

Araw-araw na buhay pagkatapos ng operasyon sa balikat

Pamamahala sa araw-araw habang ang operadong braso ay nakapahinga sa sling — ang mga damit na may bukas sa harap at mga gawaing isang kamay ay nagpapadali.

Kieran Hirpara © ① ③ 4.0



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

Sa unang ilang linggo pagkatapos ng operasyon sa balikat, ang iyong braso ay nasa **sling**. Gumagana pa rin ang iyong kamay (maaari kang humawak, sumulat, at gumamit ng telepono), ngunit ang braso mismo ay kailangang manatiling sinusupportahan at pahinga. Ang repair na ginawa namin ay nangangailangan ng oras upang gumaling nang walang pagkagulo, ibig sabihin ay ang braso ay **hindi dapat aktibong mag-angat, umabot, o kumuha ng bigat** hangga't hindi pa ka pinapayagan. Ang magandang balita ay halos lahat ng gawain sa araw-araw ay maaari pa ring gawin gamit ang isang kamay, sa pamamagitan ng ilang trik at kaunting pagpapalano. Ang pahinang ito ay ang praktikal na kasama ng aming hiwalay na gabay tungkol sa pagsuot ng sling (ang gabay na iyon ay sumasaklaw kung paano isusuot ang sling at gaano katagal ito isusuot); ang isa na ito ay tungkol sa pagdaan sa araw-araw.

Kaunting katotohanan sa simula: karamihan sa mga tao ay nakakaramdam na ang unang ilang linggo ang pinakamahirap, at marami ang nangangailangan ng tulong sa paghuhugas, pagsusuot ng damit, at ilang gawain sa bahay sa simula. Ito ay ganap na normal at pansamantala, at unti-unting nagiging mas madali habang lumilipas ang mga linggo. Ang paghahanda ng tulong sa unahan ay nagdudulot ng malaking pagkakaiba.

Paghuhugas at pag-shower

Magandang balita sa paghuhugas: ang iyong **mga panligo ay waterproof**, kaya pwede kang mag-shower at hayaang tumabing ang tubig sa kanila: isang karaniwang shower ay sapat na. Ang rule ay **tabingin, huwag kuskusin o ibabad**: huwag kuskusin ang panligo gamit ang flannel o sponge, at iwasan ang **mga paliguan, paglangoy, o paghawak ng balikat sa ilalim ng tubig**, na maaaring itaas ang mga gilid at hayaang pumasok ang tubig sa ilalim patungo sa sugat. Hayaang dumaloy ang tubig sa ibabaw nito, pagkatapos ay **patpatin** (huwag kuskusin) ang lugar hanggang tuyo. Kung ang isang panligo ay nagbubukas sa mga gilid o naglalaglag, hayaan ito at ipaalam sa amin. Maraming tao ang nakaupo sa isang upuan sa shower sa mga unang linggo

(binabawasan nito ang panganib ng pagkadulas habang hindi ka balanse at may isang kamay lamang na gumagana).

Karaniwang maaari mong tanggalin ang sling upang maghugas, ngunit ang prinsipyo ay panatilihin ang braso na tahimik at sinusupportahan, hindi gamitin ito. Hayaan itong manahimik kasama ang iyong gilid o sa iyong hita. Kung sinabi ng iyong doktor na pinapayagan ito, maaari mong bahagyang yumuko ang iyong katawan pasulong at hayaang maluwig na bitbitin ang braso mula sa balikat, gamit ang gravity imbes na sarili mong mga kalamnan, upang manatiling lubos na relaxed ang braso. Huwag kailanman aktibong itaas o umabot gamit ito upang maghugas.

Ang kilikili sa operated na gilid ang mahirap, dahil hindi mo maaaring itaas ang braso upang pumasok dito. Ang trick ay yumuko ang iyong itaas na katawan palayo sa gilid na iyon at hayaang mag-relax at dahan-dahang lumabas ang braso sa sarili nitong bigat; binubuksan nito ang kilikili sapat upang linisin at patuyuin ito gamit ang flannel o wet wipe, at maglagay ng deodorant. Hayaan ang gravity na gawin ang trabaho; huwag itaas ang balikat upang gumawa ng espasyo.

