

Cẩm Nang Hướng Dẫn Bệnh Nhân về Thay Khớp Vai

Chương Trình Thay Khớp Vai của Inova



Chào mừng quý vị đến với Chương Trình Thay Khớp Vai Inova

Tên Bệnh Nhân

Ngày Giải Phẫu

Quay lại gặp bác sĩ chính hình của quý vị để khám sức khỏe tổng quát lần cuối cùng trước khi giải phẫu:

Ngày

Giờ

Gọi số điện thoại ở dưới để biết quý vị cần có mặt tại bệnh viện lúc mấy giờ vào ngày giải phẫu.

Số Điện Thoại

Ngày

Giờ

Vui lòng mang theo tờ thông tin này cùng với quý vị đến:

- Mỗi buổi tới phòng mạch
- Lớp hướng dẫn trước khi giải phẫu tại bệnh viện
- Bệnh viện vào ngày nhập viện
- Trong tất cả các buổi vật lý trị liệu sau giải phẫu

Cuốn cẩm nang hướng dẫn này được biên soạn bởi các bác sĩ thay khớp của chúng tôi và là các hướng dẫn quy định bởi các nhóm y khoa của họ. Inova không khuyến cáo cuốn cẩm nang hướng dẫn này cho bất kỳ một người cụ thể nào. Chỉ có bác sĩ chính hình của quý vị mới có thể khuyến cáo và kê toa phương pháp điều trị thích hợp cho chứng bệnh cụ thể của quý vị.

Các phần trong tập sách này đã được tái bản với sự cho phép của Biomet. Biomet là hãng sản xuất bộ phận cấy ghép chỉnh hình và không hành nghề y khoa.

Mục Lục

Thông Tin Tổng Quát

Chào Mừng.	5
Mục Đích của Cuốn Cẩm Nang Hướng Dẫn này.	6
Các Thắc Mắc Thường Gặp về Thay Khớp.	7
Thắc Mắc Thường Gặp về Bộ Phận Vai Mới của Quý Vị.	10
Chuẩn bị cho Cuộc Giải Phẫu	13
Lựa Chọn Người Hỗ Trợ của Quý Vị.	16
Nằm Viện	17
Chăm Sóc Hậu Phẫu	20
Lập Kế Hoạch Xuất Viện.	24
Các Câu Hỏi dành cho Bác Sĩ Giải Phẫu	25
Ghi chú	26

Chào mừng

Cám ơn quý vị đã chọn **Chương Trình Thay Khớp Vai Inova** để thay khớp vai của quý vị. Chúng tôi có dịch vụ chăm sóc chữa trị phối hợp cho các bệnh nhân bị thấp khớp hoặc gặp các vấn đề khác về xương cơ nên cần phải làm giải phẫu thay khớp. Mục tiêu của chúng tôi là giúp quý vị cải thiện chất lượng đời sống với bộ phận khớp mới. Thay thế khớp vai hiệu quả có thể giúp giảm đau, cử động hiệu quả hơn, tăng lực và tăng cường chức năng sinh hoạt, và giúp quý vị trở lại các hoạt động mà quý vị yêu thích. Các bác sĩ giải phẫu chỉnh hình nhiều kinh nghiệm của Inova thực hiện phần lớn các cuộc giải phẫu thay khớp vai tại miền Bắc Virginia bằng các phương pháp hiện đại. Các bác sĩ giải phẫu của chúng tôi phải hội đủ các tiêu chí tham gia nghiêm ngặt dựa trên số lượng và chất lượng các yếu tố chỉ báo. Điều này có nghĩa là các bệnh nhân được hưởng chất lượng điều trị cao nhất từ các bác sĩ hàng đầu trong ngành, do đó sẽ có các kết quả tốt hơn và bệnh nhân sẽ hài lòng hơn.

Nhóm giải phẫu thay khớp vai đa năng của chúng tôi, với các bác sĩ, phụ tá bác sĩ y tá và chuyên gia trị liệu, giáo dục thông tin và chăm sóc cho bệnh nhân trước trong và sau khi giải phẫu thay khớp vai. Nhóm này sẽ giúp quý vị lập chương trình điều trị riêng và hướng dẫn quý vị từng chi tiết, từ hướng dẫn thông tin trước giải phẫu cho tới phục hồi sức khỏe hậu phẫu.

Mục Đích của Cuốn Cẩm Nang

Chuẩn bị, giáo dục, việc tiếp tục chăm sóc và kế hoạch xuất viện là vô cùng quan trọng để đạt kết quả giải phẫu thay khớp vai tối ưu. Thông tin liên lạc là vô cùng quan trọng đối với tiến trình này. Cuốn cẩm nang hướng dẫn này cung cấp thông tin về:

- Những diễn biến xảy ra trước, trong và sau giải phẫu
- Các bước quý vị có thể áp dụng để đạt kết quả tốt hơn
- Cách chăm sóc vùng vai mới

Nên nhớ, đây chỉ là thông tin hướng dẫn. Các thành viên trong nhóm chăm sóc của quý vị có thể bổ sung thêm hoặc thay đổi các khuyến cáo này. Trước hết luôn tuân thủ lời khuyên của họ và nêu thắc mắc nếu có thông tin nào quý vị không hiểu rõ.

Sử dụng Cuốn Cẩm Nang Hướng Dẫn: Hướng Dẫn dành cho Bệnh Nhân

- Đọc Mục các Thắc Mắc Thường Gặp.
- Đọc mục chuẩn bị cho giải phẫu, và đánh dấu các mục khi quý vị đã hoàn tất.
- Đọc các Mục Nằm Viện và Chăm Sóc Hậu Phẫu để biết thông tin về cuộc giải phẫu và các hoạt động hậu phẫu.
- Mang theo cuốn cẩm nang với quý vị tới bệnh viện, buổi trị liệu cho bệnh nhân ngoại trú và tất cả các buổi khám với bác sĩ.
- Giữ cuốn cẩm nang hướng dẫn này ở nơi dễ tham khảo trong năm đầu tiên sau khi giải phẫu.

Các Thắc Mắc Thường Gặp về Giải Phẫu Thay Khớp

Chúng tôi rất vui vì quý vị đã chọn Inova làm nơi giải phẫu thay vai. Dưới đây là một số thắc mắc thường gặp nhất về thay khớp. Nếu quý vị có thắc mắc nào khác, hãy hỏi bác sĩ giải phẫu của quý vị hoặc một thành viên trong nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị. Chúng tôi muốn quý vị nắm được thông tin đầy đủ về cuộc giải phẫu của quý vị.

Bệnh loãng xương là gì và tại sao tôi lại bị đau khớp?

Sụn khớp là mô giống như cao su che phủ các đầu của xương và cho phép xương trượt dễ dàng lên nhau. Bệnh khớp xương, dạng bệnh thấp khớp thường gặp nhất là chứng bệnh thoái hóa dần, trong đó lớp bề mặt của sụn sẽ bị mòn dần. Tình trạng này có thể xảy ra nhanh trong vài tháng, hoặc có thể chậm hơn trong vài năm. Nếu không có tác dụng đệm của lớp sụn, xương của khớp chà sát vào nhau và khớp trở nên cứng, sưng và đau. Hay còn gọi là bệnh thấp khớp "rách và mòn", bệnh thấp khớp xương đặc biệt phổ biến ở người trung niên và người cao niên.

Làm thế nào để thu xếp giải phẫu?

