtagas ng likido o pus, o sugat na nabuksan muli
- lagnat o pangkalahatang pakiramdam ng hindi pagkakasaya