Buhok at likod ay talagang mahirap gamitin ng isang kamay. Ang isang sponge na may mahabang hawakan ay tumutulong para sa likod. Para sa buhok, ang pag-yuko sa basin o ang paghingi ng tulong ng iba sa unang isang o dalawang linggo ang madaling sagot; hindi ito worth ang isang contortion na nagdudulot ng tensyon sa balikat. Ang dry shampoo ay maaaring magbigay ng ilang araw kung gusto mong maghintay.

Pagsuot ng damit

Pumili ng iyong mga damit para sa linggong darating habang isinasaalang-alang ang sling:

- **Maluwag at may bukas sa harap.** Mas madali ang mga shirt na may butones o zipper sa harap, cardigan, at tank top na may malaking butas sa braso kaysa sa anumang mahigpit na damit. Iwasan ang mga maliit na butones at hook na mahirap gamitin habang nagtatrabaho gamit ang isang kamay.
- **Iwasan ang mga damit na isinasuot sa pamamagitan ng paglalagay sa itaas ng ulo.** Ang mahigpit na T-shirt at jumper na kailangang isuot mula sa itaas ay nagpapilit na gawin ang balikat sa mga galaw na talagang sinusubukang iwasan.
- **Isuot muna ang operated na braso, at hubarin ito huli.** Dalhin nang dahan-dahan ang pahinga na braso sa loob ng manggas bago ang iyong magandang braso, at alisin muna ang magandang braso habang naghuhubad. Pinapanatili nito ang operated na balikat na hindi na kailangang umabot upang makasunod.
- **Slip-on na sapatos.** Halos imposible ang mga lace na isuot gamit ang isang kamay; ang slip-on o Velcro ay nakakatipid ng maraming pagkabigo. Ang elastic na lace ay isang murang solusyon para sa mga sapatos na mayroon ka na.

Pagtulog

Ang pagtulog ay madalas na pinakamahirap na bahagi ng mga unang linggo, at isa sa pinakakaraniwang dahilan ng pagkabigo, ngunit unti-unting nagkakaroon ng kaayusan habang humihina ang balikat. Ang paghiga nang

patag ay nagpapahintulot sa braso na lumihis pabalik at humihila sa balikat, kaya karamihan sa mga tao ay mas komportable kapag naka-tilt pataas: sa recliner, o sinusupportahan ng maraming unan o wedge para sa likod sa kama.

May ilang bagay na nagdudulot ng malaking pagkakaiba:

- **Suportahan ang buong braso.** Ilagay ang unan sa ilalim ng siko at forearms upang hindi ito mahigpit na humila sa balikat, at maglagay ng unan sa gilid upang hindi ka matulog sa operated na balikat.
- **Pahusayin ang sakit muna.** Marami sa mga tao ang kumakain ng gamot para sa sakit kalahating oras bago matulog upang ito ay maging epektibo kapag sila ay humihiga.
- **Alagaan ang strap.** Isang manipis na singlet o T-shirt sa ilalim ng sling ay nakakatulong upang hindi ito magkasugat o magkaroon ng iritasyon sa leeg habang natutulog.

Kung ikaw ay magpapatuloy na gumamit ng sling habang natutulog, at gaano katagal mo ito gagamitin, ay nakasaad sa aming hiwalay na gabay tungkol sa [paggamit ng sling](#).

