

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 will 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 **right away** if you have:

- Increased redness, swelling or drainage at the incision
- A fever over 101 degrees F or 38 degrees C
- Edges of the wound that start to separate
- Pain, tingling, numbness or coldness of the leg
- Your leg turns pale or blue in color

الرعاية المنزلية عقب استبدال المفصل بالكامل

اتبع إرشادات الرعاية هذه بينما يلتئم مفصلك الجديد على مدار الأسابيع الستة أو الثمانية القادمة. لا تحاول الإفراط أو الضغط على نفسك بما يتجاوز حدود الألم.

الرعاية المنزلية

- سوف تغادر المستشفى بعد ما يتراوح من يوم إلى ثلاثة أيام من إجراء الجراحة، وسوف تتم مراجعة إرشادات الرعاية المنزلية معك. كما ستحتاج إلى تحديد موعد للمتابعة. سوف يتم إعطاؤك تاريخ أو رقم هاتف للاتصال من أجل تحديد موعد.
- قد تتغير الأدوية التي تتناولها بعد الجراحة. وسوف يتم إعطاؤك وصفات (روشتات) للأدوية الجديدة كما سيتم توجيهك إلى الأدوية التي ستستمر في تناولها بعد الجراحة.
- استخدم مشاية أو عكازًا حسب التعليمات.
- سوف تحتاج إلى المساعدة عند العودة إلى المنزل. سوف يساعدك فريق الرعاية الصحية، إذا دعت الحاجة، على اتخاذ ترتيبات للرعاية المنزلية أو الأجهزة أو العلاج الطبيعي أو الرعاية المطولة.

اتصل بطبيبك على الفور إذا كنت تعاني من:

- احمرار أو تورم أو رشح زائد في الجرح
- حمى تزيد درجة حرارتها عن 101 فهرنهايت أو 38 درجة مئوية
- بدء انفصال حواف الجرح
- ألم أو وخز أو تنميل أو برودة في الساق
- ظهور الساق بلون شاحب أو أزرق

Care of Your Incision

- Your incision may be closed with staples, stitches or special tapes called steri-strips.
- Gently wash your incision with soap and water and pat dry with a clean towel. Do not apply lotion or powders near your incision.
- You can take a shower 2 days after your surgery. Do not let the shower water spray directly onto the incision during the first two weeks. Do not take a tub bath for two weeks after your surgery.
- Staples or stitches will be taken out at your follow up visit. steri-strips will begin to fall off in 7 to 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, recline or lie down with 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 keeping your feet higher than the level of your heart during the day, **call your doctor.**
- Your doctor may want you to wear 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 gently pull them off.

العناية بالجرح

- يتم غلق الجرح بمشابك أو غرز خياطة أو أشرطة خاصة تسمى steri-strips.
- اغسل الجرح برفق بالماء والصابون وقم بتجفيفه مستخدماً منشفة نظيفة. لا تضع غسولاً أو مسحوقاً بالقرب من مكان الجرح.
- يمكنك الاستحمام بعد يومين من الجراحة. لا تدع مياه الحمام تتناثر مباشرة إلى داخل الجرح خلال أول أسبوعين. واحرص على عدم الاستحمام في البانيو لمدة أسبوعين بعد الجراحة.
- سيتم نزع المشابك أو الغرز في زيارة المتابعة. وسوف يبدأ تساقط أشرطة steri-strips خلال من 7 إلى 10 أيام. إذا لم تسقط الأشرطة بعد أسبوعين، فيمكنك نزعها برفق.

التورم

- يشيع ظهور تورم في القدم والكاحل والركبة والفخذ بعد استبدال كامل المفصل.
- لمنع التورم، ارفع قدميك أعلى من مستوى القلب لمدة 45 إلى 60 دقيقة. قم بذلك مرتين يومياً.
- إذا لم يتناقص الورم بعد النوم طوال الليل ورفع ساقيك أثناء اليوم، فاتصل بطبيبك.
- قد يريد طبيبك أن ترتدي الجوارب المطاطية لتقليل التورم. إذا كان الأمر كذلك، فاحرص على ارتداء الجوارب أثناء اليوم وخلعها أثناء الليل. اغسل الجوارب بالماء والصابون وقم بتعليقها حتى تجف. اطلب من شخص ما مساعدتك على ارتداء الجوارب وخلعها برفق.

