

# Home Care After Total Joint Replacement

Follow these guidelines for care as your new joint heals over the next 6 to 8 weeks. Do not try to overdo or push yourself beyond the limits of pain.

## Home Care

- You will leave the hospital 1 to 3 days after surgery. Home care instructions will be reviewed with you. You will need a follow-up appointment. You will either be given a date or a telephone number to call for an appointment.
- Your medicines may change after surgery. You will be given prescriptions for new medicines and instructed on which medicines to continue after your surgery.
- Use your walker or cane as instructed.
- You need help when you go home. If needed, your health care team will help you make arrangements for home care, equipment, physical therapy or an extended care facility.

## Call your doctor if you have:

- Increased redness, swelling or drainage at the incision
- A fever of 101 degrees F or more
- Edges of the wound that start to separate
- Pain, tingling, numbness or coldness of the leg
- Your leg turns pale or blue in color

# Kućna njega nakon potpune zamjene zgloba

Dok se vaš novi zglob oporavlja tokom narednih 6 do 8 sedmica, slijedite dole navedena uputstva za njegu. Nemojte pretjerivati i forsirati se preko granica izdržljivosti (bola).

## Kućna njega

- Iz bolnice ćete izaći 1 do 3 dana nakon operacije. Zdravstveni radnici će vas upoznati sa uputstvima za kućnu njegu. Trebate zakazati kontrolni pregled. Dobit ćete ili datum slijedećeg pregleda, ili telefonski broj koji trebate nazvati da ga sami sebi zakažete.
- Možda ćete nakon operacije promijeniti lijekove. Dobit ćete recept za nove lijekove i upute u vezi lijekova koje trebate nastaviti da uzimate nakon operacije.
- Hodalicu ili štap koristite u skladu sa uputama.
- Kod kuće će vam trebati pomoć. Ukoliko je potrebno, vaš tim za pružanje zdravstvene njege će vam pomoći prilikom organizovanja kućne njege, opreme, fizikalnih terapija ili smještaja u ustanovi za produženu njegu.

## Nazovite svog ljekara ukoliko:

- vam se pojača crvenilo, otok ili curenje rane
- dobijete temperaturu od 38 stepeni C (101 stepen F) ili višu
- ivice oko rane se počnu odvajati
- u nozi osjetite bol, štipkanje, obamrlost ili hladnoću
- noga vam poblijedi ili poplavi

## Care of Your Incision

- Your incision may be closed with staples, stitches or special tapes called steri-strips.
- Wash your incision with soap and water and pat dry.
- Staples or stitches will be taken out at your follow up visit. Steri-strips will begin to fall off in 7-10 days. If they have not fallen off after 2 weeks, you can gently pull them off.

## Swelling

- Swelling in the foot, ankle, knee and thigh are common after total joint replacement.
- To prevent swelling, elevate your feet higher than the level of your heart for 45 to 60 minutes. Do this 2 times each day.
- If the swelling does not decrease after sleeping all night and elevating your legs during the day, **call your doctor**.
- Your doctor may want you to wear the elastic stockings to reduce swelling. If so, wear the stockings during the day and remove them at night. Wash the stockings with soap and water and hang them to dry. Have someone help you put the stockings on and off.

## Blood Thinning Medicines

- Your doctor may order blood thinning medicine for 1 to 3 weeks to reduce your risk of blood clots. This medicine is most often given as an injection into the abdomen. You will be taught how to give this medicine.
- Aspirin and other arthritis medicines are also blood thinners so **do not** take aspirin or products with aspirin while you are on these injections.

## Njega rane

- Vaša rana može biti zatvorena kopčama, šavovima ili specijalnim trakama koje se zovu sterilni adhezivi.
- Ranu perite sapunom i vodom, a posušite je laganim tapkanjem.
- Kopče ili šavovi će vam se izvaditi kada odete na kontrolni pregled. Sterilni adhezivi će sami početi otpadati za 7 do 10 dana. Ukoliko ne otpadnu nakon 2 sedmice, možete ih nježno povući da spadnu.