Pagkain, pagluluto, at mga gawain sa loob ng bahay

Halos lahat ng mga ito ay maaaring gawin gamit ang iyong magandang kamay kasama ang kamay na may hawak sa bahaging naoperahan; ang susi ay **mag-slide at mag-steady imbes na mag-lift**:

- **Mag-slide** ng mabibigat na kaldero, plato, at kapehan sa ibabaw ng mesa imbes na dalhin. Punin ang kapehan hanggang sa antas na kailangan mo lamang upang maging mas magaan ito.
- Ang **non-slip na mat** sa ilalim ng mangkok o chopping board ay nagpapahintulot na ang isang kamay ang gumawa ng trabaho ng dalawa. Ang mga simpleng one-handed na tulong (bukas ng bote, proteksyon sa plato, cutlery na may rocker-blade) ay murang bilingin at tunay na nakakatulong.
- **Maghanda nang maaga.** Ang pagluluto nang sabay-sabay at pag-iimbak ng ilang madaling pagkain bago ang operasyon, at ang paglipat ng mga pang-araw-araw na bagay (tasa, cereal, gamot) sa antas ng mesa kung saan mo ito maabot nang hindi kailangang umabot, ay nag-aalis ng maraming alalahanin sa araw-araw.
- **Humingi ng tulong sa mga mabibigat at mahirap na trabaho:** buong basket ng laundry, pagbili ng bilingin, pagpapalit ng kumot, anumang nangangailangan ng dalawang kamay at paglilift. Walang dapat patunayan sa paghihirap sa mga ito; hayaang magpagaling ang balikat.

Panatilihin ang paggalaw ng natitirang bahagi ng braso

Ang sling ay nagpapahinga sa balikat, hindi sa buong braso. Maliban na lamang kung may sinabi sa iyo na iba, dahan-dahan at regular na galawin ang mga bahagi na pinapayagang gumalaw:

- **Kamay at pulso:** buksan at isara ang mga daliri, at ikulong ang pulso, ilang beses bawat oras. Pinapanatili nitong malambot ang mga ito at tumutulong upang mabawasan ang pamamaga.

- **Siko:** kung sinabi ng iyong doktor na pinapayagan, alisin ang braso mula sa sling ilang beses sa isang araw at dahan-dahang tuwidin at likulin ang siko (habang pinapanatiling tahimik ang balikat) upang hindi maging matigas ang siko.
- **Postura:** madali lamang na magkurbada nang protektibo sa paligid ng braso na may sling. Uupo nang tuwid, dahan-dahang i-draw pabalik ang mga balikat minsan-minsan, at i-roll ang magandang balikat, upang mabawasan ang tensyon sa leeg at itaas na likod na karaniwang dulot ng sling.

Ang mga ito ay mga pangkalahatang prinsipyo; **ang iyong sariling mga tuntunin sa paggalaw ang unahin.** Ang bawat operasyon ay may sarili nitong mga dapat gawin at hindi dapat gawin, kaya kung ang aming nakasulat na mga tagubilin o ang iyong pisyoterapeuta ay may ibang sabihin tungkol sa iyong siko o balikat, sundin ang mga ito.

Kailan humingi ng tulong

Karamihan sa paggaling ay walang komplikasyon, ngunit makipag-ugnayan sa amin, sa iyong GP, o humingi ng urgent care kung makikita mo ang anumang sumusunod:

- **Sakit na lumalala at hindi kontrolado** ng iyong mga iniresetang painkillers, o biglang nagiging mas malala.
- **Mga problema sa sugat:** kumakalat na pamumula, init, pamamaga, o pagtagas ng likido o pus sa sugat, lalo na kung may lagnat o pakiramdam na hindi mabuti.
- **Mga daliri na nagkakaroon ng numbness, malamig, maputla o asul, o sobrang pamamaga:** maaaring ito ay nangangahulugan na masyadong mahigpit ang sling o dressing, o naapektuhan ang daloy ng dugo. Paluwagin ang sling at humingi ng payo agad.
- **Sakit sa binti, pamamaga o pamumula sa isang binti, o biglang hirap sa paghinga o sakit sa dibdib:** maaaring ito ay senyales ng blood clot at nangangailangan ng **urgent** medikal na atensyon. Tawagan ang 000 para sa biglang hirap sa paghinga o sakit sa dibdib.

Kapag may pag-aalinlangan, laging mas mainam na magtanong. Mas gusto naming marinig ang iyong boses nang maaga kaysa hayaang maghintay at mag-alala ka.