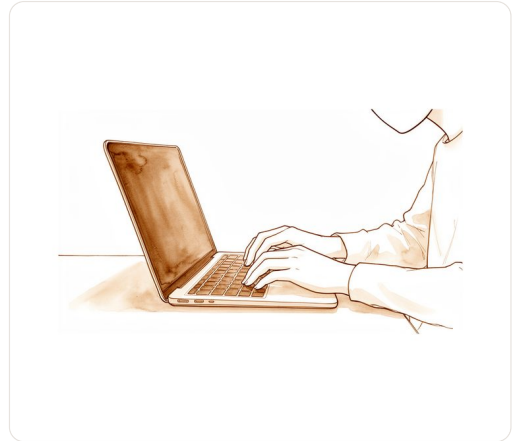


## PATIENT INFORMATION

# Pagbabalik sa trabaho

Ang pagbabalik sa trabaho ay nakadepende sa mga kinakailangan ng iyong trabaho para sa na-operahang bahagi ng katawan. Ang mga trabahong nakaupo o naka-desk ay karaniwang maaaring gawin nang malayo nang maaga kumpara sa mga trabahong nangangailangan ng pisikal na lakas o pag-angat ng mabibigat na bagay.

Kieran Hirpara © ① ④ 4.0



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

Ang iyong kakayahang bumalik sa trabaho ay higit na nakadepende sa mga hinihingi ng iyong trabaho kaysa sa operasyon mismo. Ang isang mason at isang accountant ay magkakaroon ng parehong paggaling sa shoulder repair, ngunit ang mason ay naghihintay ng mas mahabang panahon bago makabalik sa kanyang buong tungkulin.

## Tatlong kategorya ng trabaho

Nakatutulong na isipin ang iyong trabaho sa tatlong kategorya:

- **Sedentary:** trabaho sa desk, telepono, computer, magaan na pagsusulat. Karamihan sa mga pasyente ay bumabalik dito sa loob ng 1–2 linggo para sa operasyon sa kamay at pulso, 2–4 linggo para sa operasyon sa balikat, minsan ay mas maaga na may mga pag-aadjust tulad ng pag-type gamit ang isang kamay o pag-dictate gamit ang boses.
- **Light manual:** pagmamaneho ng maikling distansya, paghawak ng mas mababa sa 5 kg, magaan na paglilinis, retail, pagluluto. Karaniwang 2–6 linggo depende sa operasyon.
- **Heavy manual:** pag-angat ng higit sa 10 kg, paulit-ulit na trabaho sa itaas ng ulo, scaffolding, mga trades, nursing na may paghawak sa pasyente. Madalas na 3–6 buwan, minsan ay mas matagal.

## Mga sertipiko medikal

Karaniwan kaming nagbibigay ng unang sertipiko na sumasaklaw sa unang 2–4 linggo ng paggaling, pagkatapos ay ina-update ito sa bawat appointment para sa pagsusuri.

Ang sertipiko para sa pagbabalik sa trabaho mula sa iyong doktor na nag-oobserba ay naglalaman ng mga ginagawa at hindi ginagawa mong gawain. Maraming lugar ng trabaho ang tumatanggap ng “gradwal na

pagbabalik” (kalahating araw, mas magaan na mga gawain, o pagpapalit-palit ng mga tungkulin) sa loob ng ilang linggo bago ka bumalik sa buong mga gawain. Makipag-usap sa iyong manager at HR bago ang iyong operasyon kung maaari.

## WorkCover

---

Kung ang iyong sugat ay may kinalaman sa trabaho, maaaring sakop ng iyong paggamot ang WorkCover o isang katulad na programa. Ang doktor na nag-oobserba ay magpupuno ng mga dokumento para sa workers' compensation sa bawat bisita.

## Mga dahilan ng pagkaantala sa pagbabalik

---

- Masakit na hindi maayos na pinamamahalaan
- Patuloy na pamamaga at pagkasikip
- Mga problema sa sugat na nagpapabagal ng simula ng rehabilitasyon
- Pag-angkin ng sobrang gawain nang maaga, na nagdudulot ng pagbagsak

## Ano ang makakatulong

---

- Ang paggawa nang patuloy ng iyong mga ehersisyo sa terapiya ng kamay
- Isang lugar ng trabaho na handang mag-alok ng binagong tungkulin
- Ang pagiging tapat sa iyong terapeuta tungkol sa aktwal na kinabibilangan ng iyong trabaho