Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

关于术后行走的常见问题

该信息回答了一些关于您术后在医院恢复期间行走的常见问题。

行走是术后恢复期最好的一项活动。 包括在人或辅助设备（如助行器）的帮助下或没有帮助下行走。

术后行走的好处是什么？

术后在安全的情况下尽快开始行走是非常重要的。 您越早开始行走，就越快恢复身体及正常活动。 术后行走：

- 降低手术康复过程中出现问题的风险。
- 让血液在全身循环。 这有助于术后更快地愈合。 同时降低形成血块的风险。
- 预防压力性损伤。 压力性损伤是皮肤上的一种疼痛。 当您身体的某个部位长时间处于压力之下时，就会出现这种情况。 压力可能是因为躺在床上或坐在轮椅上时间太久造成。 压力性损伤也被称为褥疮或压疮。
- 减少便秘。 便秘是一种常见疾病，它会造成排便困难。
- 减轻胀痛。
- 帮助您恢复您的力量和耐力。 使您更容易进行正常的活动和锻炼。
- 有助于您恢复身体协调性（控制身体动作）、姿势（坐直和站直）和保持平衡。
- 保持关节灵活。
- 增强独立能力（能够独立做事）。 这也有助于改善您的情绪，提高自信心。

我应该何时开始行走？

恢复所需要的时间因人而异。 您的医疗保健提供者将告诉您什么时候开始行走是安全的。 他们可能还会告诉您在手术康复期间避免做某些动作。

住院期间行走是治疗计划中非常重要的一部分。 手术后，您将与您的医疗团队一起制定每日行走目标。 包括让您下病床，在安全的情况下尽早开始行走。 手术后您可能需要配合物理治疗师 (PT) 或职业治疗师 (OT)。 在可行的情况下他们会教您如何安全行走。

只有在医疗团队认为安全的情况下，您才可以开始行走。 手术后身体仍然虚弱时尝试走路会增加摔倒的风险。

我的医疗团队说我可以开始行走了。 我该如何开始?

- **设定目标。** 白天每隔 1 个或 2 个小时行走一次。 与您的医疗团队一起制定行走目标。 可以设定一个起始目标，绕医院病房走一整圈。 每天增加几圈。 设定行走多少圈和多远的目标取决于您所在的 MSK 医院。 例如，绕 Memorial Hospital（MSK 的主要医院）的一个病房走 14 圈等于 1 英里。 达到这些目标将有助于您在手术后更快康复并按时出院。 您可以使用该资源打印版本中的图表来跟踪您的目标。
- **向您的医疗团队寻求帮助。** 如果您需要帮助行走，请在护士或护理技师的陪伴下行走。 如果需要，您的医疗保健提供者可能会将您转诊至 PT 或 OT 进行评估。 PT 或 OT 将检查您是否需要辅助设备来帮助行走，例如助行器。 如果需要辅助设备，他们将会为您提供。 使用辅助设备会让您在走路时感觉更稳定。
- **为行走做好准备。** 如果您能自己行走，请让护士帮您做好准备。
  - 您的护士会给您提供防滑袜。 防滑袜将有助于防止滑倒或跌倒。 您也可以穿一双自己的拖鞋或运动鞋，如果这些鞋子防滑的话。
  - 如果您身上置有静脉 (IV) 导管或引流管，您的护士会用大头针或特殊胶带将其固定在您的身体上。 这将确保您走路时没有导管造成妨碍。

行走是一种对关节温和的低冲击活动。 当您行走时，不应达到上气不接下气或大汗淋漓的程度。 如有任何情况（比如疼痛、虚弱和呼吸困难）导致您无法行走，请咨询您的医疗团队。

记录您的每日步行目标

日	目标（行走圈数）	进度（完成的行走圈数）
第 1 天		

第 2 天		
第 3 天		
第 4 天		
第 5 天		
第 6 天		
第 7 天		

可以重复使用这张图表或制作一张类似的图表来记录您在家的每日步行目标。 在您离开医院之前，请与您的医疗团队讨论如何在家实现您的步行目标。

如果您有任何问题或顾虑，请联系您的医疗保健提供者。 医疗团队成员将在周一至周五 上午 9:00 至 下午 5:00 给与回复。 如在非上述时间段，您可以留言或与其他 MSK 服务提供者联系。 随时有值班医生或护士为您提供帮助。 如果您不确定如何联系医疗保健提供者，请致电 212-639-2000。

有关更多资源，请访问 www.mskcc.org/pe，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利