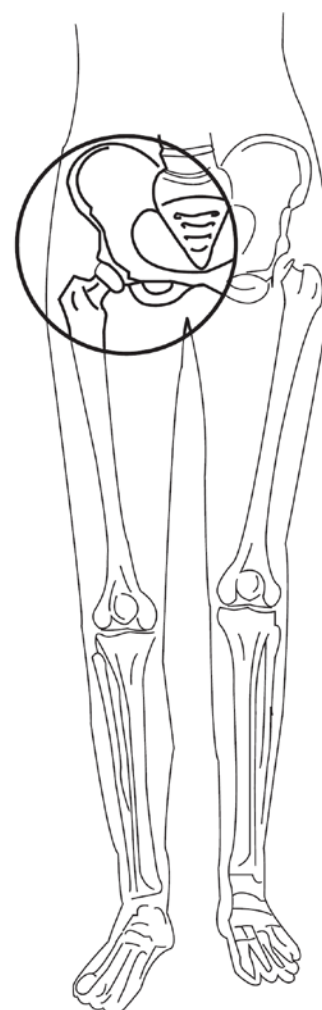
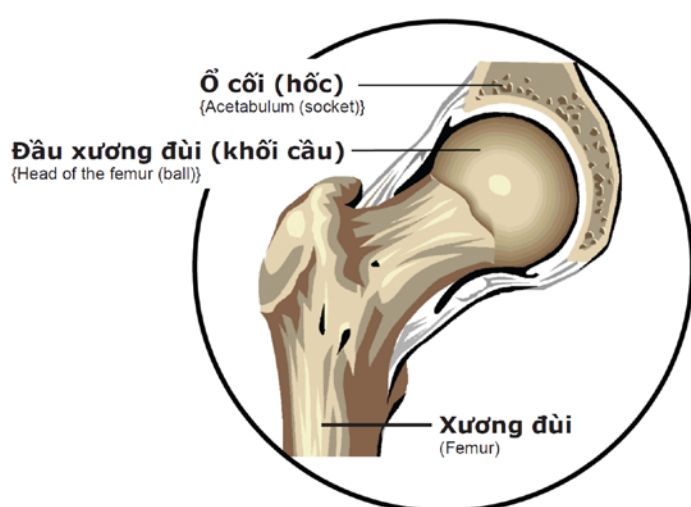


Khi Bạn chuẩn bị Phẫu thuật Gãy Xương Hông

When you're having surgery for a fractured hip

Xương hông bao gồm đầu hay “khối cầu” của xương đùi (femur). Xương đùi gắn vào hốc xương chậu. Các dây chằng và cơ giữ cho khớp nổi đúng vị trí.



Tại sao lại xảy ra gãy xương hông?

(Why did it happen?)

Gãy xương hông hầu hết đồng nghĩa rằng xương của bạn không khoẻ. Đây gọi là chứng loãng xương.

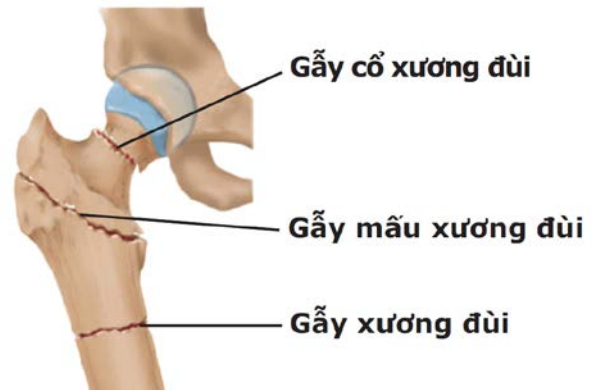


Có bao nhiêu loại gãy xương hông?

(What types of hip fractures are there?)

Xương hông có thể bị gãy:

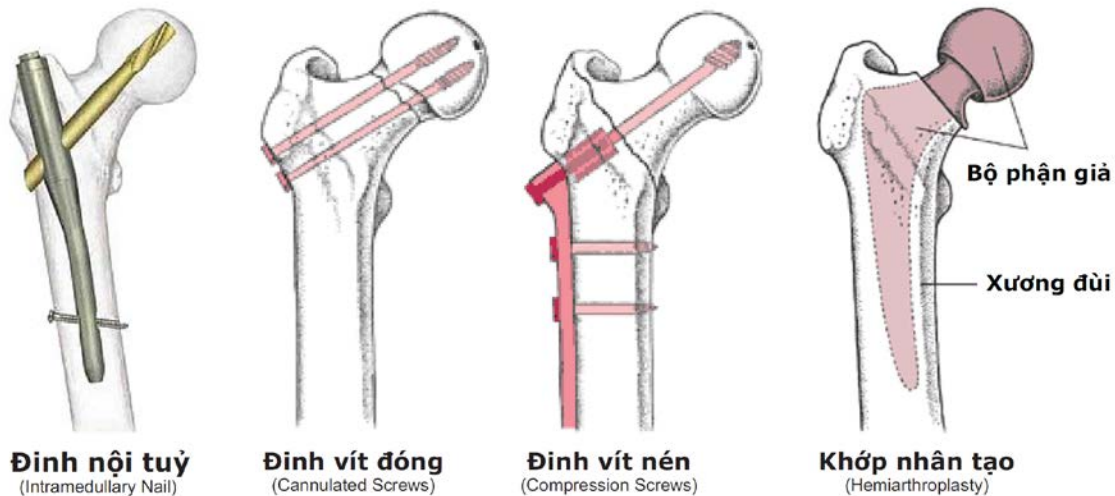
- ngang cổ xương
(gãy cổ xương đùi)
(transcervical/subcapital)
- bên dưới cổ xương
(gãy mẫu xương đùi)
(intertrochanteric)
- ngang xương đùi
(gãy xương đùi)
(subtrochanteric)



