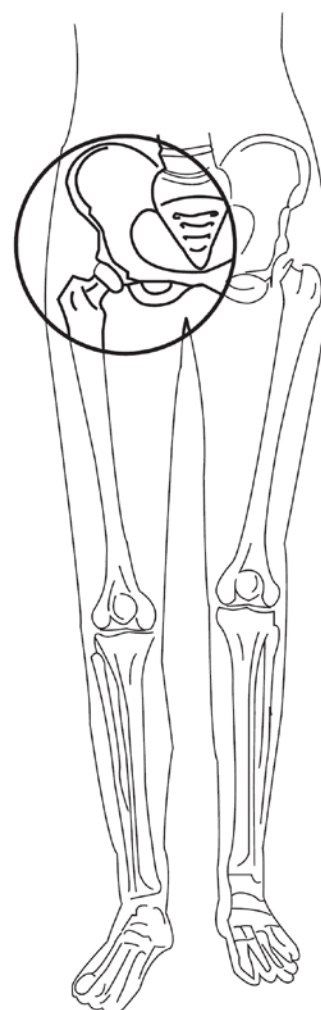
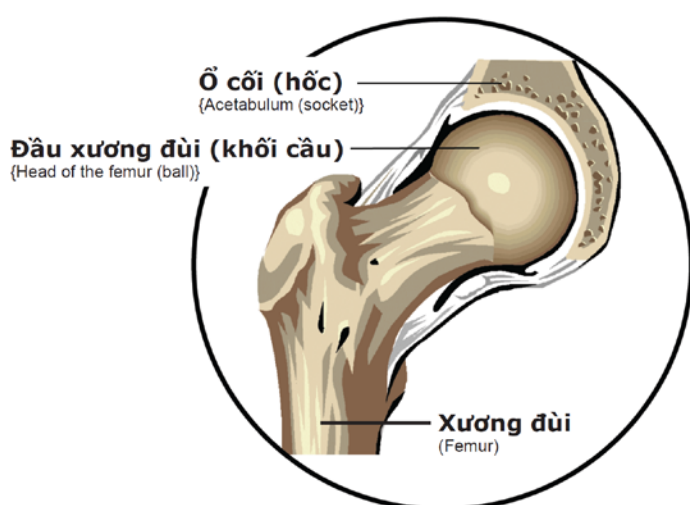


Khi Bạn chuẩn bị Phẫu thuật Gãy Xương Hông

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.

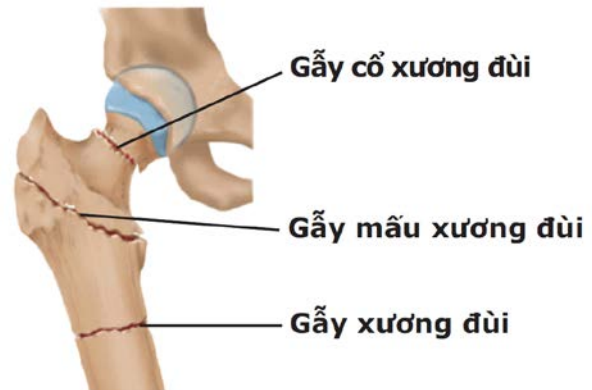


Có bao nhiêu loại gãy xương hông?

(What types of hip fractures are there?)

Xương hông có thể bị gãy:

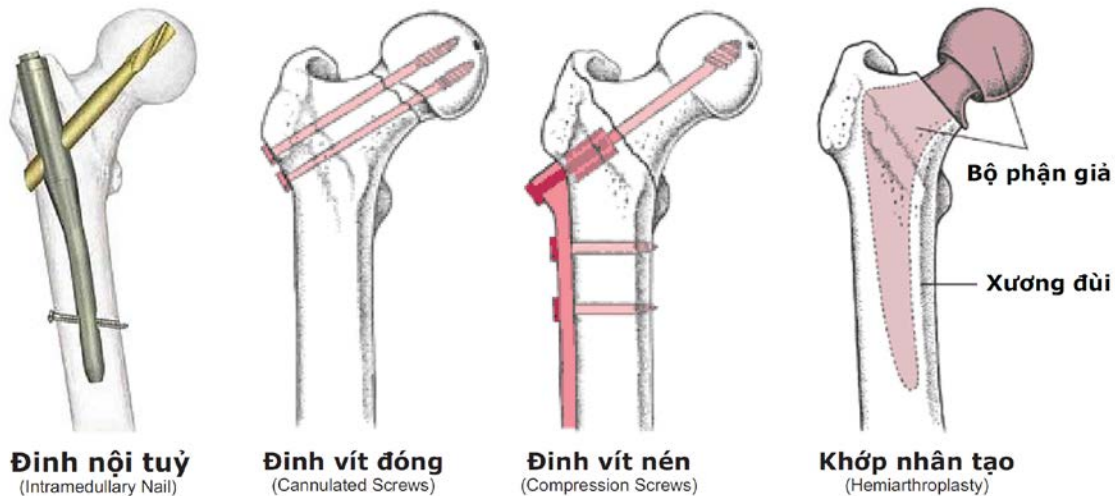
- ngang cổ xương
(gãy cổ xương đùi)
(transcervical/subcapital)
- bên dưới cổ xương
(gãy mẫu xương đùi)
(intertrochanteric)
- ngang xương đùi
(gãy xương đùi)
(subtrochanteric)



Gãy xương hông được chữa trị như thế nào?

(How are hip fractures fixed?)

Tuỳ 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.

