

# Cuộc sống hàng ngày sau phẫu thuật tay, cổ tay hoặc khuỷu tay



Giữ bàn tay nâng cao hơn mức tim là cách tốt nhất để kiểm soát sưng và đau nhói sau phẫu thuật.

Kieran Hirpara © ⓘ 4.0

Trang này được dịch bằng máy và chưa được bác sĩ kiểm tra. **Bản tiếng Anh** là bản chính thức.

Sau phẫu thuật ở tay, cổ tay hoặc khuỷu tay, cánh tay của bạn thường sẽ được băng, nẹp hoặc bó bột trong một đến hai tuần đầu. Ban đầu, bạn có thể cảm thấy khó chịu và hơi vụng về, và những công việc thông thường đột nhiên cần phải lên kế hoạch. Trang này sẽ hướng dẫn bạn các khía cạnh thực tế trong những ngày và tuần đầu tiên: cách giữ băng gạc khô ráo, cách giảm sưng và cách quản lý những bất tiện nhỏ khi sống bằng một tay trong một thời gian. Hầu hết đều quy về hai thói quen đơn giản: **giữ khô và giữ cao**.

## Giữ băng hoặc bột bó khô ráo

Băng, nẹp hoặc bột bó của bạn cần phải được giữ hoàn toàn khô cho đến khi chúng tôi tháo hoặc thay thế. Một lớp băng ướt hoặc bột bó ẩm sẽ giữ ẩm tiếp xúc với vết thương, và đây chính là nơi vi khuẩn gây nhiễm trùng bắt đầu phát triển. Bột bó bị ngâm nước cũng sẽ mất đi hình dạng và không còn phát huy tác dụng.

Khi tắm, cách đơn giản nhất là bọc kín toàn bộ lớp băng bằng một túi nhựa không thấm nước hoặc một lớp bọc bột bó chuyên dụng trước khi vào phòng tắm. Một túi nhựa lớn được buộc kín miệng bằng vài chiếc dây cao su hoặc băng dính cũng có thể thực hiện được chức năng này; các loại bọc bột bó và bọc cánh tay không thấm nước dùng lại được có giá thành phải chăng, dễ dàng trượt vào băng một tay và niêm phong chắc chắn hơn nếu bạn không muốn bận tâm với các loại túi nhựa. Giữ cánh tay đã được bọc ra khỏi dòng nước trực tiếp và hơi hướng xuống dưới để bất kỳ tia nước bắn nào đều chảy ra xa miệng bọc thay vì chảy vào trong.

Nếu bạn không muốn mạo hiểm sử dụng lớp bọc, chỉ cần tắm trong khi giữ cánh tay ra khỏi nước: ngồi trên một chiếc ghế bên cạnh bồn tắm hoặc treo cánh tay ra ngoài màn chắn vòi sen và giữ nó tránh xa tia nước. Đầu vòi sen cầm tay sẽ giúp việc này dễ dàng hơn nhiều.

Bất kể bạn chọn cách tắm nào:

- **Không bao giờ để bột bó hoặc băng bị ướt.** Nếu chúng bị ẩm, hãy thấm khô các mép và thông báo cho chúng tôi, vì bột bó ướt thường cần phải thay thế.
- Thấm khô xung quanh các mép của lớp băng sau đó; không nhét khăn tắm vào bên dưới hoặc đưa bất kỳ vật gì vào bên trong.
- Đừng bị cám dỗ tháo bỏ hoặc quấn lại lớp băng bằng chính bạn để “thông thoáng” trừ khi chúng tôi đã hướng dẫn bạn cách thực hiện.

## Giữ tay của bạn ở tư thế nâng cao – nâng cao

---

Nếu có một điều tạo ra sự khác biệt lớn nhất trong vài ngày đầu tiên, đó là **giữ tay và cẳng tay nâng cao hơn mức tim của bạn**. Khi tay buông thõng, máu và dịch tích tụ trong đó, và đó chính là nguyên nhân gây ra cảm giác đập thình thịch, các ngón tay sưng cứng và phần lớn sự cứng khớp sớm. Việc nâng tay lên giúp dịch thoát ra ngoài.

Vì vậy, trong ba đến năm ngày đầu, hãy giữ tay ở tư thế nâng cao càng nhiều càng tốt:

- Khi bạn ngồi hoặc nằm, hãy đặt tay lên một hoặc hai chiếc gối sao cho tay cao hơn ngực, không để tay buông thõng xuống đùi.
- Khi bạn đứng dậy và đi lại, một chiếc nạng treo tay sẽ giúp tay được nâng đỡ và ở tư thế nâng cao.
- Hãy giữ tay ở tư thế nâng cao ngay cả khi nó cảm thấy thoải mái. Nâng cao tay ngăn ngừa sưng tấy hiệu quả hơn nhiều so với việc điều trị sưng tấy sau khi đã xuất hiện.

Đồng thời, trừ khi chúng tôi đã đặc biệt hướng dẫn bạn khác, hãy giữ cho các ngón tay vận động: nhẹ nhàng nắm lại và duỗi thẳng các ngón tay, vài lần trong một giờ. Việc vận động các ngón tay giúp đẩy dịch sưng ra ngoài và ngăn ngừa cứng khớp. Hãy vận động nhẹ nhàng vai và khuỷu tay trong ngày, để chúng không bị cứng do phải giữ yên trong nạng treo tay.

