

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

Soins à domicile après une arthroplastie totale

Suivez ces recommandations de soins pendant les 6 ou 8 prochaines semaines de guérison de votre nouvelle articulation. N'essayez pas de vous surpasser ou d'aller au-delà des limites de la douleur.

Soins à domicile

- Vous quitterez l'hôpital 1 à 3 jours après l'intervention chirurgicale. Des instructions relatives aux soins à domicile vous seront expliquées. Vous devrez prendre un rendez-vous de suivi. Une date sera fixée ou on vous donnera un numéro de téléphone pour prendre rendez-vous.
- Il est possible que l'on change vos médicaments après l'intervention. On vous prescrira de nouveaux médicaments puis on vous expliquera quels sont ceux que vous devrez continuer de prendre après votre intervention.
- Utilisez un déambulateur ou une canne selon les instructions que vous recevrez.
- Vous aurez besoin d'aide lorsque vous rentrerez chez vous. Si nécessaire, votre équipe soignante vous aidera à prendre des dispositions relatives aux soins à domicile, aux équipements, à la physiothérapie ou à un établissement de soins spécialisé.

Appelez votre médecin en cas de :

- tuméfaction plus importante, rougeurs ou écoulement au niveau de l'incision
- fièvre avec une température de 38 °C (101 degrés F) ou plus.
- début de séparation des bords de la plaie
- douleurs, picotements, engourdissement ou sensation de froid dans la jambe
- jambe qui devient pâle ou bleue

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.

Soins de votre incision

- Votre incision pourra être refermée avec des agrafes, des sutures ou des adhésifs spéciaux appelés stéri-strips.
- Lavez votre incision avec de l'eau et du savon et tamponnez pour sécher.
- Les agrafes ou les sutures seront retirées lors de votre visite de suivi. Les stéri-strips commenceront à s'enlever en 7-10 jours. S'ils sont toujours présents au bout de 2 semaines, vous pouvez les retirer délicatement.

Tuméfaction

- Une tuméfaction au niveau du pied, de la cheville, du genou et de la cuisse est courante après une arthroplastie totale.
- Afin de prévenir les gonflements, placez vos pieds plus haut que le niveau de votre cœur pendant 45 à 60 minutes. Faites-le 2 fois par jour.
- Si les gonflements ne diminuent pas après une nuit de sommeil et en surélevant vos jambes pendant la journée, **appelez votre médecin**.
- Votre médecin pourra vous demander de porter des bas élastiques afin de réduire les gonflements. Le cas échéant, portez les bas la journée et retirez-les la nuit. Lavez les bas avec de l'eau et du savon et suspendez-les pour les faire sécher. Veillez à ce que quelqu'un vous aide à enfiler et à ôter les bas.

Médicaments anticoagulants

- Votre médecin pourra vous prescrire un anticoagulant pendant 1 à 3 semaines afin de réduire le risque de formation de caillots sanguins. Ce médicament est le plus souvent administré par une injection dans l'abdomen. On vous expliquera comment administrer ce médicament.
- L'aspirine et d'autres médicaments pour l'arthrite sont également des anticoagulants alors **ne prenez pas** d'aspirine ou de produits contenant de l'aspirine lorsque vous recevez ces injections.

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.

Position assise

- Ne restez pas assis(e) pendant plus de 30 minutes consécutives. Levez-vous, marchez, et changez de position.
- En cas de longs trajets en voiture, arrêtez-vous toutes les 30 minutes. Sortez de la voiture et marchez un peu. Ceci préviendra la formation de caillots sanguins, réduira les gonflements et aidera à réduire la raideur articulaire.

Marche

- Utilisez votre déambulateur ou votre canne pendant toutes vos activités pour ne pas tomber.
- **Ne marchez pas sans votre déambulateur ou votre canne sans l'accord de votre médecin.**
- Marchez fréquemment sur des surfaces planes et sortez si la météo le permet. Les centres commerciaux sont de bons endroits pour marcher en cas de pluie.

Sommeil

- Ne dormez pas dans un lit à eau sans l'approbation de votre médecin.
- Si vous avez subi une arthroplastie de la hanche, ne dormez pas sur le côté où l'intervention a été réalisée.

Monter et descendre des escaliers

- Pendant les premières semaines chez vous, vous pouvez monter et descendre les escaliers une fois par jour avec de l'aide.
- Un(e) ami(e) ou un membre de votre famille doit se placer derrière vous lorsque vous montez et devant vous lorsque vous descendez. Tenez-vous à la main courante.

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.

Activité sexuelle

- Après une arthroplastie du genou, vous pouvez reprendre une activité sexuelle dès que vous vous en sentez capable.
- Après une arthroplastie de la hanche, vous pouvez reprendre une activité sexuelle 4 à 6 semaines après l'intervention. Il vaut mieux être en dessous, les jambes écartées et légèrement pliées. Évitez d'excessivement incliner ou de tourner les hanches. Ne tournez pas votre jambe vers l'intérieur. Au bout de plusieurs mois de rétablissement, vous pouvez reprendre une activité sexuelle dans une quelconque position où vous vous sentez à l'aise.

Conduire une voiture

- Ne conduisez pas de voiture sans l'accord de votre médecin – généralement 6 semaines après l'intervention.
- Conduisez uniquement si vous pouvez contrôler votre jambe ayant subi l'intervention et si vous n'êtes pas sous antalgiques.

Marcher dans l'eau

- Marcher dans l'eau d'une piscine permet de vous détendre et renforce les muscles de la hanche et de la jambe.
- Ne marchez pas dans l'eau sans l'accord de votre médecin et avant guérison complète de votre incision – généralement 6 semaines après l'intervention.
- Entrez dans la piscine jusqu'à avoir de l'eau à hauteur de la poitrine. Tenez-vous au bord de la piscine et marchez pendant 15 à 20 minutes. Répétez l'exercice 3 à 5 jours par semaine.

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.

Activités après la guérison de votre articulation

- Votre nouvelle articulation pourra s'endommager en cas de traumatismes. Évitez les activités qui peuvent entraîner d'importantes contraintes ou endommager l'articulation, comme des sports de contact.
- Faites des exercices pour que vos muscles et vos ligaments restent forts afin de pouvoir soutenir votre articulation.
- Gardez un poids de forme en fonction de votre taille.
- Après guérison de votre articulation, vous pourrez reprendre la danse, la nage et d'autres activités. Informez-vous auprès de votre médecin avant de débiter une nouvelle activité.

Prévention des infections

- Il est important de prévenir et de traiter les infections car une infection peut passer de votre sang à votre articulation.
- Vous devez prendre des antibiotiques avant une éventuelle intervention chirurgicale ou des soins dentaires. Appelez votre médecin de famille et dites-lui quelle intervention sera réalisée afin qu'il vous prescrive des antibiotiques.
- Informez tous vos médecins, y compris votre dentiste, que vous avez subi une arthroplastie articulaire.
- Consultez un dentiste tous les 6 mois afin de prévenir les infections de vos dents. Avant votre rendez-vous, appelez votre dentiste pour qu'il vous prescrive des antibiotiques.
- Si vous pensez présenter une infection, appelez votre médecin.

Adressez-vous à votre équipe soignante si vous avez des questions ou des inquiétudes relatives aux soins de votre nouvelle articulation.

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.

Home Care After Total Joint Replacement. French