Phòng mạch bác sĩ giải phẫu của quý vị sẽ thu xếp giải phẫu cho quý vị và bắt đầu thu xếp các bước hậu phẫu, và các bước này sẽ được hoàn tất trong thời gian quý vị nằm viện. Nhóm thay vai đa năng của Inova, bao gồm các bác sĩ giải phẫu, phụ tá bác sĩ, y tá và chuyên gia trị liệu sẽ hướng dẫn quý vị qua từng bước của quá trình giải phẫu, từ giáo dục thông tin trước giải phẫu cho tới phục hồi hậu phẫu.

Tôi có cần phải liên lạc với hãng bảo hiểm của tôi để xin ý kiến thứ nhì trước khi giải phẫu không?

Phòng mạch bác sĩ giải phẫu của quý vị sẽ liên lạc với hãng bảo hiểm của quý vị để xin chấp thuận trước cho cuộc giải phẫu của quý vị. Nếu hãng bảo hiểm của quý vị yêu cầu phải có ý kiến thứ nhì, phòng mạch bác sĩ giải phẫu của quý vị sẽ thông báo cho quý vị biết. Chúng tôi cũng khuyên quý vị nên nói chuyện với hãng bảo hiểm để hiểu rõ về các quyền lợi bảo hiểm của quý vị.

Ai sẽ thực hiện cuộc giải phẫu?

Bác sĩ giải phẫu chính hình của quý vị sẽ thực hiện cuộc giải phẫu. Một nhân viên phụ tá thường tham gia giúp trong thời gian giải phẫu.

Cuộc giải phẫu sẽ kéo dài bao lâu?

Buổi giải phẫu thay vai thường kéo dài từ 60 đến 90 phút. Tuy nhiên, việc chuẩn bị trước giải phẫu và phục hồi hậu phẫu đòi hỏi thêm thời gian. Một thành viên trong nhóm chăm sóc sẽ thường xuyên cập nhật thông tin cho người nhà của quý vị về tiến triển của quý vị và cho họ biết khi nào có thể tới thăm quý vị trong phòng phục hồi.

Tôi có cần máu không?

Trong một số trường hợp, bệnh nhân có thể cần máu sau khi giải phẫu. Đối với một số dạng giải phẫu thay vai, quý vị có thể cần phải làm xét nghiệm nhóm máu và kiểm tra chéo trong khuôn khổ khám xét nghiệm trước giải phẫu. Việc này sẽ bảo đảm máu hiến tặng mà quý vị nhận được tương thích với nhóm máu của quý vị. **Bệnh nhân không cần phải tự hiến máu trước khi giải phẫu.**

Tôi có cần được gây mê cho cuộc giải phẫu này không?

Quý vị có thể sẽ được gây mê toàn thân, đa số mọi người gọi là "làm cho ngủ." Ngoài ra, quý vị có thể được gây mê cục bộ, đôi khi còn gọi là chặn dây thần kinh. Thuốc gây mê được chích vào dây thần kinh và chặn cảm giác đau trong và ngay sau khi giải phẫu. Thuốc này gây tê và có thể có tác dụng từ 12 tới 18 giờ đồng hồ. Trong một số trường hợp, bác sĩ giải phẫu của quý vị cũng có thể chích thuốc gây tê cục bộ vào nơi giải phẫu để giảm đau sau khi giải phẫu.

Điều quan trọng là cần phải thảo luận tất cả các lựa chọn này với bác sĩ giải phẫu của quý vị và bác sĩ chuyên khoa gây mê trước buổi giải phẫu.

Tôi sẽ ở trong bệnh viện bao lâu?

Đa số các bệnh nhân sẽ nằm viện một đêm sau giải phẫu. Có một số mục tiêu cần phải đạt được trước khi xuất viện. Bác sĩ giải phẫu của quý vị sẽ thảo luận về các mục tiêu này trước với quý vị.

Tôi có bị đau sau giải phẫu không?

Quý vị sẽ bị đau xung quanh vết mổ sau giải phẫu, tuy nhiên quý vị sẽ được cho dùng thuốc thích hợp để cảm thấy thoải mái ở mức tối đa. Nếu quý vị cảm thấy đau sau giải phẫu, hãy báo cho nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị biết. Một số bệnh nhân kiểm soát đau bằng một số dụng cụ bơm đặc biệt gọi là PCA. Dụng cụ này truyền thuốc thẳng vào trong ống truyền qua tĩnh mạch (IV). Quý vị có thể có ống thông nơi cánh tay để giúp truyền dịch IV hoặc thuốc giảm đau. Hỏi bác sĩ giải phẫu hoặc chuyên khoa gây mê của quý vị để biết thêm thông tin.

Tôi có cần dây đeo đỡ tay không ?

Có. Quý vị nên đeo dây trong khoảng hai tới bốn tuần, tùy thuộc vào mức độ bình phục của quý vị.

Tôi sẽ đi đâu sau khi xuất viện?

Đa số các bệnh nhân có thể về thẳng nhà sau khi xuất viện. Nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị sẽ làm việc với quý vị để thu xếp việc xuất viện. Nếu quý vị cần chăm sóc tại gia, một quản lý viên hồ sơ có thể giúp điều phối việc này.

Quý vị nên liên lạc hãng bảo hiểm của quý vị để xem lại các quyền lợi bảo hiểm của quý vị và xác nhận các dịch vụ được bao trả.

Tôi có cần giúp đỡ ở nhà không?

Có. Trong vài ngày hoặc vài tuần đầu tiên, tùy thuộc vào mức độ bình phục của quý vị, quý vị sẽ cần người giúp quý vị chuẩn bị bữa ăn và các sinh hoạt hàng ngày khác. Quý vị sẽ không thể lái xe trong ít nhất hai tuần sau khi giải phẫu. Nếu có thể được, hãy nhờ người nhà hoặc bạn bè giúp đỡ. Để tránh cần giúp đỡ thêm, hãy dọn nhà sạch sẽ, giặt ủi đồ, cắt tỉa cây cỏ ngoài sân, thay chăn mền, vỏ gối và khăn trải giường mới, và chuẩn bị các bữa ăn đông lạnh, một khẩu phần một trước khi giải phẫu.

Tôi có cần vật lý trị liệu khi về nhà không?

Có. Quý vị sẽ cần dịch vụ vật lý trị liệu cho bệnh nhân ngoại trú hoặc tại gia. Mặc dù trị liệu cho bệnh nhân ngoại trú thường được khuyến cáo, quản lý viên hồ sơ có thể thu xếp một chuyên gia vật lý trị liệu tới nhà quý vị trong vài tuần đầu tiên. Sau đó, quý vị có thể tiếp tục quá trình phục hồi sức khỏe tại một cơ sở dành cho bệnh nhân ngoại trú theo đề nghị của bác sĩ giải phẫu.

Khoảng thời gian làm vật lý trị liệu sẽ khác nhau tùy thuộc theo từng bệnh nhân.

Khi nào tôi sẽ có thể lái xe?

Đa số các bệnh nhân đều có thể lái xe trở lại trong vòng hai đến bốn tuần sau khi giải phẫu. Thời hạn chính xác tùy thuộc vào mức độ tiến triển của quý vị và lời khuyên của bác sĩ giải phẫu. Quý vị không nên lái xe nếu quý vị dùng các chất gây nghiện để giảm đau, hoặc trong khi cánh tay của quý vị đang còn dùng dây đeo.

Khi nào tôi sẽ có thể đi làm trở lại?

Thời gian nghỉ việc tùy thuộc vào kết quả giải phẫu và phục hồi của quý vị, cũng như công việc và nhiệm vụ của quý vị. Bác sĩ giải phẫu sẽ có lời khuyên cụ thể cho quý vị. Một chuyên gia trị liệu vận động có thể giúp quý vị về các cơ chế vận động của cơ thể cũng như nắn chỉnh để bảo vệ vùng khớp mới cũng như tiết kiệm sức lực khi cử động.