Gãy xương hông được chữa trị như thế nào?

(How are hip fractures fixed?)

Tùy thuộc vào loại gãy xương. Các bản chụp x-quang sẽ giúp bác sĩ phẫu thuật xác định loại gãy xương mà bạn gặp phải và cách thức chữa trị. Một số cách điều trị như dưới đây.



Bác sĩ phẫu thuật sẽ nói chuyện với bạn về cách thức điều trị mà bạn cần. Nếu có thắc mắc, bạn hãy hỏi bác sĩ hoặc y tá của mình. Nếu có thể, hãy có thêm ai đó giúp bạn ghi nhớ những gì bác sĩ nói. Nếu không có ai tại thời điểm nói chuyện với bác sĩ và bạn muốn có thêm người biết thông tin, hãy yêu cầu bác sĩ gọi cho người đó.

Các Cảnh báo Di chuyển

(Movement Precautions)

Nếu Bạn sử dụng Khớp nhân tạo

(If You Had a Hemiarthroplasty)

Nếu bạn sử dụng khớp nhân tạo hoặc thay khớp, có một số hoạt động mà bạn **không** được làm để tránh cho xương hông mới trượt ra khỏi khớp nối (trật khớp).

Bạn sẽ được dạy về các cảnh báo khi di chuyển hông như sau:

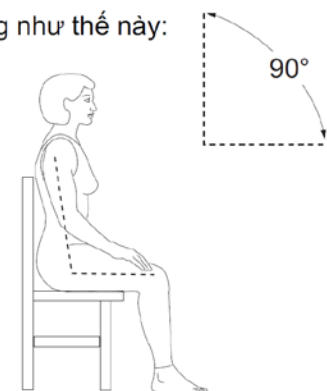
KHÔNG gập hông quá 90°:



KHÔNG bắt chéo chân hoặc mắt cá chân:

90° trông như thế này:

- Không bắt chéo chân hoặc mắt cá chân do điều này có thể khiến xương hông của bạn bị trật khớp.
- Luôn luôn sử dụng một chiếc gối giữa hai chân khi bạn nằm trên giường.



KHÔNG vận mình:

- Không vận cơ thể; bạn cần sắp xếp đồ dùng của bạn theo cách mà bạn có thể dễ dàng với đến chúng khi bạn ở trên giường.
- Khi đang đi bộ, chắc chắn rằng bạn bước những bước nhỏ khi quay.
- Luôn giữ vai và hông thẳng nhau và không xoay chân vào phía trong hay ra phía ngoài.

Khi di chuyển xương hông, bạn phải nhớ cách di chuyển cần thiết để bảo vệ hông của bạn.

Nếu sử dụng Đầu ghim, Đinh, Đinh vít, hoặc Tấm nẹp

(If pins, nails, screws, or plates were used)

Nếu đầu ghim, đinh vít, đinh, hoặc tấm nẹp được sử dụng để xử lý xương hông bị gãy của bạn, không được đặt trọng lượng lên phía hông được điều trị quá mức mà y tá hoặc bác sĩ chuyên khoa của bạn nói rằng bạn có thể mang.

Điều quan trọng là phải làm theo hướng dẫn của y tá và bác sĩ chuyên khoa của bạn khi bạn đi bộ. Họ sẽ hướng dẫn cho bạn để đi bộ với sự hỗ trợ, cũng như di chuyển vào và ra khỏi giường, lên và xuống ghế của bạn. Nếu bạn có bất kỳ câu hỏi nào, xin vui lòng đưa ra.

Bác sĩ sẽ cho bạn biết trọng lượng mà bạn được phép mang ở bên chân phẫu thuật.

- **Luôn** sử dụng khung tập đi hoặc nạng cho đến khi đội ngũ chăm sóc sức khỏe của bạn nói rằng bạn không cần phải sử dụng chúng nữa.
- Bác sĩ vật lý trị liệu của bạn sẽ cung cấp cho bạn một bản các bài tập mà bạn sẽ cần thực hiện để di chuyển dễ dàng hơn và mau khoẻ hơn. Việc bạn tuân thủ theo các hướng dẫn là điều rất quan trọng.

