

Pag-ubot at pagtaas ng posisyon pagkatapos ng operasyon



Ang pagpapanatili ng kamay at braso sa itaas ng antas ng puso ang pinakamabisang paraan upang kontrolin ang pamamaga 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 anumang operasyon sa iyong kamay o braso, magkakaroon ng pamamaga ang limbong ito. Ito ay normal, nangyayari ito sa halos lahat, at hindi ito senyales na may nangyaring mali. Ngunit ang pamamaga rin ang pangunahing dahilan kung bakit hindi komportable at matigas ang mga unang araw, kaya't kaunting pag-unawa at ilang simpleng ugali ay makakatulong nang malaki upang mas maayos ang paggaling.

Bakit namamaga ang iyong kamay o braso

Dalawang bagay ang nangyayari, at pareho itong inaasahan.

Ang una ay **ang paggaling mismo**. Ang operasyon ay isang kontroladong sugat, at ang iyong katawan ay tumutugon sa paraang katulad ng anumang sugat, sa pamamagitan ng pagpapadala ng dagdag na daloy ng dugo at likido sa lugar upang magsimula ang mga pagkukumpuni. Ito ang **pamamagang tugon**, at ang pamamaga, init, at higpit na kasama nito ay simpleng nakikitang epekto ng paggaling na nagsisimula na.

Ang pangalawa ay **ang grabidad**. Ang iyong kamay at braso ay nasa ibaba ng isang mahabang limb, at ang likido ay natural na dumudulog pababa. Kapag ang braso ay nakababa sa gilid ng katawan o nakapahinga sa lap, ang likido ay nagtitipon sa kamay at mga daliri at mahirap itong makabalik palabas. Ito ang dahilan kung bakit ang isang kamay na mukhang okay sa umaga ay maaaring maging parang lobo sa hapon kung ito ay nakababa buong araw.

Ano ang normal, at gaano katagal ito tumatagal

Ang ilang pamamaga ay bahagi ng bawat paggaling. Karaniwan itong lumalala sa unang ilang araw, umaabot sa pinakamataas na antas sa pagitan ng ikalawa hanggang ikalimang araw, at dahan-dahang bumababa sa mga sumunod na linggo habang inaabsorb ng katawan ang likido ng paggaling at nagsisimula nang gumalaw ang hita.

Ilang punto na mahalagang malaman:

- Normal na mas malala ang itsura at pakiramdam ng kamay sa dulo ng araw kumpara sa unang bahagi ng umaga (dahil sa gravity), at nagpapagaan ito sa gabi kapag naka-level ang braso.
- Ang matagal na pamamaga at katigasan ay maaaring tumagal ng mga buwan, matapos na mawala ang maagang malakas na pamamaga. Karaniwan at hindi ito senyales ng pagbaba ng paggaling ang bahagyang pamamaga at katigasan ng daliri o ang makapal na pakiramdam sa likod ng kamay sa loob ng mahabang panahon. Dahan-dahang nagpapabuti ito sa pamamagitan ng paggalaw at terapiya sa kamay.
- Ang pinakamalaking impluwensya sa kung gaano kabilis ito matatapos ay kung gaano ka-epektibo ang pagtaas ng hita at banayad na paggalaw nito sa mga unang araw.

Pagtaas – ang pinakamahalagang bagay na maaari mong gawin

Kung isa lang ang matutandaan mo mula sa pahinang ito, tandaan ito: **panatilihing nakaangat ang limba sa itaas ng antas ng iyong puso.** Ang pagtaas ay sa kabuuan ang pinakaepektibong paraan upang kontrolin ang pamamaga, at libre ito.

Ang layunin ay hayaang gumana ang gravity *para* sa iyo imbes na laban sa iyo, upang dalhin pabalik ang likido patungo sa katawan imbes na magtipon sa kamay.

- **Kapag nakaupo o nakahiga**, itaas ang buong braso gamit ang mga unan upang ang **kamay ay nasa mas mataas na antas kaysa siko, at ang siko ay nasa mas mataas na antas kaysa puso.** Huwag lang itapat ang siko at hayaang bumaba ang kamay; ang kamay at mga daliri ang pinakamahalagang itaas.
- Layuning panatilihing nakaangat ito hangga't maaari sa loob ng unang ilang araw, lalo na sa unang dalawa o tatlo. Pagkatapos, ang pagtaas nito ng humigit-kumulang dalawampung ng minuto bawat ilang oras sa loob ng araw ay tumutulong upang manatiling gumagalaw ang mga bagay.
- Isang kapaki-pakinabang na paalala: kapag ang pagbitbit ng kamay pababa ay hindi na nagdudulot ng pananakit na may pulso, maaari nang bawasan ang patuloy na pagtaas.
- **Sa gabi**, i-setup ang iyong mga unan bago ka magpahinga upang manatiling suporta at nakaangat ang braso habang nakatulog; mahaba ang oras para sa isang kamay na manatiling patag.

Panatilihin ang paggalaw ng mga daliri – ang muscle pump

Ang banayad na paggalaw ay kasama ng pagtaas ng kamay. Bawat paggalaw ng iyong mga daliri, pinipigil ng mga kalamnan ang mga ugat at lymph channels at inipupumpa pataas ang likido sa braso, kaunti lang tulad ng pagpi-piga ng espongha.