## Oticanje

- Oticanje stopala, zgloba, koljena i butine je normalno nakon potpune zamjene zgloba.
- Da bi se spriječilo oticanje, podignite nogu na nivo koji viši od nivoa srca i tako je držite 45 do 60 minuta. Ovo radite 2 puta dnevno.
- Ako oticanje ne prestane nakon cjelonoćnog spavanja i podizanja noge u toku dana, **nazovite svog ljekara**.
- Vaš ljekar može tražiti da nosite elastične čarape da bi se spriječilo oticanje. Ukoliko to bude tražio, čarape nosite danju, a skinite ih noću. Čarape perite sapunom i vodom i objesite ih da se osuše. Neka vam neko pomogne sa oblačenjem i skidanjem čarapa.

## Lijekovi za razrjeđivanje krvi

- Da bi se smanjio rizik od stvaranja krvnih ugrušaka (trombova), ljekar može propisati da u trajanju od 1 do 3 sedmice uzimate lijek za razrjeđivanje krvi. Ovaj lijek se često daje u vidu injekcije u stomak (abdomen). Zdravstveni radnici će vam pokazati kako da sami sebi date ovaj lijek.
- Aspirin i drugi lijekovi protiv artritisa takođe spadaju u lijekove za razrjeđivanje krvi. Zato **nemojte** uzimati aspirin ili proizvode koji sadrže aspirin sve dok ste na ovim injekcijama.

## **Sitting**

- Do not sit for longer than 30 minutes at a time. Get up, walk and change your position.
- During long car trips, stop every 30 minutes. Get out of the car and move around. This will prevent blood clots, decrease swelling and help decrease joint stiffness.

## **Walking**

- Use your walker or cane with all activity so that you do not fall.
- **Do not walk without your walker or cane until your doctor tells you that it is okay.**
- Walk often on level ground and go outdoors if weather permits. Shopping malls are good places to walk during rainy weather.

## **Sleeping**

- Do not use a waterbed until approved by your doctor.
- If you had a hip replacement, do not sleep on your side where the surgery was done.

## **Climbing Stairs**

- During the first few weeks at home, you may go up and down stairs one time each day with help.
- Have a friend or family member stand behind you as you go up and in front of you as you come down. Hold onto the hand rail.

## **Sjedenje**

- Nemojte neprekidno sjediti duže od 30 minuta. Ustanite, prošetajte i promijenite položaj.
- Za vrijeme dugačkih vožnji autom, zaustavljajte se svakih 30 minuta. Izadite iz auta i prošetajte. Ovo će spriječiti stvaranje krvnih ugrušaka i pomoći da se smanji oticanje i ukočenost zglobova.

## **Šetanje**

- Kad god nešto radite koristite hodalicu ili štap da ne bi pali.
- **Nemojte šetati bez hodalice ili štapa sve dok vam ljekar to ne odobri.**
- Često šetajte po prizemlju i izlazite vani ukoliko to vremenske prilike dozvoljavaju. Šoping-centri su zgodna mjesta za šetnju kada pada kiša.

## **Spavanje**

- Nemojte koristiti vodeni krevet sve dok vam to ne odobri ljekar.
- Ukoliko ste imali zamjenu kuka, nemojte spavati na onoj strani na kojoj ste imali operaciju.

## **Penjanje uz stepenice**

- U toku prvih nekoliko sedmica boravka kod kuće, možete uzlaziti i silaziti niz stepenice uz pomoć.
- Neka vas prijatelj ili član porodice prate otraga prilikom penjanja uz stepenice, a ispred vas dok silazite niz stepenice. Držite se za rukohvate.

## **Sexual Activity**

- After knee replacement, you may return to sexual activity as soon as you feel able.
- After hip replacement, you may resume sexual activity 4 to 6 weeks after surgery. It is best to be on the bottom with your legs spread apart and slightly bent. Avoid excessive hip bending or twisting. Do not rotate your leg inward. After several months of healing, you may resume sexual activity in any comfortable position.

## **Driving a Car**

- Do not drive a car until your doctor tells you it is okay – often 6 weeks after surgery.
- Only drive if you can control your surgery leg and you are not taking pain medicine.

## **Water Walking**

- Water walking in a pool is relaxing and strengthens the muscles in the hip and leg.
- Do not walk in water unless you have your doctor's permission and your incision is well healed – often 6 weeks after surgery.
- Enter the pool to chest high water. Hold onto the side of the pool and walk for 15 to 20 minutes. Repeat 3 to 5 days each week.

