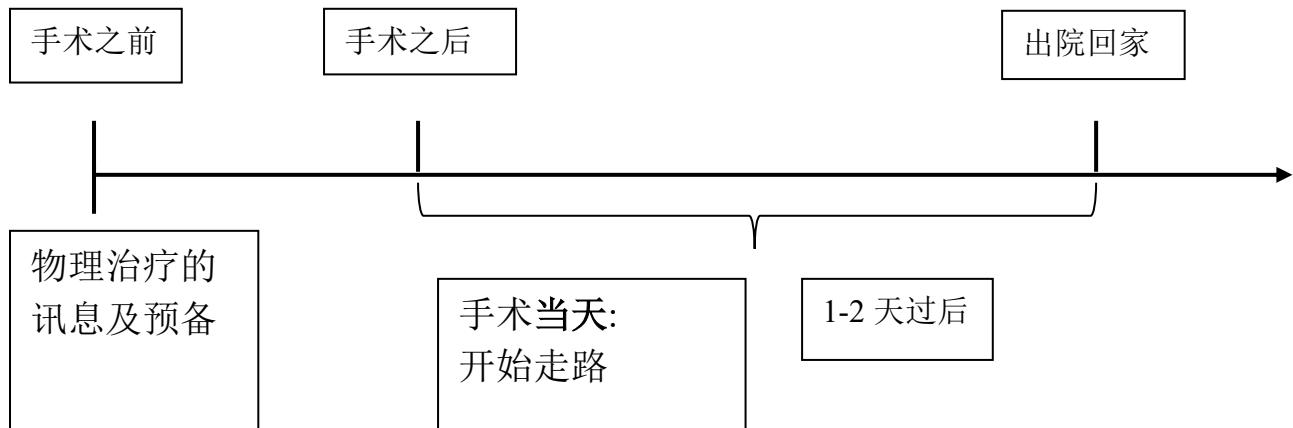


物理治疗部门 脊椎手术后快速重建计划 恢复的过程



手术前的预备过程

确保您已为出院后的几天做好准备。例如：

- 安排家人在家陪着您，以让自己能轻松安心的在家康复。
- 安排别人为您送上餐点。
- 熟悉背部/颈项护理及起床的程序。

手术后可以预料什么？

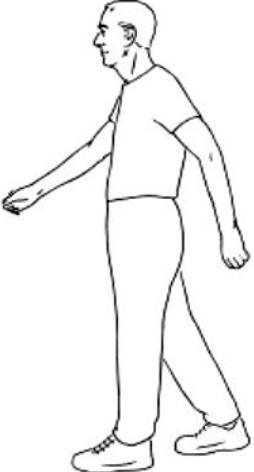
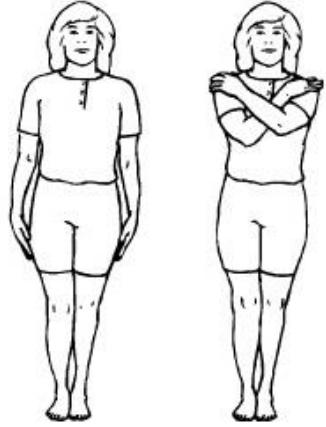
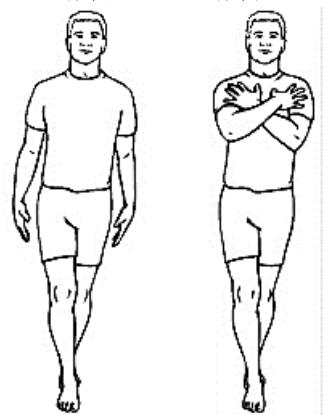
手术当天

1. 手术后，您的医生及物理治疗师会评估您几时适合开始术后的物理治疗。
2. 若适合的话，治疗师会协助您起身以及走路（若需要的话，治疗师会教您怎么用助行器行走）。

手术后的第一天

1. 回家之前，若有需要的话，您的物理治疗师会继续与您做治疗。
2. 若有需要的话，治疗师会分配适当的助行器。
3. 治疗师会教您一些居家的运动。从出院后到复诊之间，请您在家里自行练习这些运动。

手术前，物理治疗师可能会教您一些运动，已让手术后的恢复过程更容易：

走路	站坐运动	双脚合在一起，开眼睛或闭眼睛
		
每天长达 30 分钟。	重复 10 至 15 次。	确保您前方有一个稳定地表面。万一失去平衡，您能尽快扶住表面。
肩膀旋转运动	双脚脚跟抬起	前后站立 (一脚前, 一脚后)
 		
每一个方向重复 10 次。	重复 10 至 15 次。	确保您前方有一个稳定地表面。万一失去平衡，您能尽快扶住表面。
		保持平衡 30 秒，重复运动 3 次。

*这些运动不应该增加您颈项或背部的疼痛感。

PATIENTS. AT THE HEART OF ALL WE DO.®

SingHealth Duke-NUS Academic Medical Centre

Singapore General Hospital • Changi General Hospital • Sengkang General Hospital • KK Women's and Children's Hospital
National Cancer Centre Singapore • National Dental Centre Singapore • National Heart Centre Singapore
National Neuroscience Institute • Singapore National Eye Centre • SingHealth Community Hospitals • SingHealth Polyclinics