Khi nào tôi có thể giao hợp?

Bác sĩ giải phẫu chính hình của quý vị sẽ có lời khuyên khi nào quý vị có thể trở lại giao hợp một cách an toàn.

Có giới hạn nào về các thủ thuật tùy chọn thực hiện vào gần ngày giải phẫu thay khớp của tôi không?

Hỏi bác sĩ giải phẫu của quý vị để biết khoảng thời gian khuyến cáo làm răng trước hoặc sau khi giải phẫu. Nếu quý vị cần phải làm răng khẩn cấp trong vòng ba tháng sau khi giải phẫu, hãy thông báo ngay cho bác sĩ giải phẫu của quý vị biết.

Ngoài ra, khớp giả của quý vị có thể bị nhiễm trùng vào bất cứ lúc nào sau khi giải phẫu. Quý vị có nguy cơ bị nhiễm trùng nếu hệ miễn dịch của quý vị bị suy yếu hoặc quý vị làm một thủ thuật khiến nhiều vi khuẩn xâm nhập vào trong dòng máu. Trước khi thực hiện bất kỳ cuộc giải phẫu tùy chọn nào, quý vị nên nói chuyện với bác sĩ giải phẫu của quý vị về nhu cầu cần dùng thuốc trụ sinh trước khi giải phẫu.

Tôi cần tới gặp bác sĩ giải phẫu của tôi thường xuyên như thế nào sau giải phẫu?

Buổi tới phòng mạch hậu phẫu đầu tiên thường là trong vòng từ một tới hai tuần sau khi xuất viện. Mức độ thường xuyên tới khám tiếp tùy thuộc vào dạng giải phẫu thay vai của quý vị, sự tiến triển cũng như tình trạng bình phục tổng quát của quý vị. Bác sĩ giải phẫu của quý vị sẽ xác định lựa chọn nào là tốt nhất cho quý vị.

Các biến chứng có thể xảy ra liên quan tới thay khớp là gì?

Mặc dù hiếm gặp, nhưng các biến chứng vẫn có thể xảy ra trong và sau khi giải phẫu. Các biến chứng này là máu đông cục, thuyên tắc phổi, nhồi máu cơ tim, đột quỵ và tử vong. Ngoài ra, nhiễm trùng, vỡ bộ phận cấy ghép, lệch vị trí, rời vị trí, cũ mòn trước thời hạn, bộ phận bị lỏng ra, tổn thương dây thần kinh và mạch máu, và gãy cũng có thể khiến cần phải tháo bộ phận cấy ghép hoặc giải phẫu thay thế. Mặc dù giải phẫu cấy ghép rất thành công trong đa số các trường hợp, một số bệnh nhân vẫn bị đau và căng cứng. Không có bộ phận cấy ghép nào bền vĩnh viễn, và các yếu tố như các hoạt động sau giải phẫu của bệnh nhân cũng như cân nặng của bệnh nhân có thể ảnh hưởng tới tuổi thọ sử dụng. Đừng quên bàn thảo về các vấn đề này cũng như những rủi ro khác với bác sĩ giải phẫu của quý vị.

Các Thắc Mắc Thường Gặp về Vai Mới của Quý Vị

Thay vai toàn bộ là gì?

Thay vai toàn bộ thường liên quan tới việc thay các bề mặt khớp bằng một trái bóng kim loại bóng loáng, gắn vào một chiếc que và ổ nhựa. Tùy thuộc vào tình trạng vai của quý vị, bác sĩ giải phẫu có thể chỉ thay phần đầu xương cánh tay bằng một trái bóng kim loại và que, giống như bộ phận sử dụng khi thay toàn bộ vai.

Trong một số trường hợp, thủ thuật này liên quan tới việc thay bề mặt khớp của đầu cánh tay bằng bộ phận giả giống như là chiếc mũ chụp. Với lợi thế bảo vệ xương, phương pháp tái tạo bề mặt giúp bệnh nhân khớp có lựa chọn thay thế cho phương án thay vai bằng que thông thường. Một số bệnh nhân làm giải phẫu thay toàn bộ khớp vai đảo ngược, trong đó trái bóng và ổ được chuyển đổi vị trí. Trái bóng kim loại được gắn vào xương bả vai còn ổ nhựa được gắn với xương cánh tay. Sau đó bệnh nhân có thể sử dụng cơ bả vai, thay vì cơ xoay vai để nâng cánh tay lên quá đầu.

Thay toàn bộ khớp vai có kết quả như thế nào?

Kết quả khác nhau tùy thuộc vào tình trạng sức khỏe tổng quát của quý vị, chất lượng mô, vai xung quanh, hoạt động của quý vị và việc quý vị tuân thủ chỉ dẫn của bác sĩ giải phẫu. Trên thực tế, việc tuân thủ kế hoạch phục hồi của quý vị – đặc biệt là vật lý trị liệu để phục hồi sức lực và phạm vi vận động – có lẽ là phần quan trọng nhất để có kết quả thành công.

Vai mới của tôi sẽ bền được bao lâu?

Thông thường, bộ phận cấy ghép vai của quý vị sẽ bền khoảng 25 tới 30 năm. Tuy nhiên, tuổi thọ sử dụng khác nhau tùy theo từng bệnh nhân. Tuổi, cân nặng, mức độ hoạt động và tình trạng sức khỏe tổng quát của quý vị là các yếu tố quan trọng. Điều quan trọng cần nhớ là bộ phận cấy ghép là thiết bị y tế sẽ cũ mòn nên dẫn tới máy móc hư hỏng. Mặc dù cần phải tuân thủ tất cả các khuyến cáo của bác sĩ giải phẫu sau khi giải phẫu, không có gì bảo đảm là bộ phận cấy ghép cụ thể của quý vị sẽ sử dụng tốt trong bất kỳ một khoảng thời gian nhất định nào.

Tại sao tôi có thể cần phải chỉnh sửa?

Cũng giống như khớp ban đầu bị cũ mòn, bộ phận thay thế khớp cũng có thể cũ mòn theo thời gian. Lý do thường gặp nhất của việc chỉnh sửa là bộ phận cấy ghép vai bị lỏng ra. Bác sĩ giải phẫu của quý vị sẽ giải thích các biến chứng có thể xảy ra liên quan tới việc thay toàn bộ khớp vai. Để phục hồi sức khỏe tối đa và để kéo dài tối đa tuổi thọ sử dụng của bộ phận thay khớp vai, quý vị luôn cần tuân thủ chỉ dẫn của bác sĩ giải phẫu và các khuyến cáo của chuyên gia trị liệu.

Vết sẹo sẽ tồn tại bao lâu?

Các bác sĩ giải phẫu của chúng tôi sử dụng phương pháp rạch mổ vai ở mức tối thiểu. Vết sẹo giải phẫu sẽ có chiều dài khác nhau, tuy nhiên đa số các bác sĩ giải phẫu đều cố gắng giữ vết mổ ngắn nhất ở mức có thể được.

Có giới hạn vĩnh viễn nào sau giải phẫu không?

Có. Bác sĩ giải phẫu của quý vị có thể giới hạn một số hoạt động để giúp quý vị bình phục tốt hơn. Các hoạt động này có thể bao gồm nâng vật nặng hoặc ấn mạnh. Một số bệnh nhân cũng có thể được khuyên nên tránh một số môn thể thao tiếp xúc rất dễ có nguy cơ ảnh hưởng tới vai.

Tôi có nhận biết bất kỳ điểm gì khác về vùng vai mới không?

