

B1C 诊所 (物理治疗部门)

陈笃生医疗中心, B1楼

联络热线:

6357 7000 (中央热线)



若想了解更多详情, 请用智能手机
扫描以上的二维码, 或浏览
<http://bit.ly/TTSHHealth-Library>.

这些讯息对您有帮助吗? 如果您对所阅读
的内容有任何意见或疑问, 请随时反馈至
patienteducation@ttsh.com.sg

物理治疗部门

手术后的物理治疗: 病人资讯手册



1. 手术效果
2. 手术后的进展
 - A. 呼吸运动
 - B. 咳嗽运动
 - C. 下床
 - D. 手术后的运动
 - E. 活动里程碑
3. 出院后的建议

附件1- 只适用于胸外科手术



笔记

1. 手术效果

医生已建议您进行手术。因此，本手册旨在帮助您了解手术后会发生的事情以及物理治疗在您康复期间，扮演的重要角色。

手术后，发生肺部并发症是很常见的，因为：

- 1) 麻醉剂的副作用会使您的呼吸肌肉放松并导致浅呼吸
- 2) 伤口处出现的疼痛可能会阻止您深呼吸，并限制咳嗽以清除痰液的能力（若有）
- 3) 长时间躺在床上会使您的呼吸肌肉无法以正常功能来帮助您深呼吸。

麻醉药消退后，尽早开始深呼吸运动，咳嗽以清除痰（若有）并移动您的四肢是很重要的。这些动作可以一起预防肺部并发症及保持肌肉力量以防止身体机能下降。

物理治疗的主要角色是为了提高您手术前后的健康状况，从而使您免受肺部并发症的困扰，并防止身体机能下降。

2. 手术后的进展

A. 呼吸运动

手术后，我们将鼓励您进行深呼吸运动，并且每隔一小时至少使用诱发性肺活量计10次

（请参阅《手术前的物理治疗》手册的第3页和第4页）

B. 咳嗽运动

咳嗽有助于清除肺部的痰。为了减少咳嗽时的疼痛：

1. 将枕头/毛巾放在伤口处
2. 把手放在上面
3. 轻轻压住伤口
4. 深呼吸直到空气填满肺中，并尝试咳嗽直到痰被排出



腹部手术



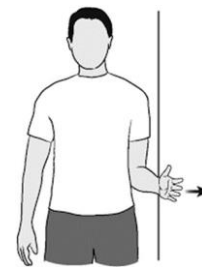
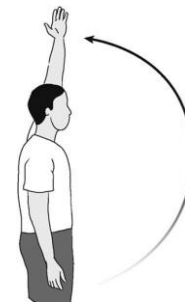
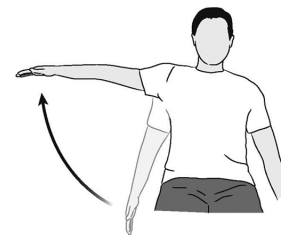
胸外科手术



附件1—只适用于胸外科手术

为了避免肩膀僵硬，请在手术后进行以下运动：

1. 坐着或站着时，在舒适和无痛的范围
内，将患肩尽可能地向侧抬起。
2. 坐着或站着时，在舒适和无痛的范围
内，将手臂尽量向上举高。
1. 在坐着或站着的时候，保持肘部弯曲
并靠近身体的侧面，在一个舒适和无
痛的范围内，将你的手向外。



每天做3次，每次重复10次。

在您的舒适范围内进行练习。

这些运动不应该导致您感到疼痛。

注意：

- 手术后大约6周内，避免用伤口一侧的手臂举起重物（超过5公斤）。
- 尽量正常地使用您的肩膀和手臂。
- 继续锻炼您的肩膀和手臂，直到动作不再痛并恢复正常。

3. 出院后的建议

出院后，您应继续进行物理治疗师规定的运动。鼓励您尽量保持活跃。出院后，继续以舒适的步伐在您的房屋内或走廊上行走。在平坦的地面上行走时，应该还能够说话却不会喘不过气来。

