

## 参与您的康复 Take part in your recovery

### 深呼吸、咳嗽、床上练习、行走等，预防肺炎和血栓

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

康复过程中，您自己起着重要的作用。这份宣传单张包含的指导涉及手术后如何深呼吸、咳嗽、躺在床上时如何进行康复练习，以及术后安全行走等等内容。

您的疼痛应获得比较好的控制，足以让您进行深呼吸、咳嗽和开始走动。

如果疼痛无法控制，请告诉您的护士、理疗师、或是医生。

#### 术后深呼吸

1. 将床头尽量抬升或是坐在椅子上。
2. 将一个枕头或是卷起来的毛巾紧紧抱在胸前或腹部。
3. 用鼻子和嘴巴深深吸气。肺部吸入空气时，您的腹部会鼓起来。
4. 屏住呼吸几秒钟。
5. 撅起嘴唇，就像要吹口哨似的，再用嘴巴将气体全部呼出。
6. 正常呼吸十到十五秒钟。
7. 每小时重复深呼吸十次，每次深呼吸之间进行正常呼吸十到十五秒钟。
8. 五次深呼吸后，剧烈咳嗽一或两次（参阅下文。这意味着您必须每小时做一或两次剧烈咳嗽）。

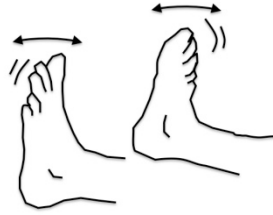
#### 术后的咳嗽

1. 坐在床上或椅子上，而且稍微前倾。
2. 如果手术在胸部或腹部，您可以在胸前或腹部处抱紧一个枕头或卷起的毛巾，这样可以缓解咳嗽带来的疼痛。
3. 深深地吸气和呼气。
4. 张开嘴巴，深吸气。迅速剧烈咳嗽一到两次。



在床上进行腿部练习

为促进腿部血液流动，上下活动您的脚。然后朝身体的反方向和正方向活动脚趾头。醒着的时候，每小时做十次这样的练习。



环形转动您的踝关节。醒着的时候，每小时做十次这样的练习。



在床上进行大腿部位的练习，收紧大腿肌肉，将膝盖背面往床上用力压。数到五，而后放松。醒着时，每小时做十次。



术后行走

术后当天晚上，您的护士可能会帮助您坐在床边。

术后当晚或第二天早上，您的护士会帮助您下床和行走。最初几次下床，一定要请护士帮助您，因为您可能会感觉虚弱或头晕。

术后尽快起床并走动很重要。数天内您应该在病房区域短距离行走。

不要独自一人行走，除非您的护士告诉您已经可以安全地独自行走了。