

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

Домашний уход после полной замены сустава

Выполняйте эти рекомендации по уходу в течение следующих 6-8 недель, пока Ваш новый сустав будет заживать. Не перегружайтесь и не заставляйте себя терпеть чрезмерную боль.

Уход на дому

- Вы можете пробыть в больнице от 1 до 3 дней после проведения хирургической операции. Инструкции по домашнему уходу будут обсуждены вместе с Вами. Вы должны будете записаться на прием к врачу. Вам предложат дату приема или дадут номер телефона, по которому Вы сможете договориться о посещении.
- После хирургической операции Вам могут назначить другие лекарства. Вам будут даны рецепты на новые лекарства, а также указания, какие из лекарств Вы должны будете принимать после хирургической операции.
- Используйте ходунок или трость в соответствии с инструкциями.
- Когда Вы вернетесь домой, Вам понадобится помощь. При необходимости Ваша группа медико-санитарной помощи поможет Вам обеспечить домашний уход, приобрести оборудование, организовать физиотерапию или устроить Вас в учреждение длительного ухода.

Позвоните своему врачу, если у Вас:

- Увеличение красноты, припухлости или выделений из места разреза
- Температура превышает 38°C (101°F)
- Края раны начинают расходиться
- Боль, покалывание, онемение или ощущение холода в ноге
- Ваша нога стала бледной или посинела

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.

Уход за Вашим разрезом

- На Ваш разрез могут быть наложены скобы, швы или специальные ленты, которые называются стерильными полосками.
- Мойте разрезы водой с мылом, после чего вытирайте их досуха.
- Скобы или швы будут сняты во время следующего посещения врача. Стерильные полоски начнут отпадать через 7-10 дней. Если они не отпадут через 2 недели, Вы можете аккуратно оторвать их.

Опухание

- После полной замены сустава часто происходит опухание ступни, лодыжки, колена или бедра.
- Для предотвращения опухания поднимайте свои ступни выше уровня сердца на срок от 45 до 60 минут. Делайте это ежедневно по два раза в день.
- Если опухание не уменьшается после ночного сна и поднимания ног в дневное время, **позвоните своему врачу**.
- Для уменьшения опухания Ваш врач может порекомендовать Вам носить эластичные чулки. В этом случае надевайте чулки днем и снимайте их ночью. Стирайте чулки водой с мылом, после чего развесьте их для просушки. Попросите кого-нибудь помочь Вам надевать и снимать чулки.

Препараты, разжижающие кровь

- Для снижения риска образования сгустков крови Ваш врач может прописать Вам прием в течение 1-3 недель лекарств, разжижающих кровь. Эти лекарства чаще всего вводятся посредством укола в живот. Вас научат вводить это лекарство.
- Аспирин и другие лекарства от артрита также разжижают кровь, поэтому **не** принимайте аспирин или препараты с аспирином, пока Вам делают эти уколы.

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.

Сидение

- Не сидите дольше 30 минут за один раз. Встаньте, пройдитесь и поменяйте свое положение.
- Во время поездок на автомобиле останавливайтесь каждые 30 минут. Выйдите из машины и прогуляйтесь. Это предотвратит появление сгустков крови, уменьшит опухание и поможет уменьшить жесткость сустава.

Хождение пешком

- Для того чтобы не упасть, используйте ходунок или трость.
- **Не ходите без ходунка или трости до тех пор, пока Ваш врач не даст разрешение.**
- Часто ходите по ровной поверхности, а если погода позволяет, выходите на улицу. Торговые центры – это хорошее место для прогулок в дождливую погоду.

Сон

- До получения разрешения от врача не используйте кровать с водяным матрацем.
- Если Вам заменили тазобедренный сустав, **не спите на том боку, на котором была сделана хирургическая операция.**

Подъем по лестнице

- В течение первых нескольких недель пребывания дома Вы можете подниматься и спускаться по лестнице с посторонней помощью один раз в день.
- Пусть Ваш друг или член семьи идет за Вами, когда Вы поднимаетесь вверх, и впереди Вас, когда Вы спускаетесь вниз. Держитесь за перила.

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.

Половая активность

- После замены коленного сустава, Вы можете вернуться к половой активности, как только почувствуете себя способным(ой).
- **После замены тазобедренного сустава** Вы сможете возобновить половую активность через 4-6 недель после хирургической операции. Лучше всего находиться снизу, расставив и слегка согнув ноги. Избегайте чрезмерного изгиба или скручивания тазобедренного сустава. Не выворачивайте ногу внутрь. После заживления в течение нескольких месяцев Вы сможете возобновить половую активность в любой удобной позе.

Вождение машины

- Не садитесь за руль до тех пор, пока Ваш врач не даст Вам разрешение – обычно через 6 недель после хирургической операции.
- Садитесь за руль только в том случае, если Вы можете контролировать ногу, на которой была сделана хирургическая операция, и если Вы не принимаете обезболивающие лекарства.

Ходьба в воде

- Ходьба в воде бассейна расслабляет и укрепляет ножные и бедренные мышцы.
- Не ходите в воде до получения разрешения от врача и до того, как Ваш разрез хорошо не заживет – чаще всего через 6 недель после хирургической операции.
- Войдите в бассейн по грудь. Держитесь за край бассейна и ходите в течение 15-20 минут. Делайте это еженедельно 3-5 раз в неделю.

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.

Деятельность после заживления Вашего сустава

- Ваш новый сустав при грубом обращении может разрушиться. Избегайте деятельности, при которой может возникнуть чрезмерная нагрузка или травма сустава, например, контактных видов спорта.
- Делайте упражнения для того, чтобы Ваши мышцы и связки были достаточно прочными для поддержки Вашего сустава.
- Поддерживайте вес тела в соответствии с Вашим ростом.
- После заживления Вашего сустава, Вы можете возобновить занятия танцами, плаванием и другую деятельность. Перед тем, как начать новый вид деятельности, посоветуйтесь со своим врачом.

Предотвращение инфекции

- Очень важно предотвращать и вовремя лечить инфекционные заболевания, потому что инфекция может попасть в Ваш сустав через кровь.
- Перед выполнением других хирургических операций или при получении стоматологической помощи, Вам будет необходимо принять антибиотики. Позвоните своему семейному врачу и сообщите ему, что Вы сделали операцию по замене сустава, и возьмите у него рецепт на антибиотики.
- Сообщите всем своим врачам, в том числе стоматологу, о том, что Вам сделали замену сустава.
- Для предотвращения инфекции от больных зубов, посещайте стоматолога каждые полгода. Перед посещением позвоните своему зубному врачу и получите рецепт на антибиотики.
- Позвоните своему врачу в случае, если Вы думаете, что у Вас инфекция.

Если у Вас есть какие-либо вопросы или опасения относительно того, как обращаться с новым суставом, поговорите со своей группой по оказанию медико-санитарной помощи.

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. Russian