

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

Chăm Sóc Tại Nhà Sau Khi Thay Toàn Bộ Khớp

Làm theo các hướng dẫn cách chăm sóc sau đây khi khớp mới của quý vị lành lại trong từ 6 đến 8 tuần tới. Đừng cố gắng làm việc quá mức hoặc ráng sức chịu đựng đau nhức.

Chăm sóc tại nhà

- Quý vị sẽ xuất viện từ 1 đến 3 ngày sau khi phẫu thuật. Bác sĩ/y tá sẽ cùng với quý vị duyệt qua hướng dẫn cách chăm sóc tại nhà. Quý vị cần lấy hẹn để khám theo dõi. Quý vị cũng được cho biết ngày hẹn hoặc số điện thoại để gọi lấy hẹn.
- Thuốc của quý vị có thay đổi sau khi phẫu thuật. Quý vị được kê toa loại thuốc mới và chỉ định vẫn tiếp tục dùng loại thuốc nào sau khi phẫu thuật.
- Dùng nạng tập đi hoặc gậy theo chỉ định.
- Quý vị cần được người khác giúp đỡ khi về nhà. Nếu cần thiết, toán chăm sóc sức khỏe sẽ giúp quý vị lo liệu chăm sóc tại nhà, lấy thiết bị, làm vật lý trị liệu hoặc đến cơ sở chăm sóc thêm.

Gọi cho bác sĩ nếu quý vị bị:

- Vết mổ đỏ, sưng hoặc chảy nước thêm
- Sốt từ 101 độ F (38 độ C) trở lên
- Mép vết thương bắt đầu bung ra
- Đau nhức, tê ngứa hoặc lạnh chân
- Chân có màu nhợt nhạt hoặc màu xanh da trời

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.

Chăm sóc vết mổ

- Vết mổ của quý vị có thể được khép kín bằng chỉ may, đinh kẹp hoặc băng dán đặc biệt gọi là steri-strips.
- Rửa vết mổ bằng xà bông và nước rồi chậm cho khô.
- Chỉ may hoặc đinh kẹp sẽ được lấy ra ở lần khám theo dõi. Băng dán steri-strips sẽ tự tiêu mất trong 7-10 ngày. Nếu chúng không tự tiêu mất sau 2 tuần, quý vị có thể gỡ nhẹ ra.

Sung phù

- Thường bị sưng phù chân, cổ chân, đầu gối và bắp đùi sau khi thay toàn bộ khớp.
- Để ngăn ngừa bị sưng phù, nhắc chân của quý vị cao hơn tim trong từ 45 đến 60 phút. Thực hiện điều này 2 lần mỗi ngày.
- Nếu tình trạng sưng phù không thuyên giảm sau khi ngủ suốt đêm và nhắc chân cao vào ban ngày, **thì gọi cho bác sĩ.**
- Bác sĩ có thể cho quý vị mang vớ thun để giảm bớt sưng phù. Nếu phải làm vậy, thì cần mang vớ thun vào ban ngày và cởi ra vào ban đêm. Giặt đôi vớ này bằng xà bông và nước rồi treo lên để phơi khô. Nhờ người khác giúp quý vị mang vớ này vào và cởi ra.

Dùng thuốc loãng máu

- Bác sĩ có thể cho quý vị dùng thuốc làm loãng máu trong từ 1 đến 3 tuần để giảm thiểu nguy cơ bị cục máu đông. Thuốc làm loãng máu thường được cho chích vào bụng. Quý vị sẽ được chỉ cách chích thuốc này.
- Thuốc aspirin và các loại thuốc khác trị viêm khớp cũng là thuốc làm loãng máu, vì vậy **đừng** dùng thuốc aspirin hoặc sản phẩm có aspirin trong khi quý vị chích các thuốc này.

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.

Ngồi

- Đừng ngồi một chỗ lâu hơn 30 phút. Đứng dậy, đi bộ và thay đổi tư thế.
- Trong chuyến hành trình dài bằng xe hơi, nên dừng lại mỗi 30 phút. Ra khỏi xe và đi loanh quanh. Điều này sẽ ngăn ngừa bị cục máu đông, giảm bớt sưng phù và cứng khớp.