- Maliban na lang kung hinihingi namin na panatilihin ang isang daliri na tahimik, banayad na magpikit at pagkatapos ay buksan ang mga daliri nang buo, dahan-dahan at paulit-ulit, ilang beses bawat oras habang gising ka.
- Gawin ito habang itinataas ang kamay para sa pinakamainam na epekto, kasama ang pumping at gravity na nagtutulungan.
- Panatilihin ang mga kasukasan na *malaya* na gumagalaw din. Kung may bandage ang iyong pulso, panatilihin ang paggalaw ng balikat at siko sa pamamagitan ng banayad na bilog at liko upang hindi ito maging matigas habang ang kamay ay nagpapagaling.
- Gumalaw sa loob ng kaginhawaan. Ang banayad na pag-unat ay okay; ang matinding sakit ay nangangahulugang bawasan, at laging sundin ang anumang partikular na ehersisyo na ibinigay ng iyong doktor o hand therapist.

Mga cold pack at magaan na compression

Ang **cold pack** ay makakatulong upang bawasan ang pamamaga at sakit sa mga unang araw. Balutin ito sa manipis na tuwalya, huwag ilagay ang yelo nang direkta sa balat, at huwag itong ilagay sa bahagi ng katawan na may numbness o nababawasan ang pakiramdam. Panatilihin tuyo ang mga dressing at cast. May mas detalyadong impormasyon (kasama kung kailan ang cold ay nakakatulong at kung kailan ang banayad na init ay mas mainam sa huli) sa aming [heat-versus-ice](#) na pahina.

Ang mahigpit na **compression** sleeve o wrap ay maaari ring makatulong, ngunit **gamitin lamang ang compression kung kami ay partikular na nagpayo nito**. Ang maling wrap, o isa na ipinapatong nang masyadong mahigpit, ay maaaring magdulot ng mas malaking pinsala kaysa benepisyo sa pamamagitan ng pagpiga sa isang limb na mayroon nang pamamaga.

Isang sling, at hindi pag-iiwan ng braso na nakababa

Kapag ikaw ay nakatayo at naglalakad, ang iyong braso ay natural na bumababa sa gilid at ang kamay ay muling puno ng likido. Ang **sling** ay nagbibigay suporta at pinapanatili itong itaas habang nakabigkis sa iyong katawan habang ikaw ay gumagalaw, upang hindi mawala ang mga pag-unlad na nakuha mo habang nakapahinga ito sa itaas. Gamitin ang sling bilang suporta kapag ikaw ay nakatayo at gumagalaw, ngunit alisin ang braso upang gawin ang mga banayad na galaw ng daliri at siko, at huwag iwanang nakababa ito sa mahabang panahon.

Kailan maghanap ng tulong – huwag maghintay

Karamihan sa pamamaga ay simpleng bahagi ng paggaling at aalis sa pamamagitan ng pagtaas at galaw. Ngunit maaaring magpahiwatig ng problema ang pamamaga minsan, at may ilang mga senyales ng babala na nangangailangan ng mabilisang pag-aalaga. Maniwala sa iyong instinto: mas mainam na ipa-check ang isang bagay at matuklasan na okay ito.

Ang isang cast, splint, o dressing na masyadong mahigpit ang hindi pwedeng hintayin. Habang umuunat ang limb sa ilalim nito, maaaring simulan nitong pindutin ang mga nerbiyos at daloy ng dugo. **Makipag-ugnayan sa amin sa parehong araw, o pumunta sa pinakamalapit na emergency department, kung mapansin mo ang mga sumusunod:**

- **Pain na lumalala, matindi, o mas masama kaysa inaasahan:** lalo na ang sakit na hindi umuunawa sa iyong karaniwang gamot pang-sakit.
- Isang **cast, splint, o bandage na mas mahigpit** kaysa mas maluwa habang lumilipas ang oras.
- **Pagkawala ng pakiramdam, pakiramdam ng tusok-tusok, o pagsusunog** sa mga daliri.
- **Pagiging maputla, puti, asul, madilim, o malamig** ng mga daliri, o hindi umuunawa sa pagtaas.

Ang mga ito nang sabay (lalo na ang **matinding sakit kasama ang pagkawala ng pakiramdam o pagbabago ng kulay** sa mga daliri) ay dapat ituring na urgent.

Mga senyales ng impeksyon ay nangangailangan din ng review sa parehong araw:

- Pamamaga na **mainit, pula, at kumakalat**, sa halip na umuunawa.
- **Lagnat**, o pakiramdam ng pangkalahatang pagkasira ng kalusugan.
- **Pus, discharge, o masamang amoy** mula sa sugat o dressing.

Mga senyales ng posibleng blood clot ay emergency: tawagan ang ambulance o pumunta agad sa emergency kung mapansin mo ang mga sumusunod:

- **Biglaang pamamaga, sakit, o paghihigpit** sa isang binti o paa.
- **Pagkahirap sa paghinga, o sakit sa dibdib**, lalo na kasama ang mga ito.

Para sa ordinaryong pamamaga na umuunawa kapag itinaas ang limb at umuunawa araw-araw, patuloyin ito, patuloy na gumalaw ang mga daliri, at itanong ang anumang katanungan sa iyong susunod na clinic visit. Kapag may duda, tawagan ang mga kwarto; mas gusto naming marinig mula sa iyo.