

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

関節全置換術後の 自宅療養

手術後の6～8週間は、新しい関節が回復するに伴い以下の方針に従ってください。使いすぎたり、痛みを我慢して動くことは避けてください。

自宅療養

- 手術後1～3日で退院できます。自宅療養の方針については患者と一緒に検討します。手術後健診の予約を入れる必要があります。予約の日時または受付窓口の電話番号が知らされます。
- 薬は手術後に変更される場合があります。新しい薬の処方箋が出され、手術後に服用を続ける薬に関する指示が与えられます。
- 歩行器や杖の使用方法を指導されます。
- 自宅に戻るには誰かの助けが必要です。必要に応じて患者のヘルスケアチームが自宅療養、器具、理学療法、または拡張看護施設の手配を助けてくれます。

以下の症状が現れた場合は医師に連絡してください。

- 切開部の発赤、腫れ、排液が悪化
- 摂氏38度(華氏101度)以上の発熱
- 創部の端が裂け始める
- 痛み、刺痛、しびれ、または寒気を脚に感じる
- 脚が白くなる、または青くなる

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.

切開部のケア

- 切開創部はホッチキス、縫合糸、または絆創膏 (steri-strips) で縫合されます。
- 石鹼と水で切開創部を丁寧に洗い、軽くたたくようにして乾かします。
- 次回の診察でホッチキスの除去または抜糸が行われます。絆創膏 (steri-strips) の場合は 7～10 日後に自然に剥がれます。2 週間経過しても剥がれない場合は、自分で丁寧に剥がすこともできます。

腫れ

- 関節全置換術を受けた後で足、足首、膝、腿が腫れることがよくあります。
- 腫れを防ぐには、足を心臓よりも高く上げ、45～60 分間維持します。これを毎日 2 回行ってください。
- 一晩寝て、さらに日中に足を上げておいても腫れが治まらない場合、主治医に電話して相談します。
- 腫れを軽減するために、主治医から弾性のあるストッキングを履くように勧められる場合があります。その場合、日中はストッキングを履き、夜は脱いでおきます。ストッキングを石鹼と水で洗い、干して乾かします。ストッキングを履いたり脱いだりする際は誰かに手伝ってもらいます。

血液の抗凝固薬

- 血栓の生成リスクを軽減するために、1～3 週間にわたり主治医より血液の抗凝固薬が処方される場合があります。多くの場合、この薬は下腹部への注射によって投薬されます。投薬の方法は説明されます。
- アスピリンなどの関節炎薬も血液の抗凝固薬であるため、注射による投薬を行っている期間はアスピリンやアスピリン配合剤の服用は避けてください。

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.

座るときの注意

- 座っている時間が 30 分を超えないようにしてください。立ち上がったり、歩いたりして姿勢を変えます。
- 長時間車を運転する場合、30 分ごとに休憩します。車から降りて、歩きましょう。そうすることで血栓の生成を防ぎ、腫れを軽減し、関節の硬化予防になります。

歩行時の注意

- 転ばないように活動するときにはいつでも歩行器または杖を使用します。
- 主治医から許可が下りるまでは歩くときに必ず歩行器または杖を使用してください。
- なるべく平らな場所を歩くようにして、天気が良ければ屋外に出ます。雨天の日に歩くにはショッピングセンターが適しています。

睡眠時の注意

- 主治医による許可がでるまではウォータベッドを使用しないでください。
- 人工股関節置換手術を受けた場合は、寝るときに手術を受けた側を下にしないでください。

階段を上るときの注意

- 自宅療養を始めた最初の数週間は、介助してもらいながら 1 日一回上り下りしても構いません。
- 階段を上るときは友人や家族の方に後ろ側に立ってもらい、下るときは前側に立ってもらいます。手すりを使ってください。

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.

性行為

- 膝関節を置換した場合、自分の判断で性生活に戻ることができません。
- 人工股関節置換手術を受けた場合、手術後 4～6 週間後に性生活を開始できます。仰向けになり、足を広げて若干膝を曲げるほうが適切な姿勢です。腰を曲げすぎたり、よじりすぎたりしないようにしてください。脚を内側に回さないでください。数週間で回復したら、快適な体位で行っても構いません。

車を運転するときの注意

- 主治医の許可が下りるまで車を運転しないでください。通常、手術後 6 週間は運転できません。
- 手術を受けた側の脚をコントロールでき、鎮痛剤を服用していないときのみ運転できます。

歩行後

- プールでの水中歩行は腰や脚の筋肉をリラックスさせ、強くするのに役立ちます。
- 主治医から許可が下りて、切開創部が十分に回復するまでは水中歩行をしないでください。回復まで、通常、手術後 6 週間かかります。
- 胸よりも水位の高いプールに入ります。プールの縁につかまりながら、15～20 分間歩きます。1 週間に 3～5 日間繰り返します。

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.

関節が回復後の活動

- 新しい関節を乱暴に扱おうと損傷する恐れがあります。身体接触のあるスポーツなど、関節に過度のストレスがかかったり、損傷の原因になるような運動は避けてください。
- 筋肉や靭帯で関節を常にサポートするような運動をしてください。
- 腿に過剰な負荷がかからないように健康な体重を維持してください。
- 関節が回復したら、ダンスや水泳などの活動を再開できます。新しい運動を始める前には、主治医と相談してください。

感染を予防する

- 感染症は血液を介して関節に影響を及ぼす恐れがあるため、感染症を予防し、処置することが重要です。
- 今後、手術や歯の治療を受ける際には抗生物質を服用する必要があります。主治医に連絡し、どのような手術を行ったのか説明して抗生物質を処方してもらいます。
- 歯科医も含め、すべてのかかりつけの医者に関節置換手術を受けたことを伝えてください。
- 歯を経由した感染症を予防するために、半年ごとに歯科検診を受けてください。治療の予約を取る前に、歯科医に連絡して抗生物質を処方してもらいます。
- 感染症が疑われる場合は主治医に連絡してください。

新しい関節の扱い方について質問や不明な事項については、担当のヘルスケアチームにご相談ください。

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.