Giải phẫu thay thế vai sẽ giúp tăng phạm vi cử động của quý vị và giúp giảm đau cho quý vị.

Vai Trò của Nhóm Chăm Sóc Sức Khỏe

Nhóm chăm sóc sức khỏe chịu trách nhiệm về các yêu cầu chăm sóc của quý vị trước, trong và sau khi giải phẫu.

Nhóm này bao gồm:

- Bác Sĩ Giải Phẫu Chính Hình
- Bác Sĩ Chuyên Khoa Gây Mê/Y Tá Chuyên Khoa Gây Mê
- Chuyên Gia Điều Phối Chăm Sóc Bệnh Nhân
- Y Tá Tiền Giải Phẫu
- Các Y Tá Trong Ban Phục Hồi Sau Giải Phẫu và Chăm Sóc Hậu Phẫu (PACU)
- Y Tá Bên Giường Bệnh
- Kỹ Thuật Viên Lâm Sàng
- Chuyên gia trị liệu

Nhóm chăm sóc sức khỏe có thể giúp quý vị:

- Hoàn tất thủ tục nhập viện điều dưỡng của quý vị
- Đánh giá nhu cầu hậu phẫu của quý vị ở nhà, kể cả tình trạng có sẵn người chăm sóc
- Giúp quý vị giải đáp các thắc mắc về bảo hiểm
- Là người liên lạc của quý vị trong suốt thời gian giải phẫu thay vai và phục hồi sức khỏe
- Giải đáp các thắc mắc và điều phối việc chăm sóc tại bệnh viện của quý vị
- Giải đáp các thắc mắc và giới thiệu quý vị tới các nguồn trợ giúp cụ thể trong bệnh viện

Chuẩn bị cho Cuộc Giải Phẫu của Quý Vị

Danh Sách Những Việc Cần Làm Trước Khi Giải Phẫu

- Liên lạc với hãng bảo hiểm của quý vị để tuân thủ các yêu cầu về xin chứng nhận trước hoặc xin phép trước và để xác minh quyền lợi bảo hiểm cũng như các khoản đồng bảo hiểm và/hoặc đồng trả.
- Chọn một người chăm sóc chính (người hỗ trợ) để giúp quý vị trước và sau giải phẫu.
- Hoàn thành phần Giới Thiệu Thông Tin về Thay Khớp Vai trên mạng trực tuyến hoặc tham gia lớp hướng dẫn tại một trong các bệnh viện của Inova. Quý vị sẽ học cách chuẩn bị cho cuộc giải phẫu, những gì sẽ diễn ra trong thời gian quý vị nằm viện và cách chuẩn bị để xuất viện. Xin viếng www.inova.org/shoulderprogram để biết chi tiết.
- Thu xếp buổi hẹn phỏng vấn trước giải phẫu của quý vị ít nhất hai tuần trước ngày giải phẫu. Quý vị có thể phỏng vấn qua điện thoại hoặc tới tận nơi.
Chuẩn bị trước để cung cấp cho nhân viên y tá thông tin về:
 - Tiểu sử bệnh án và giải phẫu của quý vị
 - Các chứng bệnh dị ứng
 - Tất cả các loại thuốc quý vị dùng (bao gồm cả các loại sinh tố, thuốc bổ thảo dược và viên thuốc dành cho người ăn kiêng), liều lượng và thời gian dùng cho mỗi loại
- Bệnh nhân trên 65 tuổi nên đi chích ngừa bệnh viêm phổi. Đồng thời, trong khoảng thời gian từ tháng Mười tới tháng Ba, tất cả các bệnh nhân đều nên đi chủng ngừa bệnh cúm. Bảo đảm chủng ngừa các loại bệnh này ít nhất hai tuần trước ngày quý vị giải phẫu.
- Ngừng hút thuốc trước buổi giải phẫu và không được hút thuốc trong thời gian phục hồi. Hút thuốc làm chậm khả năng bình phục của cơ thể.
- Lấy hẹn với bác sĩ chăm sóc chính hoặc bác sĩ chuyên khoa của quý vị (ví dụ, bác sĩ chuyên khoa tim, bác sĩ chuyên khoa khớp, bác sĩ chuyên khoa bao tử đường ruột), theo chỉ dẫn của bác sĩ giải phẫu hoặc y tá của quý vị. Bác sĩ này sẽ phê chuẩn tình trạng sức khỏe của quý vị để giải phẫu.
- Thực hiện bất kỳ khám xét nghiệm nào (chụp quang tuyến X, chụp quét CT, MRI, xét nghiệm máu, EKG, xét nghiệm trong tình trạng căng thẳng) theo yêu cầu của bác sĩ của quý vị. Nếu có các chứng bệnh khác, quý vị có thể cần phải khám xét nghiệm thêm.
- Đề nghị kết quả xét nghiệm, kết quả chụp quang tuyến X hoặc thông tin tư vấn của bác sĩ gửi qua fax tới cho phòng mạch của bác sĩ giải phẫu của quý vị để duyệt xét. Quyết định cuối cùng về việc đủ khả năng giải phẫu là phụ thuộc vào bác sĩ chăm sóc chính của quý vị và bác sĩ giải phẫu.
- Ngừng dùng thuốc theo chỉ dẫn của bác sĩ giải phẫu hoặc bác sĩ chăm sóc chính của quý vị.
- Thu xếp nhà sẵn sàng để quý vị trở lại sau giải phẫu. Dọn dẹp nhà cửa sạch sẽ, giặt đồ, thay khăn trải đệm mới, và xén tỉa cây ngoài sân hoặc những việc khác. Chuẩn bị đồ ăn và cất trong tủ đông đá, theo từng suất ăn. Để bảo vệ an toàn cho quý vị, lấy đi thảm rời và dán chặt những phần thảm hoặc dây điện bong ra. Lắp đèn ban đêm trong phòng vệ sinh, hành lang và phòng ngủ.

Danh Sách Những Việc Quý Vị Cần Làm Vào Ngày Trước Giải Phẫu

- Để giảm vi khuẩn trên da, hãy chuẩn bị hoặc lau da bằng Hibiclens™ (chlorhexidine gluconate), một loại nước xà bông có thể mua tại tiệm thuốc như chỉ dẫn. Lau rửa cả trên người, cọ xát vùng giải phẫu và gội đầu bằng xà bông gội đầu vào buổi sáng của ngày giải phẫu. Nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị sẽ hướng dẫn cụ thể.
- Điều rất quan trọng là cần phải thay vỏ gối/vỏ chăn mền/khăn trải giường, và mặc bộ đồ đi ngủ/quần áo sạch sau khi làm sạch da. Những bước này sẽ giúp làm giảm nguy cơ nhiễm trùng.
- Kiểm tra xác nhận phương tiện đưa đón quý vị tới bệnh viện.
- Đừng ăn uống gì sau nửa đêm.
- Đóng gói đồ đạc cho đợt nằm viện.
- Lập một bản sao của bản Chỉ Dẫn Trước, Di Chúc Lập khi Còn Sống hoặc Giấy Ủy Quyền Dài Hạn, nếu quý vị có các loại giấy tờ này để mang theo tới bệnh viện khi quý vị nhập viện.