## **Seksualne aktivnosti**

- Nakon zamjene koljena, možete se vratiti seksualnim aktivnostima čim se budete ponovo dobro osjećali.
- Nakon zamjene kuka, možete se vratiti seksualnim aktivnostima 4 do 6 sedmica poslije operacije. Najbolje je da budete u donjem položaju, raširenih, lagano savijenih nogu. Izbjegavajte intenzivne okretaje ili savinjaje kuka. Ne okrećite nogu prema unutrašnjoj strani. Nakon nekoliko mjeseci oporavka, možete ponovo početi sa seksualnim aktivnostima u bilo kojem položaju koji želite.

## **Vožnja autom**

- Nemojte voziti auto sve dok vam to ne odobri ljekar – najčešće se odobrenje dobije 6 sedmica nakon operacije.
- Vozite samo ako potpuno možete kontrolisati operisanu nogu i ako ne uzimate lijekove protiv bolova.

## **Hodanje kroz vodu**

- Hodanje kroz vodu u bazenu opušta i jača mišiće kukova i nogu.
- Kroz vodu hodajte samo ako vam to odobri ljekar, a rana dobro zaraste – to je često moguće 6 sedmica nakon operacije.
- Uđite u dio bazena gdje vam je nivo vode do visine grudi. Držite se za stranu bazena i hodajte 15 do 20 minuta. Ovo ponavljajte 3 do 5 dana sedmično.

## **Activities After Your Joint Heals**

- Your new joint can be damaged by rough treatment. Avoid activities that may cause extra stress or injure the joint such as contact sports.
- Do your exercises to keep your muscles and ligaments strong to support your joint.
- Maintain a healthy weight for your height.
- After your joint is healed, you may be able to resume dancing, swimming and other activities. Check with your doctor before you start any new activity.

## **Preventing Infection**

- It is important to prevent and treat infections because an infection can move through the blood to your joint.
- You need to take antibiotics before having any future surgery or dental care. Call your family doctor and tell them what you are having done and get an order for antibiotics.
- Tell all of your doctors including your dentist that you have had joint replacement.
- See a dentist for care every 6 months to prevent infection from your teeth. Before your appointment, call your dentist to get an order for antibiotics.
- If you think you have an infection, call your doctor.

**Talk to your health care team if you have any questions or concerns about how to care for your new joint.**

## **Aktivnosti nakon oporavka zgloba**

- Svoj novi zglob možete oštetiti ako ga ne pazite. Izbjegavajte aktivnosti koje mogu prouzrokovati dodatni stres ili povredu zgloba, kao što su sportske aktivnosti koje zahtijevaju fizički kontakt.
- Radite vježbe kako bi vam mišići i ligamenti bili dovoljno jaki da pruže potporu zglobu.
- Održavajte zdravu tjelesnu težinu u odnosu na svoju visinu.
- Kada vam zglob ozdravi, možda ćete moći ponovo plesati, plivati i baviti se ostalim aktivnostima. Posavjetujte se sa svojim ljekarom prije nego što počnete s bilo kojim novim aktivnostima.

## **Sprječavanje infekcije**

- Infekcije je važno spriječiti i liječiti zato što infekcija može putem krvi dospjeti do zgloba.
- Prije bilo kakve buduće operacije ili odlaska kod zubara, trebate uzeti antibiotike. Nazovite porodičnog ljekara i obavijestite ga o tretmanu kojem se namjeravate podvrći i zatražite recept za antibiotike.
- Sve svoje ljekare, uključujući i zubara, obavijestite da vam je izvršena zamjena zgloba.
- Da bi ste spriječili stvaranje infekcije zbog problema sa zubima, odlazite na pregled zuba svakih 6 mjeseci. Prije pregleda, nazovite svog zubara i zamolite ga za recept za antibiotike.
- Ukoliko smatrate da ste dobili infekciju, nazovite svog ljekara.

**Ukoliko imate bilo kakvih pitanja ili osjećate zabrinutost u vezi njege svog novog zgloba, o tome se posavjetujte sa svojim timom za zdravstvenu njegu.**

2/2008. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org).

Home Care After Total Joint Replacement. Bosnian