在家运动时的小贴士：

- 在前4至6周避免搬运重物(超过5公斤)
- 穿轻便的衣服及合适的鞋(例如跑步鞋)
- 喝适量的水

当您能够自信地走路时，您可以考虑：

1. 慢慢地增加您的步行距离。
2. 增加步行的次数(例如每天1次到每天2-3次)。
3. 把步行的速度提高到稍微有点挑战性的速度。
4. 尝试爬楼梯/斜坡。

如果您遇到以下情况，请停止运动：

- 胸痛/胸闷
- 喘不过气（无法说出完整的句子）
- 头晕
- 冷汗
- 恶心和呕吐



2. 手术后的进展

C. 下床

手术后的前几天，从床上平躺起身可能会很困难。这是因为平躺起身时，您的伤口会感到疼痛。

为了更简单的从床上起身，您可以：

1. 把双手放在腹部上的毛巾上，压住伤口。
2. 慢慢弯曲您的双膝，转向侧面。
3. 把双腿移到床的边缘。
4. 用手推离床面后坐起来。



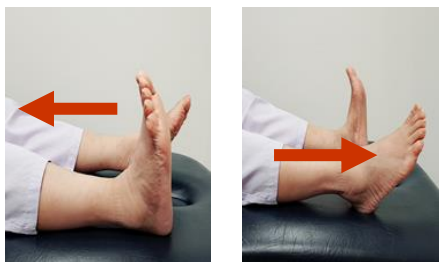
2. 手术后的进展

D. 手术后的运动

这些运动有助于保持关节活动，促进血液循环，防止在您的腿形成血栓形。您可以做以下运动，每天至少10次。

1. 脚踝运动

平躺，保持双腿伸直。将脚踝向上，然后上下摆动。



2. 髌膝关节弯曲运动

尽量把您的膝盖弯曲，把脚跟向臀部移动。然后慢慢地腿伸直。



3. 坐着提脚跟

双脚与肩同宽。抬起脚跟，脚趾与地面保持接触。保持5秒钟后，将脚跟放回地面。



5

4. 膝部伸直运动

膝盖伸直，尽量收紧大腿肌肉。保持5秒钟后，将腿放下地面。



2. 手术后的进

E. 活动里程碑

手术后，您将会感到疼痛和疲劳。尽管如此，我们还是鼓励您尽快从床上起来，以增强您的恢复能力。为了促进这一点，物理治疗师将会在您服用止痛药后进行运动。

以下的例子是手术后恢复活动功能的时间表。

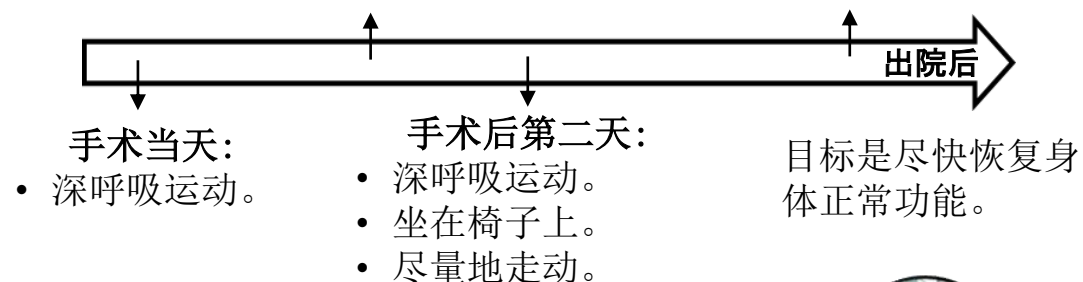


手术后第一天:

- 深呼吸运动。
- 坐在椅子上（超过1小时）。
- 如允许，开始步行。



手术后第三天起：
慢慢地增加步行距离。



6