Đi bộ

- Dùng nạng tập đi hoặc gậy khi đi bộ để tránh bị té ngã.
- **Đừng đi bộ mà không dùng nạng tập đi hoặc gậy cho đến khi bác sĩ cho phép.**
- Thường xuyên đi bộ trên mặt đất bằng và chỉ đi ra ngoài trời khi thời tiết tốt. Thương xá là nơi thích hợp để đi bộ trong mùa mưa.

Ngủ

- Đừng dùng nệm nước trừ phi được bác sĩ đồng ý.
- Nếu quý vị thay khớp hông, đừng ngủ nằm nghiêng ở bên được phẫu thuật.

Lên xuống cầu thang

- Trong vài tuần đầu tiên về nhà, quý vị có thể lên xuống cầu thang một lần mỗi ngày nhưng cần có người giúp đỡ.
- Nhờ bạn bè hay người trong gia đình đứng đằng sau khi quý vị đi lên và đứng phía trước mặt khi đi xuống. Nắm lấy tay vịn.

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.

Hoạt động tình dục

- Sau khi thay khớp đầu gối, quý vị có thể trở lại hoạt động tình dục ngay khi thấy có đủ sức.
- Sau khi thay khớp hông, quý vị có thể trở lại hoạt động tình dục từ 4 đến 6 tuần sau khi phẫu thuật. Tốt nhất là quý vị nằm ở dưới rồi giang chân ra và hơi uốn cong chân. Tránh uốn cong hoặc xoắn hông quá mức. Đừng xoay chân vào trong. Sau vài tháng lành lại, quý vị có thể trở lại hoạt động tình dục ở mọi tư thế thoải mái.

Lái xe

- Đừng lái xe cho đến khi bác sĩ cho phép – thường là 6 tuần sau khi phẫu thuật.
- Chỉ lái xe khi quý vị có thể điều khiển chân được phẫu thuật và không dùng thuốc giảm đau.

Đi bộ trong nước

- Đi bộ trong hồ bơi để làm giãn và săn chắc các cơ ở hông và chân.
- Đừng đi bộ trong nước trừ phi được bác sĩ cho phép và vết mổ đã lành hẳn – thường là 6 tuần sau khi phẫu thuật.
- Đi xuống hồ bơi đến mức nước ngang ngực. Vịn vào thành hồ bơi và đi bộ trong từ 15 đến 20 phút. Lặp lại từ 3 đến 5 ngày mỗi tuần.

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.

Hoạt động sau khi khớp lành lại

- Khớp mới của quý vị có thể bị hư hỏng do va đập mạnh. Tránh các hoạt động gắng sức hoặc làm tổn thương khớp như các môn thể thao có va chạm.
- Tập luyện để giữ cơ cũng như dây chằng được săn chắc và dẻo dai để nâng đỡ khớp.
- Giữ cân lượng cân đối theo chiều cao của quý vị.
- Sau khi khớp lành lại, quý vị có thể trở lại nhảy đầm, bơi lội và các hoạt động khác. Hỏi ý kiến của bác sĩ trước khi quý vị khởi sự bất cứ hoạt động mới nào.

Phòng ngừa bị nhiễm trùng

- Điều quan trọng là phải phòng ngừa và chữa trị nhiễm trùng vì nhiễm trùng có thể đi qua máu rồi đến khớp.
- Quý vị cần phải dùng thuốc trụ sinh trước khi trải qua bất cứ cuộc phẫu thuật hoặc chăm sóc nha khoa nào trong tương lai. Gọi cho bác sĩ riêng và báo cho họ biết quý vị đang thực hiện điều gì và xin chỉ định dùng thuốc trụ sinh.
- Báo cho tất cả các bác sĩ chăm sóc quý vị, kể cả nha sĩ biết quý vị đã thay khớp.
- Đến gặp nha sĩ để được chăm sóc mỗi 6 tháng, phòng ngừa bị nhiễm trùng răng. Trước khi đến buổi hẹn, gọi cho nha sĩ để được chỉ định dùng thuốc trụ sinh.
- Nếu quý vị cho rằng mình bị nhiễm trùng, gọi cho bác sĩ.

Bàn với toán chăm sóc sức khỏe nếu quý vị có bất cứ câu hỏi hay thắc mắc nào về cách chăm sóc khớp mới của mình.

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.