

从椅子上起身 Getting out of a chair

1. 通过以下方式自行移至椅子的边缘：
 - 身体往后倾，用背部靠着椅背，向前滑动身体。
 - 坐直身体，将身体重心从一侧移到另一侧，重心每次侧移时，可将另一侧臀部向前挪动。
 2. 双脚平放在地，位于膝盖以下。
 3. 双手放双腿两侧，不要超出椅面。不要使用扶手。因为这会超出“管子”范围。
 4. 双手均匀用力推椅面。将双手放在双腿两侧。
 5. 用双腿站起来。左右摆动会有所帮助。
- 如果您使用助行器，请站起来以后再伸手去够把手。

洗澡和穿衣 Bathing and dressing

可以做以下动作：

- 穿衣、洗澡、上厕所和洗头时，伸手指到脑后和身后
- 弯腰穿袜子和鞋子，把脚抬到另一侧膝盖上可能会较方便。

睡眠姿势 Sleep positions

如果您仰睡，请将枕头放在头下和上背部。这能减轻您胸部和胸骨的压力。

如果您侧睡，在膝盖间放一个枕头来支撑您的背部。另外，在您前方放一个枕头，这样您就不会向前滚。

手术后最好不要马上趴着睡。趴着睡会对胸部和胸骨造成压力并导致疼痛。如果您想趴着睡觉，看看这样是否会引起疼痛，让疼痛引导您的睡姿。

当您改变姿势（尤其是趴着睡）时和起床时，始终将动作保持在“管子”范围内。

睡在躺椅上可能会感觉更舒服。如果您要睡躺椅，请在膝盖下放 1 或 2 个枕头，以减轻腰部压力。您还可以在双臂下方各放一个枕头，以帮助减轻胸部和胸骨的压力。

经阿尔伯塔省卫生厅卡尔加里区的许可改编
商标和图像经 Baylor 医疗保健系统 (2018) 许可使用

www.fraserhealth.ca

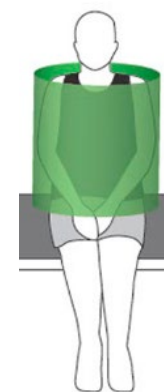
此资讯不能取代医务人员给您的建议。

Catalogue #267538 (March 2021)
To order: patienteduc.fraserhealth.ca

Chinese Simplified

Keep Your Move in the Tube™ (作“管” 自缚)

Keep Your Move
in the Tube™



©2018 Baylor Health Care System

胸部手术后如何安全移动并保护好胸骨。

让疼痛引导您。

让家人或朋友帮助您移动和做事。

 **fraserhealth**

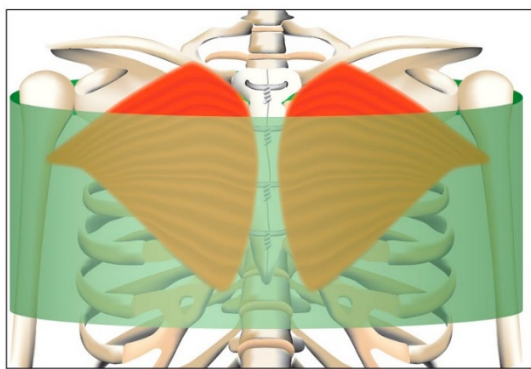
Keep Your Move in the Tube™（作“管”自缚）是一种移动身体的方式，帮助您在胸骨愈合期间保护胸骨。

在您体力回升并从胸部手术中恢复的期间，它可以帮助您安全移动。

您需要想象上半身是固定在一个大管子内，并依此指导您所有的动作。

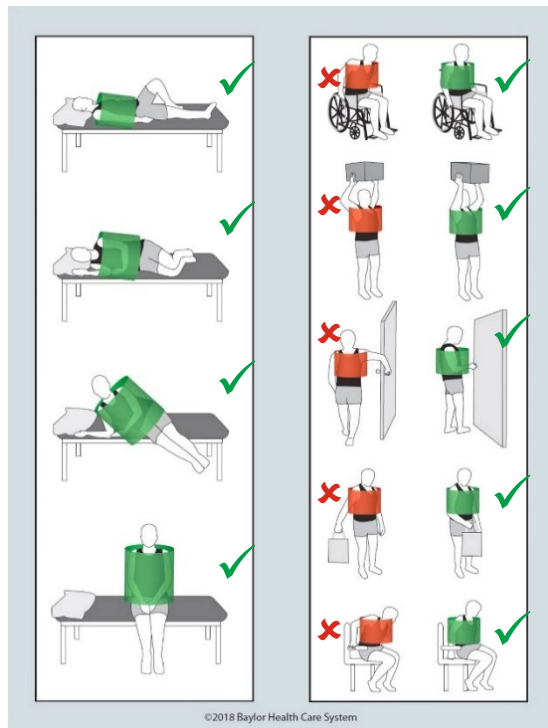
时刻关注自己的感受和疼痛程度，您就会知道何时能安全地多做些移动。

当您以某些方式移动身体时，感到“咔哒”一声是正常的。



©2016 Baylor Health Care System

这张图片显示了包裹您上半身的假想管子（绿色）。可以看到上臂紧贴身体两侧。这样可以防止您的胸部肌肉（红色）拉扯您的胸骨。



©2018 Baylor Health Care System

这张图片显示了如何在管子内做不同的动作。

显示绿色管和打勾(✓)的图片是安全的移动方式。这些方法可以减轻胸骨的压力。关键是在您抬手、推拉或将手臂举过头顶时，保持肘部贴紧身体。

显示红色管和“×”图片的移动方式对您的胸骨施加了较多压力。在您几乎或完全不感到疼痛或不适之前，尽量不要做出这些动作。

随着您愈合且疼痛减轻时，您可以慢慢开始移出管外。

起床 Getting out of bed

1. 弯曲膝盖，双脚平放在床上。
2. 把双手放在身体两侧的床上。
3. 用双脚、双手、上背部和头部顶住床面，将身体抬起或挪向床边。
4. 单手越过身体，伸向床沿并侧身滚动。保持上臂贴近身体。
5. 用肘尖和手掌撑起身体。
6. 当您坐起时，保持双臂贴近您的身体（处于“管子”内）。

不要将双臂放在身后或超出“管子”范围来撑顶或挪动身体进入坐姿。

坐在椅子上 Sitting in a chair

在您坐下之前，确保您大腿后部接触到椅子的边缘。

1. 弯曲膝盖，慢慢放低身体。
2. 用手去够椅子的座面。
3. 用腿部帮助您落坐。