Danh Sách Những Việc Quý Vị Cần Làm Vào Ngày Giải Phẫu

- Uống các loại thuốc vào buổi sáng với một hộp nước nếu quý vị được hướng dẫn làm như vậy.
- Mặc quần áo sạch sẽ, rộng rãi, thoải mái.
- Đừng súc nước hoa, các sản phẩm chăm sóc tóc, kem dưỡng thể hoặc đồ trang điểm.
- Tháo đồ trang sức ra (kể cả khuyên xâu trên người).
- Tới bệnh viện vào giờ hẹn, thường là một tiếng rưỡi tới hai tiếng đồng hồ trước buổi giải phẫu.
- Trong khi quý vị đang giải phẫu, người hỗ trợ của quý vị và gia đình có thể chờ ở khu vực chờ giải phẫu. Có dịch vụ truy cập Wi-Fi miễn phí.

Cần Mang Theo Những Gì

- Bằng lái xe hoặc giấy tờ nhận dạng có hình khác
- Thẻ bảo hiểm
- Tiền đồng trả bảo hiểm (tiền mặt, ngân phiếu, thẻ tín dụng hoặc lệnh phiếu)
- Danh sách các loại thuốc của quý vị, kể cả liều lượng dùng
- Đồ vệ sinh cá nhân (chẳng hạn như kem đánh răng, bàn chải đánh răng, chất khử mùi, kính mắt, dụng cụ trợ thính và hàm răng giả, v.v...)
- Hộp đựng dụng cụ trợ thính và kính mắt, có ghi tên của quý vị
- Máy CPAP (nếu quý vị có máy này ở nhà), ghi tên quý vị
- Quần áo rộng rãi thoải mái
- Bản sao của Bản Chỉ dẫn Trước, Di Chúc lập khi còn Sống hoặc Giấy Ủy Quyền Dài Hạn, nếu quý vị có
- Máy điện thoại di động và máy tính xách tay của quý vị, nếu muốn

ĐỪNG Mang Theo

- Đồ trang sức, đồ vật có giá trị hoặc tiền (trừ khi quý vị cần để trả tiền đồng trả)
- Thuốc men, trừ khi được hướng dẫn cách khác. Bác sĩ giải phẫu của quý vị sẽ kê toa thuốc cho quý vị trong thời gian quý vị nằm viện và thuốc đó sẽ do dược sĩ của chúng tôi cấp. Thuốc men của quý vị có thể khác với các loại thuốc quý vị dùng ở nhà.

Chọn Người Hỗ Trợ

Người hỗ trợ của quý vị là người mà quý vị chọn trước khi giải phẫu để làm người chăm sóc chính của quý vị. Người hỗ trợ của quý vị có thể là vợ/chồng, con gái, con trai, bạn thân, hàng xóm - bất kỳ ai muốn cam kết giúp quý vị trong thời gian thay khớp trước, trong và sau khi quý vị nằm viện.

Người hỗ trợ của quý vị không nhất thiết phải là một người. Đó có thể là một nhóm người hỗ trợ quý vị trong từng bước quá trình. Người hỗ trợ của quý vị cần biết cách giúp quý vị tập thể dục khi quý vị về nhà, những loại thuốc quý vị cần dùng, cách chăm sóc vết mổ và cách thay băng y tế. Người hỗ trợ của quý vị cũng có thể là người đưa quý vị tới các buổi hẹn với bác sĩ sau khi xuất viện hoặc vật lý trị liệu sau khi xét nghiệm.

Chúng tôi khuyên quý vị nên mang theo người hỗ trợ của quý vị tới các buổi hẹn trước giải phẫu để hiểu rõ vai trò của họ trong quá trình quý vị phục hồi sau giải phẫu. Người hỗ trợ của quý vị cũng nên có mặt trong thời gian làm vật lý trị liệu và trị liệu vận động để học cách chăm sóc quý vị ở nhà.

Xem lại Danh Sách các Việc Cần Làm của Người Hỗ Trợ ở dưới. Danh sách này có thông tin quan trọng mà quý vị và người hỗ trợ của quý vị cần biết trước khi quý vị rời bệnh viện.

Người Hỗ Trợ Tạo Nên Sự Khác Biệt!

Có rất nhiều lợi ích khi một thành viên gia đình hoặc bạn bè gần gũi hỗ trợ quý vị trong suốt quá trình giải phẫu thay khớp.

Ít nhất là, người hỗ trợ của quý vị nên có mặt cùng với quý vị vào các thời điểm sau đây:

- Buổi tới gặp bác sĩ của quý vị trước khi giải phẫu
- Các buổi hẹn hoặc xét nghiệm trước khi giải phẫu
- Quy trình phẫu thuật
- Khi nhận hướng dẫn xuất viện của quý vị
- Ít nhất là một buổi vật lý trị liệu

Lập Kế Hoạch cho Quý Vị về Nhà

Người hỗ trợ của quý vị có thể giúp quý vị:

- Tập thể dục
- Đi mua sắm
- Chuẩn bị bữa ăn
- Đưa đón
- Việc nhà

Danh Sách Những Việc Cần Làm của Người Hỗ Trợ

Quý vị đã sẵn sàng cho ngày xuất viện chưa?

Quý vị có biết:

- Các dấu hiệu và triệu chứng nhiễm trùng?
- Cách thay băng y tế? Bao lâu một lần?
- Khi nào bệnh nhân có thể tắm vòi sen?
- Chương trình tập thể dục ở nhà là gì?
- Cách giúp bệnh nhân tập thể dục?
- Các biện pháp để phòng đối với vai là gì?

Năm Viện

Ngày Giải Phẫu - Diễn Biến

Vào ngày giải phẫu, làm thủ tục ghi danh ở nơi y tá tiền giải phẫu của quý vị chỉ định (thông tin chi tiết cho mỗi bệnh viện Inova có sẵn tại www.inova.org/shoulderprogram). Quý vị sẽ được đưa tới Ban Dịch Vụ Giải Phẫu (*Surgical Services Department*). Ở đây quý vị sẽ được chuẩn bị sẵn sàng cho buổi giải phẫu. Quý vị sẽ mặc áo choàng bệnh viện, đội nón trùm giải phẫu và đi dép. Nhóm giải phẫu cũng sẽ bắt đầu IV và đánh dấu vùng giải phẫu của quý vị. Quý vị sẽ gặp bác sĩ giải phẫu và bác sĩ chuyên khoa gây mê, họ sẽ giải đáp các thắc mắc của quý vị, nếu có và giúp quý vị chọn các gây mê thích hợp nhất cho quý vị.

Khi nhóm hoàn thành công đoạn chuẩn bị, quý vị sẽ được đưa vào phòng giải phẫu trên cáng và cuộc giải phẫu sẽ được thực hiện. Khi kết thúc cuộc giải phẫu, quý vị sẽ được chuyển vào giường và đưa tới Ban Chăm Sóc Sau Gây Mê (PACU) hoặc khu hồi phục. Trong thời gian này, quý vị sẽ được cho dùng thuốc để giảm đau, quý vị sẽ được theo dõi các dấu hiệu sự sống và chụp quang tuyến vùng khớp mới của quý vị.

Phần lớn tình trạng khó chịu xảy ra trong 12-24 giờ đầu tiên sau giải phẫu và giảm dần mỗi ngày. Có thể giảm đau bằng nhiều cách:

- Chích cục bộ trong thời gian giải phẫu
- Thuốc truyền qua IV
- Thuốc hoặc thuốc viên dạng uống
- Chườm đá lên nơi giải phẫu
- Thay đổi tư thế

Sau Khi Giải Phẫu

Trong thời gian nằm viện, quý vị sẽ được bác sĩ giải phẫu hoặc phụ tá bác sĩ giải phẫu của quý vị khám. Quý vị sẽ được tiếp tục truyền dịch qua IV qua đêm và quý vị sẽ được cho dùng thuốc viên để giảm đau. Vào những ngày ngay sau khi giải phẫu, quý vị sẽ có thể trở lại ăn uống bình thường. Điều quan trọng là uống thật nhiều chất lỏng để giữ nước trong thời gian này.

