

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

Sariling Pangangalaga Matapos ang Ganap na Pagpapalit ng Kasukasuan

Sundin ang mga patnubay na ito sa pangangalaga hangga't gumaling ang iyong bagong kasukasuan sa susunod na 6 hanggang 8 linggo. Huwag bibiglain o itutulak ang sarili upang hindi makaramdam ng anumang sakit.

Sariling Pangangalaga

- Aalis ka sa ospital 1 hanggang 3 araw matapos ang operasyon. Ang mga tagubilin ng sariling pangangalaga ay rerepasuhin sa iyo. Kakailanganin mo ng muling pagbisita. Bibigyan ka ng araw o bilang ng telepono upang makatawag para sa muling pagbisita .
- Maaaring palitan ang iyong mga gamot matapos ang operasyon. Bibigyan ka ng mga reseta para sa bagong mga gamot at sasabihan ka rin kung anong mga gamot ang dapat mong ituloy na inumin matapos ang iyong operasyon.
- Gamitin ang iyong tulong sa panlakad o tungkod ayon sa tagubilin.
- Mangangailangan ka ng tulong pagdating sa bahay. Kung kinakailangan, ang koponang nangangalaga sa iyong kalusugan ay tutulong sa iyong mag-aregla ng sariling pangangalaga, kagamitan, pisikal na terapi o isang pasilidad ng pinahabang pangangalaga.

Tawagan ang iyong doktor kung ikaw ay mayroong:

- Pamumulang lumalala, pamamaga o pag-agos mula sa hiwa
- Lagnat na 38°C (101°F) o higit pa
- Nagsisimulang mga tabi ng sugat na naghihiwalay
- Pananakit, pangingilig, pamamanhid o panlalamig ng binti
- Binting namumutla o nagkukulay asul

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.

Pangangalaga ng Iyong Hiwa

- Maaaring isara ang iyong hiwa sa pamamagitan ng mga staple, mga tahi o espesyal na teyp na tinatawag na mga steri-strip.
- Hugasan ang iyong hiwa nang may gamit na sabon at tubig, at patuyuing tinatapik.
- Ang mga staple o mga tahi ay tatanggalin sa iyong muling pagbisita. Magsisimulang matanggal ang mga steri-strip matapos ang 7-10 araw. Kung hindi pa natatanggal ang mga ito matapos ang 2 linggo, maaari mong tanggalin ang mga ito nang dahan-dahan.

Pamamaga

- Matapos ang ganap na pagpapalit ng kasukasuan, pangkaraniwan ang pamamaga ng paa, bukung-bukong, tuhod at hita.
- Upang maiwasan ang pamamaga, itaas ang iyong mga paa na mas mataas sa kinalalagyan ng iyong puso sa loob ng 45 hanggang 60 minuto. Gawin ito 2 beses sa isang araw.
- Kapag ang pamamaga ay hindi nabawasan matapos matulog buong magdamag o matapos itaas ang mga binti sa araw, **tumawag sa iyong doktor**.
- Maaari kang pagsuutin ng iyong doktor ng nababanat na medyas upang mabawasan ang pamamaga. Kung gayon, isuot ang medyas sa araw at hubarin sa gabi. Labhan ang medyas at patuyuin. Humingi ng tulong sa pagsusuot at paghuhubad ng medyas.

Mga Gamot na Pampanipis ng Dugo

- Maaaring iutos ng iyong doktor ang pag-inom ng gamot na pampanipis ng dugo sa loob ng 1 hanggang 3 linggo, upang mabawasan ang iyong panganib sa mga pamumuo ng dugo. Ang gamot na ito ay karaniwang ibinibigay sa pamamagitan ng iniksiyon sa iyong tiyan. Tuturuan kang gumamit ng gamot na ito.
- Ang aspirin at iba pang mga gamot sa arthritis ay mga pampanipis ng dugo, kung kaya't **huwag** iinom ng aspirin o mga produktong may aspirin habang ikaw ay iniiniksiyunan.

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.

Pag-upo

- Huwag uupo nang mahigit sa 30 minuto kada beses. Tumayo, maglakad at palitan ang iyong posisyon.
- Tumigil bawa't 30 minuto kung nagmamaneho nang malayuan. Bumaba ng kotse at mag-ikot. Pipigilan nito ang pamumuo ng dugo, babawasan ang pamamaga at makakatulong bawasan ang paninigas ng kasukasuan.