Lẫn lộn/Mê sảng

(Confusion/Delirium)

Một số người có thể trở nên bối rối hoặc mê sảng sau khi bị gãy xương hông. Các thành viên trong gia đình và bạn bè có thể giúp đỡ bằng cách cho bác sĩ hoặc y tá biết nếu bạn không hành động như thông thường.

Trước Phẫu thuật

(Before your surgery)

Một lịch trình hồi phục sẽ được đặt trong phòng của bạn. Lịch trình này cho biết bước phục hồi theo ngày mà bạn cần thực hiện. Xin vui lòng xem kỹ và chia sẻ nó với gia đình của bạn. Nếu bạn có bất kỳ câu hỏi nào, hãy hỏi y tá hoặc bác sĩ phẫu thuật của bạn.

Bạn sẽ được lấy máu. Bạn cũng có thể phải làm các xét nghiệm khác trước khi phẫu thuật nếu cần thiết.

Ho và Thở sâu

(Deep breathing and coughing)

Trước và sau khi phẫu thuật, hơi thở của bạn có thể nông khi bạn ngủ. Điều này có thể gây ra các vấn đề như viêm phổi. Bạn sẽ được luyện tập ho và hít thở sâu trước và sau khi phẫu thuật để giữ cho phổi của bạn được sạch. Thực hiện các bài tập này từ 10 lần mỗi giờ khi bạn thức.

Kiểm soát Cơn đau

(Managing your pain)

Bị đau khi gãy xương hông là điều bình thường. Bạn sẽ được cung cấp thuốc giảm đau. Xin vui lòng nói cho y tá biết khi bạn bị đau. Đừng ngại khi yêu cầu thuốc giảm đau. Bạn là người duy nhất hiểu biết về mức độ đau mà bạn đang phải chịu.

Điều gì sẽ xảy ra nếu tôi gọi phẫu thuật?

(What if I'm on call for surgery?)

Phẫu thuật điều trị gãy xương hông có thể thực hiện “theo yêu cầu”. Điều này có nghĩa rằng thời gian phẫu thuật của bạn không được sắp xếp trước. Khi bạn gọi phẫu thuật có nghĩa là bạn sẽ nằm trong một danh sách cùng với các bệnh nhân khác chờ một thời gian đến khi bác sĩ phẫu thuật có thể thực hiện cuộc phẫu thuật. Đôi khi thời gian chờ đợi có thể dài hơn dự kiến. Bạn sẽ nhận được phiếu giải thích thêm về phẫu thuật theo yêu cầu nếu bạn muốn biết thêm thông tin.

Nếu cuộc phẫu thuật của bạn bị trì hoãn, đơn yêu cầu đồ ăn và uống sẽ được gửi cho bạn. Hãy cố gắng ăn uống nếu bạn được phép, vì thông thường bạn sẽ cảm thấy tốt hơn nhiều nếu có thứ gì đó trong dạ dày. Bạn sẽ được chọn một vài đồ ăn nhẹ như bánh sandwich, súp, hoặc bữa ăn nhẹ nhỏ (ví dụ, pho mát và bánh quy giòn với đồ uống).

Sau Phẫu thuật

(After your surgery)

Kiểm soát Cơn đau

(Managing your pain)

Báo cho y tá của bạn khi bạn bị đau. Dùng thuốc giảm đau trước khi đi bộ và luyện tập sẽ giúp bạn phục hồi nhanh hơn.

Đứng dậy sau Phẫu thuật

(Getting up after surgery)

Bác sĩ phẫu thuật sẽ cung cấp cho bạn thông tin về trọng lượng mà hông bạn có thể chịu được sau khi phẫu thuật cũng như khi nào bạn có thể bắt đầu di chuyển. Một bác sĩ vật lý trị liệu sẽ thăm khám và lập một kế hoạch cho bạn. Kế hoạch này sẽ bao gồm các bài tập trên giường và di chuyển.

Mục đích là giúp cho bạn có thể trở lại các hoạt động mà bạn đã làm được trước khi bị gãy xương hông. Các bài tập và di chuyển sẽ giúp bạn đạt được mục tiêu 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:

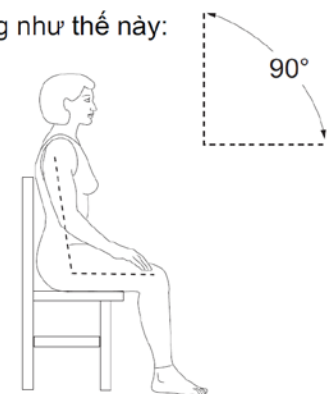
KHÔNG gập hông quá 90°:



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.

Đánh giá lần sau cùng: Ngày 11 tháng 9 năm 2020

Tác giả: Bone & Joint Health Strategic Clinical Network, Alberta Health Services

Tài liệu này không thể thay thế cho lời khuyên của chuyên gia y tế có trình độ chuyên môn. Tài liệu này chỉ nhằm mục đích cung cấp thông tin chung và được cung cấp trên cơ sở theo “nguyên trạng”. Mặc dù đã có những nỗ lực hợp lý để xác nhận tính chính xác của thông tin, Alberta Health Services không đưa ra bất kỳ tuyên bố hoặc bảo đảm nào, rõ ràng, ngụ ý hoặc theo luật định, về tính chính xác, độ tin cậy, tính đầy đủ, khả năng áp dụng hoặc phù hợp cho một mục đích cụ thể của thông tin đó. Alberta Health Services từ chối rõ ràng mọi trách nhiệm pháp lý đối với việc sử dụng các tài liệu này và đối với bất kỳ khiếu nại, hành động, yêu cầu hoặc khiếu kiện nào phát sinh từ việc sử dụng đó.