Quý vị sẽ ra khỏi giường vài giờ sau thời gian giải phẫu. Nghiên cứu cho thấy, quý vị càng vận động sớm thì càng bình phục nhanh. Để bảo vệ an toàn cho quý vị, quý vị nên gọi nhân viên bất kỳ khi nào quý vị muốn trỗi dậy đi lại hoặc đi vệ sinh. Thuốc gây mê và thuốc giảm đau làm tăng nguy cơ té ngã.

Giải phẫu làm tăng nguy cơ mắc bệnh viêm phổi. Sử dụng một công cụ gọi là dụng cụ phế dung khuyến khích có thể giúp ngăn ngừa bệnh này. Quý vị sẽ được cho dùng thiết bị này trong phòng phục hồi và nhân viên y tá sẽ hướng dẫn quý vị cách sử dụng thiết bị đó. Quý vị nên sử dụng thiết bị này 10 lần trong một giờ trong khi đang tỉnh táo: hít ra hết cỡ và đặt môi xung quanh bộ phận ngậm miệng. Thở vào thật dài, đều, và sâu. Nín thở hết cỡ, sau đó thở ra.

Phục hồi

Chúng tôi lập chương trình phục hồi cho phù hợp với quý vị và nhu cầu cụ thể của quý vị. Buổi trị liệu đầu tiên của quý vị sẽ là ngày giải phẫu hoặc buổi sáng hôm sau. Chuyên gia vật lý trị liệu (PT) và chuyên gia trị liệu vận động (OT) sẽ hỏi quý vị nhiều câu hỏi về mức độ sinh hoạt bình thường của quý vị và môi trường ở nhà của quý vị. Họ sẽ giúp bảo đảm quý vị chuyển tiếp suông sẻ về nhà.

Vui lòng chia sẻ các mục tiêu trị liệu của quý vị với chúng tôi để chúng tôi có thể cố gắng hết sức mình giúp quý vị đạt được các mục tiêu đó!

Chuyên gia vật lý trị liệu sẽ hướng dẫn quý vị và người hỗ trợ quý vị trong chương trình thể dục dành riêng để giúp quý vị lấy lại sức lực và độ dẻo dai ở vùng cánh tay và vai được giải phẫu. Quý vị sẽ bắt đầu chương trình này bảy tới 10 ngày sau khi giải phẫu. Làm như vậy là để vai của quý vị có thời gian bình phục.

Trước khi xuất viện, chuyên gia vật lý trị liệu sẽ giúp quý vị chọn và đeo dây đeo vai. Người hỗ trợ của quý vị nên có mặt tại buổi này.

Chuyên gia trị liệu vận động sẽ giúp quý vị và người hỗ trợ quý vị học cách thực hiện an toàn các hoạt động ngày khi quý vị về nhà, trong đó bao gồm thay băng y tế, tắm và sử dụng bồn vệ sinh. Nhân viên y tá và các kỹ thuật viên cũng sẽ giúp quý vị thực hiện các công việc này.

Quản Lý Hồ Sơ

Nếu quý vị cần chăm sóc tại gia, quản lý hồ sơ sẽ gặp quý vị và xem lại các kế hoạch xuất viện của quý vị. Quản lý hồ sơ sẽ thu xếp tất cả các dịch vụ và phương tiện máy móc cần thiết.

Giảm Đau

Quý vị sẽ thấy đau đôi chút sau khi giải phẫu thay khớp. Tùy thuộc vào dạng thuốc mê sử dụng, quý vị có thể bị tê cứng nơi cánh tay giải phẫu, và quý vị có thể không di chuyển được bàn tay hoặc ngón tay. Việc này là bình thường và sẽ đỡ sau khi thuốc tê hết tác dụng và cánh tay của quý vị trở lại bình thường.

Tại bệnh viện, mức độ đau được đánh giá theo thang điểm mô tả và các mức xếp hạng dưới đây. Bắt đầu sử dụng thang điểm đánh giá mức độ đau này trước khi giải phẫu bằng cách chọn một số mô tả tình trạng đau hoặc một khó chịu của quý vị khi quý vị thực hiện các hoạt động trong ngày.

0 = Không đau

2 = Khó chịu hoặc đau đôi chút

5 = Đau khiến quý vị không thể thư giãn và nghỉ ngơi

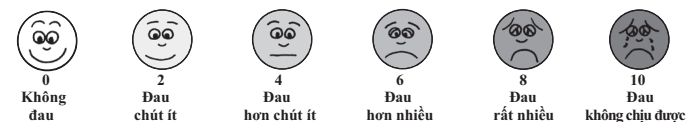
7 = Đau nặng hơn và có thể khiến quý vị thức giấc

10 = Đau không chịu được

Lựa chọn một số từ 0 tới 10 mô tả đúng nhất mức độ đau của quý vị



Chọn khuôn mặt mô tả đúng nhất trạng thái của quý vị



0 - 3 thường được coi là mức độ đau hợp lý sau giải phẫu.

Điều quan trọng là quý vị và nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị cần phải hợp tác để kiểm soát tình trạng đau của quý vị.

Kiểm soát đau trước khi làm vật lý trị liệu sẽ giúp quý vị thực hiện các bài tập thể dục dễ dàng hơn, qua đó sẽ giúp quý vị bình phục nhanh hơn.

Các Công Cụ Giảm Đau

Có nhiều cách giảm đau ở bệnh viện:

- Chích thuốc trong khi giải phẫu.
- Thuốc Gây Mê do Bệnh Nhân Kiểm Soát (PCA) - một ống bơm mà quý vị kiểm soát việc truyền thuốc thẳng vào trong ống truyền IV của quý vị.
- Gây tê cục bộ (chặn dây thần kinh) - thuốc chích thẳng vào trong dây thần kinh để chặn cơn đau. Chặn dây thần kinh gây tê cứng và có thể có tác dụng từ 12 tới 18 giờ.
- Đá lạnh – chườm 20 phút một lúc sẽ giúp giảm đau và sưng. Bao giờ cũng nên chườm đá sau khi tập thể dục.
- Điều chỉnh tư thế – đôi khi chỉ cần thay đổi tư thế để giúp giảm đau.
- Thuốc uống - nhiều loại thuốc giảm đau dạng uống. Điều quan trọng là cần phải dùng thuốc này thường xuyên (ba tới bốn giờ một lần) và luôn luôn dùng thuốc trước khi bắt đầu tập thể dục.

Mục Tiêu Chức Năng Thoải Mái

Thiết lập các mục tiêu giảm đau là yếu tố chỉ báo duy nhất về chất lượng giảm đau.

Chúng tôi sẽ đề nghị quý vị lập Mục Tiêu Chức Năng Thoải Mái khi kiểm soát đau đớn cho quý vị. Mục Tiêu Chức Năng Thoải Mái này là mức độ đau quý vị có thể chấp nhận được một cách thoải mái để tiếp tục sinh hoạt và duy trì chất lượng cuộc sống. Quý vị có thể xác định mức độ này bằng cách sử dụng thang đánh giá mức độ đau theo số ở trên. Cố gắng lập mục tiêu thực tế từ không (không phải lúc nào cũng có thể có được mức này) và mức độ đau cao nhất mà quý vị có thể chịu được (không phải lúc nào cũng cần thiết).

Nhóm chăm sóc của quý vị sẽ xác định mức độ đau của quý vị và sẽ đánh giá mức độ hiệu quả của thuốc giảm đau của quý vị trong thời gian theo dõi.