## Quản lý với một tay

---

Trong một thời gian, cánh tay đã phẫu thuật của bạn hầu như không thể sử dụng, và bạn sẽ thực hiện hầu hết các việc bằng tay còn lại. Việc lên kế hoạch trước một chút sẽ giúp giảm bớt sự khó chịu:

- **Mặc quần áo:** chọn quần áo rộng, mở phía trước: áo sơ mi và áo khoác thay vì những món bạn phải kéo qua đầu. Khi mặc, hãy đưa cánh tay đã phẫu thuật vào trước, và lấy ra sau cùng khi cởi đồ. Giày xò chân và quần có dây thun ở eo giúp tiết kiệm rất nhiều công sức vụng về.
- **Trong nhà bếp:** chuẩn bị các bữa ăn đơn giản, sử dụng thực phẩm đã cắt sẵn hoặc dễ mở, và dùng mặt bàn hoặc một chiếc khăn ẩm để giữ đồ vật ổn định thay vì dùng tay. Một tấm thảm chống trượt dưới bát cho phép bạn khuấy hoặc trộn một tay.
- **Vệ sinh và chăm sóc cá nhân:** miếng bọt biển cán dài, chai xà phòng có bơm và bàn chải đánh răng kê sát bồn rửa đều rất hữu ích.
- **Yêu cầu giúp đỡ với các việc cần hai tay:** mở lọ, mang đồ mua sắm, cắt thức ăn, nâng bất kỳ vật gì nặng. Đây là lúc để nhờ người khác hỗ trợ.
- Quan trọng nhất, không sử dụng tay đã phẫu thuật để nắm, nâng hoặc tựa cho đến khi chúng tôi cho biết là an toàn. Ngay cả khi cảm thấy ổn, phân sửa chữa bên dưới cần thời gian để lành, và chịu tải quá sớm có thể làm hỏng nó. Hãy coi bàn tay này như “đi cùng chuyên” chứ không phải là bàn tay làm việc trong thời điểm này.

## Ngủ

---

Sưng và đau nhói thường nặng hơn vào ban đêm, đơn giản là vì bàn tay nằm phẳng hoặc buông thõng ra khỏi giường. **Nâng bàn tay và cẳng tay lên trên một chiếc gối bên cạnh bạn** để giữ cho chúng được nâng cao suốt đêm, đặt cạnh bạn chứ không phải dưới bạn. Nhiều người thấy thoải mái nhất khi nằm ngửa hoặc nằm nghiêng về phía bên không phẫu thuật, với cánh tay đau được nâng đỡ bằng gối ở phía trước. Nếu bạn được cung cấp một nẹp để đeo khi ngủ, hãy đeo theo hướng dẫn.

## Khi nào cần tìm kiếm sự giúp đỡ

---

Một số khó chịu, bầm tím và sưng nhẹ là hoàn toàn bình thường trong những ngày đầu. Tuy nhiên, băng và bột bó chắc chắn, và chỉ bên trong đang sưng, vì vậy có một vài dấu hiệu cảnh báo cho thấy băng hoặc bột bó có thể đã trở nên quá chặt và đang chèn ép dây thần kinh và nguồn cung cấp máu. Những tình huống này cần được **can thiệp khẩn cấp**.

**Hãy tìm kiếm sự giúp đỡ ngay lập tức (đến khoa cấp cứu gần nhất hoặc gọi cho chúng tôi) nếu bạn nhận thấy:**

- tê bì, hoặc cảm giác kiến bò ở các ngón tay không thuyên giảm khi bạn nâng cao bàn tay
- các ngón tay chuyển sang màu nhợt nhạt, trắng, xanh hoặc lạnh
- đau dữ dội hoặc đau tăng dần mà các loại thuốc giảm đau của bạn không làm giảm, đặc biệt là cơn đau cảm thấy tồi tệ hơn bạn mong đợi
- không thể cử động các ngón tay, hoặc đau khi bạn cố duỗi thẳng chúng
- bốt bó hoặc băng cảm thấy quá chặt, khó chịu, như thể đang siết chặt

Bất kỳ triệu chứng nào trong số này cùng xuất hiện cho thấy băng bó quá chặt và chi cần được nới lỏng ngay lập tức; Đừng chờ đợi xem liệu nó có tự thuyên giảm hay không.

**Đồng thời, hãy liên hệ với chúng tôi trong giờ hành chính nếu bạn nhận thấy các dấu hiệu của vấn đề về vết thương:**

- băng trở nên ướt, thấm đẫm hoặc có mùi khó chịu
- vùng đỏ, nóng hoặc sưng lan rộng xung quanh vết thương
- dịch hoặc mủ rỉ ra, hoặc vết thương bị hở
- sốt hoặc cảm thấy mệt mỏi, không khỏe nói chung

Đối với tình trạng sưng, bầm tím và đau nhức thông thường, câu trả lời gần như luôn luôn là cùng một công thức đơn giản: **giữ bàn tay ở tư thế nâng cao, cử động các ngón tay và duy trì việc dùng thuốc giảm đau.** Tình trạng này sẽ thuyên giảm dần trong khoảng một đến hai tuần đầu tiên.