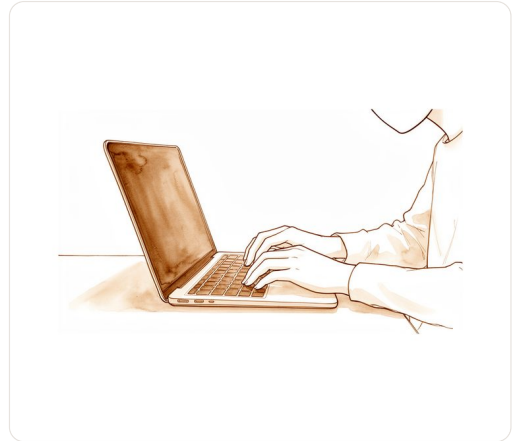


PATIENT INFORMATION

重返工作岗位

重返工作岗位取决于您的工作对患肢的要求。从事办公室工作通常可以在从事体力或重体力劳动之前很久就实现。

Kieran Hirpara © ⓘ 4.0



本页面由机器翻译，尚未经临床医生审核。**英文版本**为权威版本。

何时能够重返工作岗位，主要取决于您的工作要求，而非手术本身。一名泥瓦匠和一名会计师在肩袖修复术后恢复情况相似，但泥瓦匠需要等待更长时间才能恢复全部工作职责。

三类工作

将您的工作分为以下三类有助于理解：

- **久坐工作：** 伏案工作、接打电话、使用电脑、轻度书写。大多数患者在手部及腕部手术后 1-2 周内、肩部手术后 2-4 周内可恢复此类工作；若采取单手打字或语音输入等调整措施，有时可更早恢复。
- **轻体力劳动：** 短途驾驶、搬运重量低于 5 公斤的物品、轻度清洁、零售、烹饪。通常需要 2-6 周，具体取决于手术类型。
- **重体力劳动：** 搬运超过 10 公斤的物品、重复性 overhead 工作、脚手架作业、技工工作、涉及患者搬运的护理工作。通常需要 3-6 个月，有时更长。

医疗证明

我们通常开具涵盖最初 2-4 周恢复期的初始证明，并在每次复诊时更新。

您的主治医生开具的复工证明将列明您可以和不可以从事的工作内容。许多工作单位接受“渐进式复工”（如半天工作、较轻的工作任务或轮换任务），持续数周后再恢复全职工作。如果您能，请在手术前与您的经理和人力资源部门沟通。

工伤赔偿 (WorkCover)

如果您的伤害与工作相关，您的治疗可能由工伤赔偿 (WorkCover) 或类似计划覆盖。主治医生将在每次就诊时填写工伤赔偿相关文件。

导致恢复延迟的因素

- 疼痛控制不佳
- 持续肿胀和僵硬
- 伤口问题导致康复启动延迟
- 过早过度活动，导致病情反复

什么有帮助

- 坚持进行手部治疗练习
- 愿意提供调整工作任务的雇主
- 向治疗师如实说明实际工作内容