Xuất viện

Mục tiêu của chúng tôi là để quý vị về nhà và tiếp tục phục hồi sức khỏe. Quý vị có thể được xuất viện ngay trong ngày đầu tiên sau giải phẫu, tùy thuộc vào tiến triển trị liệu của quý vị. Nếu cần chăm sóc tại gia, quản lý hồ sơ sẽ thu xếp việc này khi lập kế hoạch xuất viện cho quý vị.

Các lựa chọn xuất viện cho bệnh nhân thay vai bao gồm xuất viện về nhà cùng với trị liệu cho bệnh nhân ngoại trú hoặc xuất viện về nhà với trị liệu tại gia. Hôi hãng bảo hiểm của quý vị để xem lại phạm vi bảo hiểm cho phương tiện máy móc và dịch vụ phục hồi, trong đó có thể bao gồm vật lý trị liệu, trị liệu vận động hoặc điều dưỡng.

Sẽ cố gắng hết sức để hoàn tất trước kế hoạch chăm sóc sau khi xuất viện của quý vị. Vui lòng lưu ý các hãng bảo hiểm không can dự vào “các vấn đề xã hội,” chẳng hạn như người chăm sóc ở nhà, chăm sóc thú nuôi, phương tiện đưa đón, v.v... Quý vị sẽ cần phải giải quyết vấn đề này trước khi nhập viện.

Đạo Luật Nghỉ Việc Do Đau Bệnh và Việc Gia Đình (*Family Medical Leave Act*) cho phép một thành viên gia đình đang đi làm xin tạm nghỉ việc để chăm sóc một người thân mà không sợ bị mất việc. Việc này phải được sắp xếp trước buổi giải phẫu. Sử dụng tờ thực hành ở trang **24** để xác định những người có thể giúp quý vị. Lập danh sách những thứ quý vị sẽ cần, và những gì gia đình và bạn bè của quý vị có thể cung cấp. Danh sách của quý vị có thể bao gồm: phương tiện đưa đón tới buổi vật lý trị liệu hoặc các buổi hẹn khám bác sĩ, ăn uống, đi chợ, giặt đồ, chăm sóc thú nuôi, v.v...

Chăm Sóc Hậu Phẫu

Thuốc Men để Ngăn Ngừa Máu Đóng Cục

Một số bệnh nhân có thể cần phải dùng thuốc để ngăn ngừa máu đông cục sau khi làm giải phẫu thay vai. Bác sĩ giải phẫu của quý vị sẽ chọn loại thuốc thích hợp cho quý vị, nếu cần, dựa trên tình trạng sức khỏe tổng quát và tiền sử bệnh án của quý vị. Quý vị có thể bắt đầu dùng các loại thuốc này ngay sau khi giải phẫu và tiếp tục dùng sau khi xuất viện.

Chăm Sóc Bản Thân Quý Vị ở Nhà

Sau đây là một số lời khuyên để giúp quý vị an toàn hơn, phục hồi nhanh hơn và sống thoải mái ở nhà.

Kiểm Soát Đau Đớn

Dùng thuốc giảm đau ít nhất 30 phút trước buổi trị liệu. Kiểm soát cơn đau trước buổi trị liệu sẽ giúp quý vị thực hiện các bài tập thể dục, và các bài tập thể dục này sẽ giúp quý vị trở lại bình thường nhanh hơn.

Dần dần thôi dùng thuốc giảm đau kê toa, theo chỉ dẫn của bác sĩ giải phẫu.

Dùng dây đeo cho bên cánh tay giải phẫu, theo chỉ định của bác sĩ giải phẫu, để giúp quý vị bình phục nhanh hơn.

Thay đổi tư thế 45 phút một lần trong cả ngày.

Dùng đá lạnh để giảm đau, đặc biệt là sau khi tập thể dục. Chườm đá lên vùng vai bị ảnh hưởng trong 20 phút mỗi giờ sẽ giúp quý vị bớt khó chịu. Một túi đậu hạt đông lạnh bọc trong khăn lau bếp có thể làm túi chườm rất tốt. Đánh dấu túi để sử dụng sau này.

Các Thay Đổi về Cơ Thể

Lúc đầu sau khi giải phẫu, quý vị có thể chán ăn và triệu chứng này không có gì là bất thường. Khẩu vị của quý vị sẽ dần dần trở lại. Còn hiện tại, nên uống thật nhiều chất lỏng để tránh bị mất nước.

Quý vị có thể cảm thấy uể oải trong tháng đầu tiên sau khi giải phẫu và việc này là bình thường. Uể oải là do thuốc mê và bản thân cuộc giải phẫu. Thực hiện các hoạt động sinh hoạt tùy theo sức và bảo đảm nghỉ ngơi, ngủ thật nhiều.

Đôi khi quý vị có thể cảm thấy khó ngủ vào ban đêm. Cố gắng không ngủ hoặc ngủ chợp mắt quá nhiều vào ban ngày. Cố gắng bận rộn với những sinh hoạt như đọc sách, chơi trò chơi trên máy điện toán, và các sinh hoạt “giải trí” khác mà quý vị thích.

Các loại thuốc giảm đau có chất narcotics có thể gây táo bón. Sử dụng thuốc làm mềm phân như Colace hoặc thuốc nhuận tràng, chẳng hạn như Milk of Magnesia, nếu cần, để tạo thói quen đi cầu. Tránh dùng các loại thuốc nhuận tràng có chất xơ (Metamucil, Fibercon) vì các loại thuốc này có thể khiến vấn đề trầm trọng hơn.

Nhận Biết và Ngăn Ngừa các Biến Chứng Có Thể Xảy Ra Bệnh

Viêm Phổi

Giải phẫu là tăng nguy cơ các bệnh viêm phổi của quý vị. Máy đo phế dung kế có thể giúp quý vị giảm nguy cơ. Thiết bị này sẽ được cấp cho quý vị tại phòng phục hồi và y tá của quý vị sẽ hướng dẫn cách sử dụng. Ở nhà, sử dụng máy đo phế dung kế 10 lần mỗi giờ khi quý vị đang thức.

Máu Đóng Cục

Giải phẫu làm tăng nguy cơ máu đông cục. Các lời khuyên phòng ngừa sau đây sẽ rất hữu ích:

- Dùng Dụng Cụ Bơm Bàn Chân hoặc Cổ Chân
- Đi bộ và thay đổi tư thế thường xuyên
- Mang bít tất nén
- Dùng thuốc làm loãng máu theo kê toa của bác sĩ giải phẫu

Nếu quý vị nghi ngờ là quý vị bị máu đông cục, hãy gọi ngay cho bác sĩ của quý vị.

Viêm Tắc Phổi

Một cục máu có thể rời ra khỏi tĩnh mạch và di chuyển tới phổi, gây tình trạng tắc động mạch. Đây là trường hợp cấp cứu y tế. Nếu quý vị gặp bất kỳ triệu chứng nào trong số này, hãy gọi ngay 911:

- Đau thắt ngực bất ngờ
- Khó thở và thở nhanh
- Thở dốc
- Ho ra máu
- Lo lắng
- Lẫn lộn

Các Biện Pháp Để Phòng và Những Lời Khuyên Bảo Vệ An Toàn Ở Nhà

Các Biện Pháp Để Phòng Cho Toàn Bộ Vùng Vai

Sau buổi giải phẫu thay vai của quý vị, bác sĩ giải phẫu của quý vị sẽ hướng dẫn cụ thể về thời điểm quý vị có thể trở lại sinh hoạt hàng ngày như lái xe, chơi thể thao và đi làm trở lại. Thông tin này sẽ khác nhau tùy thuộc vào tình trạng thay thế vai của quý vị, tiểu sử sức khỏe của quý vị, quá trình phục hồi của quý vị, và các yếu tố khác.

