

參與您的康復 Take part in your recovery

深呼吸、咳嗽、床上練習、行走等，預防肺炎和血栓

Do deep breathing, coughing, exercising in bed, and walking to prevent pneumonia and blood clots

康復過程中，您自己起著重要的作用。這份宣傳單張包含的指導涉及手術後如何深呼吸、咳嗽、躺在床上時如何進行康復練習，以及術後安全行走等等內容。

您的疼痛應獲得比較好的控制，足以讓您進行深呼吸、咳嗽和開始走動。

如果疼痛無法控制，請告訴您的護士、理療師、或是醫生。

術後深呼吸

1. 將床頭盡量抬昇或是坐在椅子上。
2. 將一個枕頭或是卷起來的毛巾緊緊抱在胸前或腹部。
3. 用鼻子和嘴巴深深吸氣。肺部吸入空氣時，您的腹部會鼓起來。
4. 屏住呼吸幾秒鐘。
5. 噘起嘴唇，就像要吹口哨似的，再用嘴巴將氣體全部呼出。
6. 正常呼吸十到十五秒鐘。
7. 每小時重復深呼吸十次，每次深呼吸之間進行正常呼吸十到十五秒鐘。
8. 五次深呼吸後，劇烈咳嗽一或兩次（參閱下文。這意味著您必須每小時做一或兩次劇烈咳嗽）。

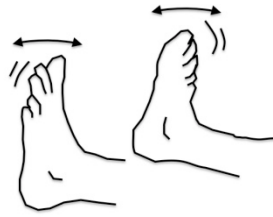
術後的咳嗽

1. 坐在床上或椅子上，而且稍微前傾。
2. 如果手術在胸部或腹部，您可以在胸前或腹部處抱緊一個枕頭或卷起的毛巾，這樣可以緩解咳嗽帶來的疼痛。
3. 深深地吸氣和呼氣。
4. 張開嘴巴，深吸氣。迅速劇烈咳嗽一到兩次。



在床上進行腿部練習

為促進腿部血液流動，上下活動您的腳。然後朝身體的反方向和正方向活動腳趾頭。醒著的時候，每小時做十次這樣的練習。



環形轉動您的踝關節。醒著的時候，每小時做十次這樣的練習。



在床上進行大腿部位的練習，收緊大腿肌肉，將膝蓋背面往床上用力壓。數到五，而後放鬆。醒著時，每小時做十次。



術後行走

術後當天晚上，您的護士可能會幫助您坐在床邊。

術後當晚或第二天早上，您的護士會幫助您下床和行走。最初幾次下床，一定要請護士幫助您，因為您可能會感覺虛弱或頭暈。

術後盡快起床並走動很重要。數天內您應該可以在病房區域短距離行走。

不要獨自一人行走，除非您的護士告訴您已經可以安全地獨自行走了。