

Vietnamese | Tiếng Việt

Đai Cột sống Ngực/Thắt lưng/Xương cụt Jewett (Jewett Thoracic/Lumbar/Sacral Orthosis - TLSO)

Đai Jewett TLSO là một loại đai cứng (nẹp) dùng để hỗ trợ cột sống đoạn giữa (cột sống ngực) và đoạn dưới (cột sống thắt lưng và xương cụt). Giúp hạn chế cử động cúi (gập) và vặn (xoay) người. Bác sĩ chuyên khoa cột sống đã chỉ định bạn dùng đai này để hỗ trợ điều trị chấn thương lưng.



Jewett TLSO

Ai sẽ là người lắp đai TLSO cho tôi?

- Đai Jewett TLSO của bạn sẽ được một chuyên viên chỉnh hình (chuyên gia) từ Bệnh viện Royal Perth (RPH) lắp cho bạn.
- Đai TLSO có thể cần được điều chỉnh thêm khi bạn bắt đầu đi lại.
- **Chỉ cho phép những người có chuyên môn điều chỉnh đai của bạn. Vui lòng liên hệ với chuyên viên chỉnh hình của bạn nếu cần thực hiện bất kỳ điều chỉnh nào.**

Tôi sẽ cần đeo đai TLSO trong bao lâu?

Hầu hết mọi người cần đeo đai TLSO từ 8 đến 12 tuần, nhưng thời gian cụ thể sẽ phụ thuộc vào chỉ định của bác sĩ. Sau khi xuất viện, bạn sẽ có các cuộc hẹn tái khám ngoại trú. Bác sĩ chuyên khoa cột sống sẽ thông báo khi nào bạn có thể ngừng đeo đai TLSO tại các buổi tái khám này.

Tôi nên đeo đai TLSO khi nào?

- **Bạn phải đeo đai Jewett TLSO** bất cứ khi nào bạn ở tư thế thẳng đứng, ví dụ như khi tắm, ngồi, đi bộ hoặc khi ở trong xe.
- **Không cần đeo đai Jewett TLSO khi:**
 - khi bạn nằm thẳng trên giường hoặc ghế sofa (bạn có thể dùng gối)
 - vào ban đêm khi ngủ, miễn là bạn nằm thẳng trên giường (bạn được phép nằm nghiêng nếu giường phẳng).

Tôi tháo đai TLSO ra bằng cách nào?

Làm theo các bước sau để tháo đai ra một cách an toàn sau khi tắm.

Bước 1

- Trải một chiếc khăn lên giường và nằm ngửa và thẳng trên đó. Chuẩn bị sẵn một chiếc khăn thứ hai để gần đó.
- Mở cái kẹp lớn màu trắng ở bên hông.
- Mở kẹp dạng lỗ khóa ở phía bên kia.

Bước 2

- Lăn người sang một bên rồi kéo miếng đai đỡ lưng ra.
- Lăn người trở lại tư thế nằm ngửa – bây giờ bạn có thể tháo toàn bộ đai TLSO ra.
- Lau khô đai TLSO bằng khăn.

Bạn cũng có thể xem video hướng dẫn của chúng tôi bằng cách quét mã QR dưới đây.



Tôi đeo đai TLSO trở lại bằng cách nào?

- Đảm bảo da bạn đã khô và bạn đã mặc áo phông hoặc áo ba lỗ vào.
- Khi đang nằm, đặt đai TLSO ở phía trước ngực.
- Lăn người sang tư thế nằm nghiêng và đặt miếng phía sau vào chính giữa lưng của bạn.
- Lăn trở lại tư thế nằm ngửa.
- Nếu cần, bạn có thể lăn sang bên kia để kéo dây qua.
- Gài kẹp dạng lỗ khóa.

Để hoàn tất, hãy đóng chốt khóa ở phía bên kia.

Tôi nên tránh những hoạt động nào khi đang đeo đai TLSO?

- Tránh các hoạt động sau:
 - lái xe cơ giới
 - các môn thể thao và chạy bộ, đặc biệt là các hoạt động gây xóc nảy hoặc có tác động mạnh
 - các hoạt động rủi ro, bao gồm đạp xe hoặc trượt ván
 - nâng vật nặng, đẩy hoặc làm công việc chân tay (không quá 5 kg)

Hỏi ý kiến bác sĩ chuyên khoa cột sống trước khi bắt đầu làm lại các việc này.

- Hãy cẩn thận với các nguy cơ vấp ngã.
 - Đặc biệt cẩn thận khi ở gần thú nuôi nhỏ và trẻ em.
 - Giữ cho môi trường xung quanh không có các vật cản như thảm chùi chân, dây điện và thảm trải sàn.

Tôi cần biết thêm điều gì khác không?

- Luôn mặc quần áo mỏng, vừa vặn bên trong đai TLSO để bảo vệ da.
- Nên mặc quần áo rộng rãi, thoải mái bên ngoài đai TLSO.
- Nếu cần, có thể làm sạch toàn bộ đai bằng xà phòng và nước, sau đó lau khô bằng khăn.
- Mang giày thoải mái và tiện dụng. Tránh đi dép tông (thong), giày cao gót hoặc các loại giày có đế dễ trượt.
- **Kiểm tra da hàng ngày để xem có bị đỏ hay kích ứng không. Nếu da bị đỏ hoặc nổi mụn nước, hãy liên hệ với Khoa Chỉnh hình South Metropolitan qua số 6152 7450 để được tái khám khẩn cấp.**

Tôi nên liên hệ với ai nếu có thắc mắc sau khi xuất viện?

Trước khi xuất viện, hãy hỏi y tá, bác sĩ chuyên khoa cột sống, chuyên gia vật lý trị liệu hoặc chuyên gia chỉnh hình nếu bạn có bất kỳ thắc mắc nào.

Sau khi xuất viện từ Bệnh viện RPH, vui lòng liên hệ với **Khoa Chỉnh hình South Metropolitan qua số 6152 7450 nếu có bất kỳ thắc mắc nào.**



Giới thiệu về chúng tôi

Tờ thông tin này được Khoa Vật lý Trị liệu của Nhóm Royal Perth Bentley biên soạn.

Khoa Vật lý Trị liệu của Nhóm Royal Perth Bentley,

Bệnh viện Hoàng gia Perth,

Đt: 9224 2076,

Level 3, C Block, RPH, Victoria Square, Perth.



Vui lòng báo cho nhân viên của chúng tôi biết nếu bạn có khó khăn khi đọc thông tin này.



ĐƯỢC NGƯỜI TIỂU
DÙNG ĐÁNH GIÁ