

LỜI KHUYÊN CHO NGƯỜI BỆNH GÂY MẮT CÁ CHÂN SAU MỔ KẾT HỢP XƯƠNG

📍 CHĂM SÓC SAU MỔ

Sau mổ được bó bột giày ống cao có hở phần trước cổ bàn chân khoảng từ 4 - 6 tuần để tập cử động cổ chân.

● Sau mổ 24 - 48 giờ:

Nằm kê chân cao, tập gồng cơ trong bột, cử động các ngón chân.

● Từ ngày thứ 2 - tuần thứ 4:

- Tập nâng cao cổ chân lên trên.
- Tập đi 02 nạng chống một phần sức nặng trên chân đau theo chỉ dẫn của Bác sĩ điều trị.
- Cất chỉ vào tuần thứ 2 cùng với thay bột mới hoặc để lâu hơn tùy y lệnh Bác sĩ.

● Sau 4 - 6 tuần:

- Cất bỏ bột.
- Tập cử động nâng lên và hạ xuống.
- Tập đi 2 nạng chịu nặng chân đau tăng dần.

● Sau 10 - 12 tuần:

- Tập ngồi xổm.
- Tập đứng nhón gót chân đau.
- Tập đi bỏ nạng.

● Sau 3 - 4 tháng:

- Tập trở lại chân, sinh hoạt như trước khi chấn thương.
- Trở lại làm việc.

📍 CHẾ ĐỘ ĂN

Sau khi mổ nên ăn uống đầy đủ chất dinh dưỡng, đặc biệt nên ăn nhiều protein, bổ sung các loại vitamin như vitamin C (cam collagen để vết thương mau lành hơn. Nếu thuộc cơ địa sẹo lồi, nên hạn chế các thức ăn có thể gây dị ứng như thịt gà, thịt bò.