Dưới đây là một số biện pháp để phòng thông thường để tránh gây thương tích cho vùng vai mới của quý vị trong hai tới bốn tuần đầu tiên sau giải phẫu. Các thông tin này chỉ là hướng dẫn. Luôn cần tuân thủ tư vấn cụ thể của bác sĩ giải phẫu.

Thông thường, quý vị nên:

- Luôn đeo dây đeo, ngay cả khi ngủ. Các trường hợp ngoại lệ có thể là trong khi tập thể dục vật lý trị liệu, làm vệ sinh hoặc khi ngồi. Quý vị sẽ mang dây đeo trong hai tới bốn tuần, tùy thuộc vào hướng dẫn của bác sĩ giải phẫu.
- Đặt một chiếc gối nhỏ hoặc cuộn khăn ở phía sau khuỷu tay trong khi nằm xuống để tránh làm căng hoặc duỗi vai.
- Bịt băng dán y tế lên vết thương để tránh quần áo chà sát gây tấy rát. Không ngâm ngập vết thương trong nước trong hai tuần. Giữ vết mổ sạch và khô cho tới khi đã kín miệng hoàn toàn.
- Tuân thủ chương trình tập thể dục ở nhà của quý vị. Đây là một phần không thể thiếu cho quá trình phục hồi của quý vị trong vài tuần đầu tiên.

Thông thường, quý vị không nên:

- Lái xe trong hai tới bốn tuần
- Xoay phần cánh tay giải phẫu ra bên ngoài
- Bắt cóc hoặc nâng cánh tay giải phẫu ra bên ngoài sang hai bên
- Nâng đồ vật nặng
- Cử động vai phía sau lưng
- Duỗi quá căng hoặc có những cử động đột ngột (đặc biệt là xoay ra bên ngoài)
- Đè trọng lượng cơ thể lên bàn tay của bên cánh tay giải phẫu

Xung quanh Nhà: Việc Nhà An Toàn

An Toàn Tránh Té Ngã

Trước khi giải phẫu:

- Cất dọn thảm dời và đè chặt thảm bong ra trên sàn. Che phủ các bề mặt trơn trượt bằng thảm được gắn chắc lên sàn hoặc có mặt sau chống trượt.
- Lưu ý tới tất cả các mối nguy hiểm trên sàn, chẳng hạn như thú nuôi, các đồ vật nhỏ hoặc bề mặt không bằng phẳng.
- Có đèn chiếu sáng đầy đủ khắp nhà. Lắp đèn đêm trong nhà tắm, phòng ngủ và hành lang.
- Tránh để dây điện nối dài và dây điện thoại trên đường đi. ĐỪNG luồn dây điện phía dưới thảm; đây là nguy cơ hỏa hoạn.

Sau khi giải phẫu:

- Đừng mang dép hở ngón hoặc giày mà không có phía sau. Các loại giày dép này không có tác dụng đỡ và có thể gây trượt ngã.
- Ngồi trên ghế có tay vịn. Như vậy quý vị sẽ dậy dễ dàng hơn.
- Từ từ đứng lên khi ở tư thế ngồi hoặc nằm để tránh bị choáng váng.
- Đừng nâng đồ vật nặng. Hỏi bác sĩ của quý vị để biết khi nào có thể làm được như vậy.

Lập Kế Hoạch Xuất Viện cho Bệnh Nhân

Môi trường an toàn và hỗ trợ chu đáo là bí quyết để bình phục tốt sau khi giải phẫu thay khớp vai. Công cụ dưới đây sẽ giúp quý vị xác định các nhu cầu ở nhà của quý vị. Sử dụng công cụ này trước khi quý vị nhập viện để sắp xếp các ý tưởng, nhận biết những người nhà và bạn bè quan trọng có thể giúp quý vị, lập lịch trình thăm viếng của họ và điều phối bất kỳ kế hoạch cần thiết nào khác. Khi quý vị trả lời các câu hỏi sau đây, hãy nghĩ xem căn nhà của quý vị có phải là nơi tốt nhất để quý vị phục hồi sức khỏe hay không, hay là quý vị nên ở nơi khác, chẳng hạn như ở với gia đình hoặc bạn bè.

Ai Sẽ Giúp Quý Vị ở Nhà - Gia Đình, Bạn Bè, Họ Hàng Thân Thích

Tên	Có Đủ Sức Khỏe về Thể Chất và Tâm Thân để Giúp	Rảnh vào Ban Ngày và Buổi Tối	Chỉ Rảnh vào Ban Ngày	Chỉ Rảnh vào Buổi Tối

Quý vị có thể đi bộ bao xa?

- Không đi bộ
- Chỉ đi trong nhà
- Đi trong cộng đồng

Có dễ dàng tới được:

- Nhà bếp?
- Nhà vệ sinh?
- Phòng tắm vòi sen?

Nhà quý vị có?

- Bậc thang/Cầu thang bên ngoài không? Bao nhiêu?_____
- Bậc thang/Cầu thang bên trong không? Bao nhiêu?_____
- Cầu thang máy?

Nhà vệ sinh nằm ở đâu?

- Ở trong cùng phòng
- Cách 15 feet

Quý vị có phương tiện đưa đón thích hợp về nhà không? Có Không

Quý vị sẽ có thể về nhà không? Có Không

Nếu không, quý vị sẽ ở đâu?

Các Câu Hỏi để Hỏi Bác Sĩ Giải Phẫu

Các vấn đề về giải phẫu và phục hồi sức khỏe được điều chỉnh cho phù hợp với nhu cầu riêng của quý vị. Bác sĩ giải phẫu chỉnh hình của quý vị có thể giải đáp các câu hỏi dưới đây. Thông tin phụ thuộc vào hình thức thay khớp vai của quý vị, tiểu sử sức khỏe, sự tiến triển và kế hoạch phục hồi của quý vị

Chuẩn bị cho cuộc Giải Phẫu

- Tôi sẽ thay khớp vai theo dạng nào?
- Các biến chứng có thể xảy ra liên quan tới thay khớp là gì?
- Tôi có thể làm răng vào cận ngày thay khớp không?
- Tôi có cần phải làm xét nghiệm nhóm máu và xét nghiệm chéo trước khi giải phẫu không?

Chuẩn bị cho Đợt Nằm Viện của Quý Vị

- Tôi có nên ngừng dùng bất kỳ loại thuốc nào trước khi giải phẫu không?
- Tôi nên ngừng dùng các loại thuốc đó trước bao lâu?
- Tôi sẽ được gây mê dạng nào trong thời gian giải phẫu?
- Tôi sẽ được dùng loại thuốc giảm đau nào sau khi giải phẫu?
- Tôi có cần dùng thuốc để ngừa máu đông cục không?

Chuẩn bị Phục Hồi Sức Khỏe

- Tôi sẽ cần mang dây đỡ tay trong bao lâu?
- Tôi sẽ đi đâu sau khi xuất viện?
- Các biện pháp để phòng ban đầu cho vùng vai mới của tôi là gì?
- Có giới hạn cố định nào sau khi giải phẫu không?
- Tôi sẽ cần làm vật lý trị liệu trong bao lâu?
- Tôi phải chờ bao lâu mới được lái xe và quay lại sinh hoạt hàng ngày?
- Khi nào tôi có thể đi làm trở lại?
- Khi nào tôi có thể giao hợp?
- Tôi sẽ cần phải tới gặp bác sĩ của tôi bao lâu một lần sau khi giải phẫu?

Ghi chú