Chuẩn bị Sẵn sàng Ra viện

(Getting ready for discharge)

Mục đích là để bạn có thể về nhà ngay khi điều này an toàn cho bạn. Một số người đi thẳng về nhà từ bệnh viện, trong khi những người khác thực hiện một số chuẩn bị trước.

Khi bạn hồi phục, bạn sẽ được đánh giá mức độ có thể thực hiện các hoạt động hàng ngày (ví dụ, tự mình lên giường và ra khỏi giường, mặc quần áo, đi bộ với sự trợ giúp, chuẩn bị các bữa ăn, và các việc khác). Bạn có thể tự mình sắp xếp công việc càng sớm thì bạn càng có thể nhanh chóng về nhà. Các nhân viên y tế sẽ giúp bạn, nhưng công việc thực sự là của bạn.

Một điều quan trọng là sắp xếp để có một người nào đó ở cùng bạn nếu bạn sống một mình. Thời gian họ ở cùng bao lâu sẽ phụ thuộc vào sự phục hồi của bạn và cách tổ chức ngôi nhà của bạn. Bạn cũng sẽ cần một ai đó để chuẩn bị bữa ăn cho bạn hoặc bạn có thể lựa chọn dịch vụ Meals on Wheels.

Chuẩn bị Sẵn sàng cho Ngôi nhà của Bạn

(Getting your home ready)

Điều quan trọng là chuẩn bị sẵn sàng tất cả các thiết bị được đề nghị trước khi bạn về nhà. Bác sĩ trị liệu sẽ đánh giá bạn trước khi bạn về nhà và cho bạn biết những gì bạn cần. Bạn có thể cần thiết bị như:

Bệ ngồi toilet được nâng lên



Ghế ngồi tắm và Tay cầm



Thanh vịn



Bạn có thể cần sự trợ giúp từ gia đình hoặc bạn bè bởi vì một số hoạt động sẽ khó có thể tự mình xoay sở (ví dụ, giặt ủi, mua đồ tạp hóa, hút bụi, các bữa ăn, hoặc lái xe). Hãy nhờ ai đó đến nhà bạn và chắc chắn rằng không có mối **nguy hiểm vấp ngã** nào (như các tấm thảm). Cách tốt là di chuyển những đồ vật mà bạn sử dụng thường xuyên để bạn không phải cúi hoặc với lấy chúng.

Khi Bạn ở Nhà

(Once you're home)

Kiểm soát Chứng loãng xương

(Managing Osteoporosis)

Hãy chắc chắn rằng bạn đặt một cuộc hẹn với bác sĩ gia đình để việc chăm sóc y tế của bạn được cập nhật rằng bạn vừa bị gãy xương hông. Nếu một cú ngã nhẹ làm bạn bị gãy xương hông thì có nghĩa rằng bạn đang mắc chứng loãng xương.

Hãy nói cho bác sĩ gia đình của bạn rằng bạn đang dùng canxi và vitamin D. Hỏi xem liệu bạn cần phải sử dụng thuốc để giúp cho xương của bạn chắc khỏe hơn không. Một ý tưởng tốt là bác sĩ cần xem xét đơn thuốc của bạn để đảm bảo rằng các loại thuốc đó vẫn phù hợp cho bạn.

Phòng tránh Ngã

(Preventing falls)

Nếu bạn cảm không vững vàng như trước hoặc sợ té ngã, hãy yêu cầu văn phòng Chăm sóc Tại gia nếu cần một bác sĩ trị liệu bằng vận động có thể đến nhà bạn để đưa ra một vài thay đổi đơn giản có thể giúp ngôi nhà của bạn an toàn hơn.

Hãy hỏi bác sĩ của bạn, văn phòng Chăm sóc Tại gia, hoặc các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe khác nếu có các lớp học giữ thăng bằng hoặc nhóm luyện tập để giúp bạn tập thăng bằng, rèn luyện cơ bắp, và sức chịu đựng. Một số nơi có các bài tập bơi hoặc các lớp học thể hình cho những người hồi phục sau phẫu thuật hoặc bệnh tật.

Ngoài ra còn có các hệ thống cảnh báo mà bạn có thể kích hoạt nếu bạn bị ngã. Các hệ thống này có thể giúp bạn và gia đình an tâm nếu bạn sống một mình.

Để được y tá tư vấn 24/7 và nhận thông tin sức khỏe tổng quát, hãy gọi Health Link theo số 811.

Current as of: Tháng Chín 11, 2020

Author: Bone & Joint Health Strategic Clinical Network, Alberta Health Services

This material is for information purposes only. It should not be used in place of medical advice, instructions, and/or treatment. If you have questions, speak with your doctor or appropriate healthcare provider. This handout may be printed and distributed without permission for non-profit, education purposes. This content in this handout may not be changed. Contact feedback@myhealth.alberta.