Blood Thinning Medicines

- Your doctor may order blood thinning medicine for 1 to 3 weeks to reduce your risk of blood clots. This medicine may be given as an injection into the abdomen. You will be taught how to give this medicine.
- If you take aspirin, products with aspirin, arthritis medicines, or other blood thinners, talk to your doctor to see if you should stop taking these medicines while you are on these injections.

Sitting

- Do not sit for longer than 30 minutes at a time. Get up, walk and change your position.
- Avoid long car trips. If you must travel, 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.

أدوية ترقيق الدم

- قد يطلب طبيبك دواء لترقيق الدم لمدة تتراوح من أسبوع إلى ثلاثة أسابيع من أجل تقليل خطورة تجلط الدم. ويمكن إعطاء هذا الدواء كحقن في البطن، وسيتم تعليمك كيفية إعطاء هذا الدواء.
- إذا كنت تتناول الأسبرين أو منتجات تشتمل على الأسبرين أو أدوية التهاب مفاصل أو غيرها من مرققات الدم، فتحدث إلى طبيبك لمعرفة ما إذا كان يجب عليك التوقف عن تناول الدواء أثناء أخذ هذه الحقن.

الجلوس

- لا تجلس لأكثر من 30 دقيقة في المرة الواحدة. انهض واحرص على السير وتغيير موضعك.
- تجنب الرحلات الطويلة بالسيارة، وإذا اضطررت للسفر فتوقف كل 30 دقيقة. اخرج من السيارة وتجول، حيث إن هذا من شأنه أن يمنع تجلطات الدم ويقلل من الورم ويساعدك على تقليل تيبس المفاصل.

السير

- استخدم مشاية أو عكازًا عند القيام بكافة أنواع النشاط حتى تتجنب السقوط.
- تجنب السير بدون المشاية أو العكاز حتى يخبرك طبيبك بأن ذلك لا بأس به.
- احرص على السير غالبًا على أرض مستوية والخروج إذا سمحت ظروف الطقس. تُعد مراكز التسوق أماكن جيدة للسير عندما يكون الطقس ممطرًا.

Sleeping

- Do not use a waterbed until approved by your doctor.
- If you had a hip replacement, sleep on your back with a pillow between your knees with your legs 8 to 12 inches (20 to 30 cm) apart. Do not sleep on your side or stomach.

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.

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 6 to 8 weeks after surgery. It is best to be on the bottom with your legs spread apart and slightly bent. Avoid 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.

النوم

- تجنب استخدام الأسرة المائية حتى يوافق طبيبك على ذلك.
- إذا كنت قد أجريت جراحة لاستبدال الورك، فاحرص على النوم على ظهرك مع وضع وسادة بين ركبتيك وإبعاد ساقيك عن بعضهما البعض بمقدار من 8 إلى 12 بوصة (20 إلى 30 سم). تجنب النوم على جانبك أو معدتك.

صعود السلالم

- أثناء الأسابيع القليلة الأولى بالمنزل، يمكنك صعود السلالم والنزول منها مرة واحدة يوميًا مع مساعدة أحد الأشخاص.
- اطلب من صديق أو أحد أفراد الأسرة الوقوف خلفك أثناء الصعود وأمامك أثناء النزول. احرص على الإمساك بالدرابزين.

النشاط الجنسي

- بعد استبدال الركبة، يمكنك معاودة النشاط الجنسي بمجرد أن تشعر بقدرتك على ذلك.
- بعد استبدال الورك، يمكنك استئناف النشاط الجنسي بعد من 6 إلى 8 أسابيع من تاريخ الجراحة. من الأفضل أن تكون بالأسفل مع إبعاد ساقيك وتثبيتهما قليلاً. تجنب ثني الورك أو ليّيه. وتجنب تدوير الساق نحو الداخل. بعد أشهر عديدة من الشفاء، يمكنك استئناف النشاط الجنسي في أي وضع مريح.

قيادة السيارة

- تجنب قيادة السيارة حتى يخبرك طبيبك أن ذلك لا بأس به – غالبًا ما يكون ذلك بعد 6 أسابيع من الجراحة.
- امتنع عن القيادة إلا إذا كنت تتحكم في الساق التي أجريت فيها الجراحة ولم تعد تتناول أدوية لتخفيف الألم.

Other Special Precautions after Hip Replacement Surgery

You may need to follow these precautions to protect your new hip joint while your muscles heal. Follow these limits for 2 to 6 months, or as directed by your doctor.

