

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

전관절 대치 수술 후 홈케어

전관절 대치 수술 후 6 주에서 8 주 회복 기간 동안 이 지침서를 따르십시오. 통증의 한도를 넘거나 절대로 무리해서는 안됩니다.

홈케어

- 수술 후 1-3 일 후에 퇴원하게 됩니다. 홈케어 방법을 알려드릴 것입니다. 후속 방문 일정을 따라야 합니다. 병원측에서는 의사와 예약 날짜를 미리 알려드리거나 아니면 예약 전화 번호를 드릴 것입니다.
- 수술 후에 복용약이 달라질 수 있습니다. 새 약들의 처방전과 함께 수술 후 어떤 약들을 복용해야 하는지 알려드릴 것입니다.
- 의사의 지시대로 워커나 지팡이를 사용하십시오.
- 집에 가실 때 도움이 필요합니다. 필요하다면, 의료진은 홈케어, 장비, 물리치료 및 장기 의료관리 시설 사용등과 관련하여 도와드릴 것입니다.

다음과 같은 경우 의사에게 연락하십시오:

- 절개 부위가 더 빨갛게 되거나, 멍이 들거나 부었다
- 38°C (101°F) 이상의 열
- 상처 가장자리가 벌어지기 시작한다
- 다리에 통증, 따끔거린다, 마비 또는 한기가 있다
- 다리에 핏기가 없어지거나 퍼렇게 변한다

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.

절개 부위 관리

- 절개한 부분은 스테이플, 스티치 또는 스테리 스트립(steri-strip)이라고 부르는 특수 테이프를 이용하여 봉합합니다.
- 절개 부위를 비누와 물로 조심스럽게 닦고 수건으로 물기를 짰어 말리십시오.
- 스테이플이나 스티치는 다음 의사를 방문할 때 제거될 것입니다. 스테리-스트립은 7-10 일이면 저절로 떨어져 나가기 시작합니다. 2주가 지났는데도 떨어져 나가지 않으면, 손으로 살살 뽑아내도 됩니다.

붓기

- 전관절 대치 수술 후에 발이나 발목, 넓적다리가 흔히 부어오릅니다.
- 붓는 것을 예방하려면 다리를 심장 높이보다 위로 치켜들고 45-60 분가량 있으십시오. 이 동작을 하루에 2 번 하십시오.
- 밤에 자고 일어나도 붓기가 없어지지 않고 다리를 올리고 있어도 도움이 안되면, **의사에게 연락하십시오.**
- 붓기를 주리기 위해 의사가 고무 스타킹 착용을 권할 수 있습니다. 고무 스타킹은 낮에만 착용하고 밤에는 벗으십시오. 스타킹을 비누와 물로 세탁하고 공기 건조시키십시오. 스타킹을 착용하고 벗을 때 다른 사람의 도움을 받으십시오.

혈액 희석 약

- 혈액 응고 위험을 줄이기 위하여 1-3 주 동안 혈액 희석 약 복용을 권할 수 있습니다. 이 약은 대부분 복부에 주사로 주입됩니다. 이 약의 주입 방법을 가르쳐 드릴 것입니다.
- 아스피린과 그밖에 다른 관절약들도 일종의 혈액 응고약이기 때문에, 이 주사를 맞을 때는 이런 약들을 함께 복용하지 **마십시오.**

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.

앉기

- 한 번에 30 분이상 앉지 마십시오. 일어나고, 걷고, 자세를 바꾸십시오.
- 차를 오래 탈 때는 매 30 분마다 멈추십시오. 차에서 나와 몸을 움직이십시오. 이렇게 함으로써 혈액 응고를 예방하고, 붓기를 감소하고, 관절이 딱딱해 지는 것을 막을 수 있습니다.

걷기

- 모든 활동을 할 때는 워커나 지팡이를 사용하여 넘어지는 것을 방지하십시오.
- **의사의 지시가 있을 때까지 워커나 지팡이 없이는 걷지 마십시오.**
- 평평한 바닥에서 자주 걷고 날씨가 좋으면 밖으로 나가십시오. 비가 올 때 실내 쇼핑 몰은 걷기 좋은 장소입니다.

취침

- 의사의 승인이 없는 한 물침대를 사용하지 마십시오.
- 고관절을 대치했을 경우에는 수술한 쪽으로 몸을 누우고 취침하지 마십시오.

계단 올라가기

- 퇴원 후 처음 몇 주일 동안 다른 사람의 도움을 받아 층계를 하루에 한 번 올라갔다 내려갔다 해도 됩니다.
- 혹시 넘어질 것을 대비하여 층계를 오를 때는 누가 한 사람 뒤에 서 있으라고 하고 내려갈 때는 앞에 서 있으라고 하십시오. 핸드레일을 잡으십시오.

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.

성생활

- 무릎 대치 수술 후에 몸 컨디션이 회복되는대로 성생활을 하실 수 있습니다.
- 고관절 대치 수술 후에는 4 주나 6 주 후에 성생활을 하실 수 있습니다. 누운 상태에서 두 다리를 벌리고 약간 구부린 자세로 하는 것이 좋습니다. 허리를 과하게 구부리거나 비틀지 마십시오. 다리를 안쪽으로 돌리지 마십시오. 몇 개월의 회복 기간이 지나면 원하는 자세로 성생활을 해도 됩니다.

자동차 운전하기

- 의사가 괜찮다고 할 때까지 운전을 하지 마십시오 - 보통 6 주 수술 후
- 수술 받은 다리가 조절 가능하고 또한 진통제를 복용하지 않을 때에만 운전하십시오.

물속에서 걷기

- 수영장 안에서 걷기는 긴장을 풀어주고 허리와 다리 근육을 강화해 줍니다.
- 의사가 승인하고 또한 절개 부위가 완전히 아물 때까지는 물속에서 걷기를 하지 마십시오 - 수술 후 보통 6 주
- 가슴 높이까지 오는 수영장을 이용하십시오. 수영장 가장자리로 15 분에서 20 분가량 걸으십시오. 일 주에 3 일에서 5 일 하십시오.

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.

관절이 아문 후 활동

- 새 관절은 거칠게 다루면 손상될 수 있습니다. 직접 몸을 부딪치는 운동은 근육에 스트레스를 주고 부상을 유발하기 때문에 피하십시오.
- 근육과 인대를 강하게 하기 위하여 관절을 지지해 주는 운동을 하십시오.
- 키에 적절한 건강한 체중을 유지하십시오.
- 관절이 아문 후에는, 댄싱, 수영, 그밖에 다른 활동들을 다시 시작해도 됩니다. 새 활동을 시작하기 전에 의사에게 물어보십시오.

감염 예방하기

- 감염이 되면 균이 혈액을 통하여 관절로 이동할 수 있기 때문에 감염을 예방하고 치료하는 것이 중요합니다.
- 수술이나 치아 진료를 받기 전에 미리 항생제를 복용할 필요가 있습니다. 의사에게 전화하여 어떤 활동을 할 것인지를 얘기하여 항생제 처방을 미리 받으십시오.
- 치과 의사를 포함하여 모든 의사들에게 자신이 고관절 대치 수술을 받았다는 사실을 알려주십시오.
- 치과 의사를 6 개월마다 방문하여 치아로부터 감염을 예방하십시오. 예약을 하기 전에 치과 의사에게 전화하여 항생제 처방을 미리 받으십시오.
- 감염이 되었다고 생각되면 의사에게 연락하십시오.

새 관절 관리에 대하여 질문이나 문제가 있으면 의료진과 상의하십시오.

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. Korean