Paglakad

- Sa lahat ng mga gawain, gamitin ang iyong tulong sa panlakad o tungkod upang hindi matumba.
- **Huwag maglalakad na di-gamit ang iyong tulong sa panlakad o tungkod hangga't hindi ka sinasabihan ng iyong doktor na tumigil sa paggamit ng mga ito.**
- Laging maglakad sa pantay na lupa at lumabas ng bahay kapag maganda ang panahon. Kapag umuulan, ang malaking mga tindahan ay mainam na mga lugar na paglakaran.

Pagtulog

- Huwag matutulog sa kamang di-tubig hangga't hindi ka pinapayagan ng iyong doktor.
- Kung ikaw ay sumailalim sa pagpapalit ng baywang, huwag kang matutulog sa tabi, kung saan ginawa ang operasyon.

Pag-akyat ng Hagdanan

- Sa una mong mga linggo sa bahay, maaari kang umakya't baba ng hagdanan, isang beses sa isang araw na may katulong.
- Siguraduhing mayroong kaibigan o kapamilya na tatayo sa likod mo paakyat, at sa harap mo naman sa pagbaba. Humawak sa barandilya ng hagdanan.

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.

Pagtatalik

- Pagkatapos ng pagpapalit ng tuhod, maaari kang makipagtalik muli kung ikaw ay handa na.
- Pagkatapos ng pagpapalit ng baywang, maaari kang makipagtalik muli matapos ang 4 hanggang 6 na linggo mula sa araw ng operasyon. Pinakamainam na ikaw ang nasa ilalim, at siguraduhing nakabuka ang iyong mga binti at bahagyang nakabaluktot. Iwasan ang labis na pagyuko ng baywang o pamimilipit. Huwag iikot nang papasok ang iyong binti. Matapos ang ilang mga buwan ng paggaling, maaari ka nang makipagtalik sa anumang komportableng posisyon.

Pagmamaneho

- Huwag magmaneho hangga't hindi pinapayagan ng iyong doktor – kadalasan 6 na linggo matapos ang operasyon.
- Magmaneho lamang kung kaya mong pigilan ang binting sumailalim sa operasyon at kung ikaw ay hindi umiinom ng gamot para sa sakit.

Paglalakad sa Tubig

- Ang paglalakad sa tubig ng languyan ay nakapagpapahinga at nagpapalakas ng mga kalamnan sa baywang at binti.
- Huwag maglalakad sa tubig kung walang pahintulot ang iyong doktor at kapag ang iyong hiwa ay hindi pa ganap na magaling – kadalasan 6 na linggo matapos ang operasyon.
- Pumasok sa languyan kung saan ang tubig ay aabot lamang hanggang sa dibdib. Humawak sa gilid ng languyan at maglakad nang 15 hanggang 20 minuto. Ulitin 3 hanggang 5 araw bawa't linggo.

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.

Mga Gawain Matapos Gumaling ang Iyong Kasukasuan

- Maaaring masira ang iyong bagong kasukasuan sa magaslaw na pakikitungo. Iwasan ang mga gawaing magsasanhi nang labis na kapaguran o makapipinsala ng kasukasuan tulad ng madiit na isports.
- Mag-ehersisyo upang mapalakas ang iyong mga kalamnan at mga litid para masuportahan ang iyong kasukasuan.
- Panatiliin ang malusog na timbang para sa iyong taas.
- Kapag magaling na ang iyong kasukasuan, maaari ka nang bumalik sa pagsasayaw, paglangoy at iba pang mga gawain. Makipag-usap sa iyong doktor bago magsimula ng anumang bagong gawain.

Pagpigil ng Impeksyon

- Mahalagang pigilan at gamutin ang mga impeksyon dahil ito ay maaaring mapunta sa dugo patungo sa iyong kasukasuan.
- Kailangan mong unimom ng antibayotiko bago sumailalim sa anumang bagong operasyon o pangangalagang pang-ngipin. Tumawag sa iyong pampamilyang doktor at sabihin kung ano ang iyong ipapagawa at humingi ng reseta para sa mga antibayotiko.
- Sabihan ang lahat ng iyong mga doktor, pati na ang iyong dentista, na ikaw ay sumailalim sa pagpapalit ng kasukasuan .
- Pumunta sa iyong dentista tuwing 6 na buwan upang mapigilan ang impeksyon mula sa ngipin. Bago bumisita, tumawag sa iyong dentista upang humingi ng reseta para sa mga antibayotiko.
- Kung inaakala mong mayroon kang impeksyon, tumawag sa iyong doktor.

Makipag-usap sa koponang nangangalaga sa iyong kalusugan kung ikaw ay may mga tanong o mga pag-aalala ukol sa pangangalaga ng iyong bagong kasukasuan.

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. Tagalog