- Do not cross your legs at the knees or ankles when sitting or lying down.
- Do not sit on low surfaces such as chairs, toilets, and car seats. Sit with your hips higher than your knees.
- Do not twist at the trunk. Move your whole body when you turn.
- Do not bend forward at the waist more than 90° or lift your knee higher than your hip.
- Do not turn your knees in while sitting or lying down.
- Do not sit with your legs close together. Keep your feet 8 to 12 inches (20 to 30 cm) apart when sitting.

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 baseball, basketball, jogging and tennis.
- Do your physical therapy exercises to keep your muscles and ligaments strong to support your joint.
- Maintain a healthy weight for your height.
- After your joint is healed, about 6 to 8 weeks after surgery, you may be able to resume slow dancing, swimming and other activities. Check with your doctor before you start any new activity.

احتياطات خاصة أخرى بعد جراحة استبدال الورك

قد تحتاج إلى اتباع الاحتياطات التالية لحماية مفصل الورك الجديد أثناء التئام العضلات. اتبع هذه القيود لمدة تتراوح من شهرين إلى ستة أشهر، أو بحسب تعليمات الطبيب.

- تجنب وضع ساقيك في شكل متصلب عند الركبتين أو الكاحلين أثناء الجلوس أو الاستلقاء.
- تجنب الجلوس على أسطح منخفضة مثل المقاعد والمراحيض ومقاعد السيارات. اجلس مع جعلك وركبك أعلى من مستوى ركبتك.
- تجنب ثني الجذع. حرك الجسم بالكامل عند الاستدارة.
- تجنب الانثناء للأمام من عند الخصر بأكثر من 90 درجة ولا ترفع ركبتك أعلى من الورك.
- تجنب تدوير ركبتك نحو الداخل أثناء الجلوس أو الاستلقاء.
- تجنب الجلوس مع جعل ساقيك بالقرب من بعضهما. أبعد قدميك بمقدار من 8 إلى 12 بوصة (20 إلى 30 سم) عن بعضهما البعض أثناء الجلوس.

الأنشطة بعد التئام المفصل

- قد يتلف المفصل الجديد بسبب الأنشطة القاسية، لذا احرص على تجنب الأنشطة التي قد تسبب ضغطًا إضافيًا أو تؤدي إلى جرح المفصل، مثل لعب البيسبول وكرة السلة والهرولة والتنس.
- احرص على القيام بالتمارين البدنية للمحافظة على قوة العضلات والأربطة لتدعيم المفصل.
- حافظ على وزن صحي يتناسب مع طولك.
- بعد التئام المفصل عند مرور من 6 إلى 8 أسابيع على الجراحة، قد تكون قادرًا على استئناف الرقص البطيء والسباحة والأنشطة الأخرى. استشر طبيبك قبل بدء أي نشاط جديد.

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.

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 a prescription 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 a prescription 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.

2008 – 6/2012 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

السير في المياه

- يساعد السير في مياه حمام السباحة على الاسترخاء وتقوية عضلات الورك والساق.
- تجنب السير في المياه إلا بعد الحصول على إذن من طبيبك والتئام الجرح جيدًا – غالبًا ما يكون ذلك بعد 6 أسابيع من الجراحة.
- انزل حمام السباحة الذي يصل ارتفاع المياه به إلى الصدر، ثم أمسك بجانب حمامة السباحة واحرص على السير من 15 إلى 20 دقيقة. كرر ذلك 3 إلى 5 أيام أسبوعيًا.

الوقاية من العدوى

- من المهم الوقاية من العدوى وعلاجها نظرًا لأن العدوى قد تنتقل عبر الدم إلى المفصل.
- سوف تحتاج إلى تناول المضادات الحيوية قبل إجراء أية جراحة مستقبلية أو العناية بالأسنان. اتصل بطبيب الأسرة وأخبره بما تقوم به واحصل على وصفة طبية "روشتة" منه لتناول المضادات الحيوية.
- أخبر أطباءك بمن فيهم طبيب الأسنان أنك قد أجريت جراحة لاستبدال المفصل.
- استشر طبيب أسنان للعناية بأسنانك كل ستة أشهر من أجل منع العدوى من الأسنان. قبل الموعد، اتصل بطبيب الأسنان للحصول على وصفة طبية "روشتة" بتناول المضادات الحيوية.
- إذا كنت تعتقد أنك تعاني من عدوى، بادر بالاتصال بطبيبك.

تحدث إلى فريق الرعاية الصحية إذا كانت لديك أية تساؤلات أو قلق حول كيفية الاعتناء بمفصلك الجديد.