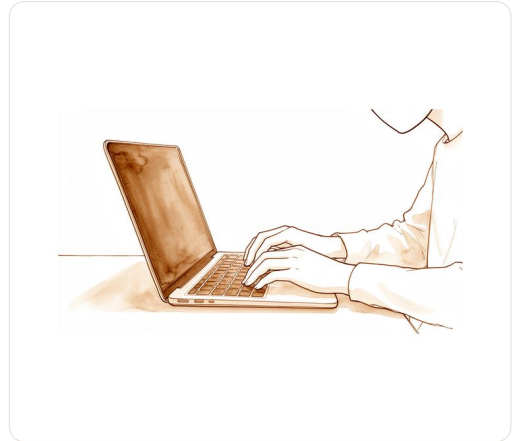


PATIENT INFORMATION

Trở lại làm việc

Việc trở lại làm việc phụ thuộc vào yêu cầu công việc đối với chi đã phẫu thuật. Công việc văn phòng thường có thể thực hiện được sớm hơn nhiều so với công việc thủ công hoặc nâng vật nặng.

Kieran Hirpara © 2019 4.0



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

Thời điểm bạn có thể trở lại làm việc phụ thuộc nhiều hơn vào yêu cầu công việc của bạn so với chính ca phẫu thuật. Một thợ hồ và một kế toán viên sẽ hồi phục sau cùng một ca sửa chữa vai, nhưng thợ hồ phải chờ lâu hơn nhiều tháng trước khi trở lại toàn bộ nhiệm vụ của mình.

Ba nhóm công việc

Giữ công việc của bạn trong ba nhóm chính:

- **Ngồi làm việc:** làm việc tại bàn, điện thoại, máy tính, viết nhẹ. Hầu hết bệnh nhân có thể trở lại làm việc này trong vòng 1–2 tuần sau phẫu thuật tay và cổ tay, 2–4 tuần sau phẫu thuật vai, đôi khi sớm hơn với các điều chỉnh như gõ một tay hoặc dùng giọng nói để ghi chép.
- **Thủ công nhẹ:** lái xe quãng đường ngắn, nâng vật dưới 5 kg, dọn dẹp nhẹ, bán lẻ, nấu ăn. Thường từ 2–6 tuần tùy thuộc vào loại phẫu thuật.
- **Thủ công nặng:** nâng vật trên 10 kg, làm việc lặp lại trên cao, giàn giáo, nghề thủ công, chăm sóc bệnh nhân trong ngành y tế. Thường từ 3–6 tháng, đôi khi lâu hơn.

Giấy chứng nhận y tế

Chúng tôi thường cấp giấy chứng nhận ban đầu bao gồm 2–4 tuần đầu tiên của quá trình hồi phục, sau đó cập nhật tại mỗi cuộc hẹn kiểm tra lại.

Giấy chứng nhận trở lại làm việc từ bác sĩ điều trị của bạn liệt kê những việc bạn có thể và không thể làm. Nhiều nơi làm việc chấp nhận “trở lại làm việc từng bước” (làm nửa ngày, nhiệm vụ nhẹ hơn hoặc luân phiên

các công việc) trong vài tuần trước khi bạn quay lại làm toàn thời gian. Hãy trao đổi với quản lý và bộ phận nhân sự trước khi phẫu thuật nếu có thể.

WorkCover

Nếu chấn thương của bạn liên quan đến công việc, việc điều trị có thể được chi trả bởi WorkCover hoặc một chương trình tương tự. Bác sĩ điều trị sẽ điền vào giấy tờ bồi thường người lao động tại mỗi lần khám.

Những yếu tố làm chậm quá trình phục hồi

- Đau không được kiểm soát tốt
- Sưng và cứng khớp kéo dài
- Vấn đề về vết thương làm trì hoãn việc bắt đầu phục hồi chức năng
- Cố gắng thực hiện quá nhiều hoạt động quá sớm, dẫn đến tình trạng thuyên giảm

Những yếu tố hỗ trợ

- Thực hiện đều đặn các bài tập trị liệu tay
- Nơi làm việc sẵn sàng cung cấp các nhiệm vụ điều chỉnh phù hợp
- Trung thực với chuyên viên trị liệu về những nội dung công việc thực tế của bạn