

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](mailto:patienteducation@ttsh.com.sg)

## 物理治疗部门

# 手术前的物理治疗: 病人资讯手册



# 目录

## 1. 手术效果

## 2. 手术前的准备

- A. 深呼吸运动
- B. 深呼吸运动与诱发性肺活量计
- C. 锻炼计划



# 2. 手术前的准备

## 强化肌肉运动

手臂支撑深蹲



登阶运动



扶墙俯卧撑



肩部推举



使用重量： \_\_\_\_\_ 磅/千克

重复 \_\_\_\_\_ 次 \_\_\_\_\_ 组/天

## 2. 手术前的准备

### C. 锻炼计划

在手术前进行锻炼计划，可以提高力量和增强承受手术压力的耐力，帮助您手术后促进康复

#### 耐力运动

次数：\_\_\_\_\_次/星期

强度：\_\_\_\_\_

时间：\_\_\_\_\_分钟

运动类型（请圈选以下例子）：

- 走路运动
- 爬阶梯
- 骑自行车
- 健身区
- 游泳
- 其他（请注明）：

## 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. 手术前的准备

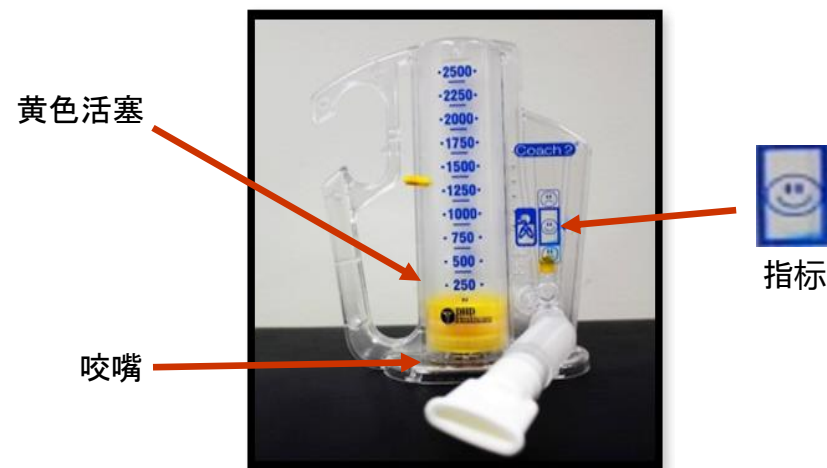
### A. 深呼吸运动

- 在床上或椅子上坐直
- 慢慢地用鼻子或嘴深吸一口气，让你的肺部充满空气
- 慢慢地呼气



## 2. 手术前的准备

### B. 深呼吸运动 与诱发性肺活量计



病人有时会用一种简单的呼吸运动工具，称为诱发性肺活量计。使用它来进行您的深呼吸运动。

- 将诱发性肺活量计器握住，并保持它直立于正前方的位置
- 正常呼出，然后进行以下步骤：
  - 将诱发性肺活量计的咬嘴放入嘴中，以嘴唇紧密地含着。
  - 尽量用嘴慢慢吸气。黄色活塞将在大圆柱里升起。
  - 当黄色活塞上升时，右侧的指标应向上移动，并且让指标保持在“笑脸”位置至少3秒钟。
  - 慢慢地呼气。