



Đai cố định cột sống cổ Aspen (loại ngắn) (Short Aspen Cervical Orthosis) có trợ giúp

Đai cố định cột sống cổ Aspen (loại ngắn) (Short Aspen Cervical Orthosis - CO) là loại đai cứng (nẹp) dùng để nâng đỡ cổ (cột sống cổ). Đai giúp hạn chế cử động cúi về phía trước (gập), cử động ngửa ra phía sau (duỗi) và cử động xoay người (xoay). Bác sĩ chuyên khoa cột sống đã chỉ định bạn dùng đai này để hỗ trợ điều trị chấn thương cổ.



Mặt trước



Mặt sau

Ai sẽ là người lắp đai cho tôi?

- Đai cố định cột sống cổ Aspen (loại ngắn) (CO) sẽ được một chuyên viên chỉnh hình (chuyên gia) từ Bệnh viện Royal Perth (RPH) lắp cho bạn.
- Đai 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.
- Khoa Chỉnh hình sẽ cung cấp cho bạn thêm một bộ các miếng đệm màu xanh lá để bạn có thể thay miếng đệm ướt bằng miếng đệm khô sau khi tắm hoặc nếu bị bẩn.

Tôi sẽ cần đeo đai trong bao lâu?

Hầu hết mọi người cần đeo đai 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 tại các buổi tái khám này.

Tôi nên đeo đai khi nào?

Đai cố định cột sống cổ Aspen (loại ngắn) (CO) phải được đeo mọi lúc, kể cả khi tắm. Chỉ tháo đai để thay các miếng đệm sau khi tắm hoặc nếu chúng bị bẩn. Có các hướng dẫn cho việc này ở trang sau trong mục 'Tôi tháo đai ra bằng cách nào?'.



Tôi tháo đai ra bằng cách nào?

Làm theo các bước sau để tháo đai ra một cách an toàn và thay miếng đệm ướt bằng miếng đệm khô sau khi tắm. Tùy vào tình trạng của bạn và hướng dẫn từ chuyên gia vật lý trị liệu, bạn có thể tự thực hiện các bước này hoặc nhờ người hỗ trợ.

Hình 1 và 2

- Chỉ được thay đai khi bạn đang nằm ngửa và thẳng (không dùng gối).
- Trải một chiếc khăn lên giường và nằm ngửa và thẳng trên đó. Chuẩn bị sẵn một chiếc khăn thứ hai ở gần đó để lau khô da và đai.
- Mở các dây Velcro ở hai bên đai và tháo miếng phía trước ra.

Hình 3

- Đặt tay dưới cổ và trượt phần phía sau của đai sang một bên.
- Khi đai được tháo ra, giữ cơ thể càng yên càng tốt và không được cử động cổ.
- Tháo từng miếng đệm ướt ra, lau khô phần nhựa, sau đó dán các miếng đệm khô dự phòng vào đai.



Xem video hướng dẫn bằng cách quét mã QR.



Tôi đeo đai trở lại bằng cách nào?

- Luồn miếng phía sau của đai xuống dưới cổ của bạn. Đảm bảo rằng đai được đặt đúng chiều – làm điều này bằng cách xem chữ viết ở mặt sau của đai.
- Để lắp lại miếng phía trước, dùng hai tay giữ hai bên đai, mở rộng hai bên rồi nhẹ nhàng đưa đai vào dưới cằm.
 - Để mở rộng ra, kéo hai bên của miếng phía trước ra ngoài, tạo một khe mở rộng hơn để ôm quanh cổ.
 - Để đưa lên, đặt đai dưới cằm, đảm bảo nó được căn đúng giữa và đúng vị trí.

Đặt phần phía trước vào bên trong phần phía sau của đai và gắn các dây Velcro.

Bây giờ bạn có thể cử động, ngồi dậy và đi lại khi đang đeo đai.

Tôi chăm sóc đai như thế nào?

- Không giặt các miếng đệm bằng máy giặt. Giặt các miếng đệm bằng tay với xà phòng và nước ấm trong bồn rửa. Dùng khăn thấm hết nước và đặt chúng trên một bề mặt phẳng, tránh ánh nắng trực tiếp để làm khô. Sau đó, các miếng đệm sẽ sẵn sàng để sử dụng sau lần tắm tiếp theo của bạn.
- Phần nhựa trắng trên đai của bạn có thể được làm sạch bằng xà phòng và nước, sau đó lau khô bằng khăn.

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

- 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 các công việc chân tay.

Hãy hỏi ý kiến bác sĩ chuyên khoa cột sống trước khi bắt đầu lại bất kỳ hoạt động nào trong số 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?

- Không mặc quần áo bên dưới đai.
- Nên mặc quần áo rộng rãi, thoải mái bên ngoài đai.
- Chọn giày thoải mái và tiện dụng. Tránh đi dép xỏ ngón, 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 ý kiến 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 Royal Perth (RPH), vui lòng liên hệ với **Khoa Chỉnh hình South Metropolitan** qua số 6152 7450 nếu có bất kỳ thắc mắc nào về đai.



Giới thiệu về chúng tôi

Tờ thông tin này được Khoa Vật lý Trị liệu của Bệnh viện RPH biên soạn. Nếu bạn là bệnh nhân, vui lòng trao đổi với chuyên gia y tế để hiểu và sử dụng thông tin này một cách chính xác cho tình trạng của mình.

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.



ĐƯỢC NGƯỜI TIỂU
DÙNG ĐÁNH GIÁ



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