

# 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

# Cuidados em casa após uma substituição total de articulação

Siga estas instruções para cuidar da sua nova articulação durante o período de recuperação, que deve durar entre seis e oito semanas. Não exagere e não se esforce além dos limites da dor.

## Cuidados em casa

- Você deixará o hospital entre um e três dias após a cirurgia. Você receberá explicações sobre os cuidados que deve ter em casa. Será necessário marcar uma consulta de acompanhamento. Você será informado de uma data ou receberá um número de telefone para marcar uma consulta.
- Os medicamentos podem ser mudados após a cirurgia. Você receberá receitas e instruções referentes aos medicamentos que deverá tomar após a cirurgia.
- Use um andador ou bengala de acordo com as indicações.
- Você precisará de ajuda em casa. Se necessário, a equipe médica que lhe atendeu o ajudará a resolver as necessidades de cuidados, equipamentos, fisioterapia e pessoas para auxiliar durante a recuperação.

## Ligue imediatamente para o seu médico se tiver:

- aumento de inchaço, vermelhidão ou secreção na incisão;
- febre de mais de 38 graus C ou 101 graus F;
- as bordas da incisão começarem a se separar;
- dor, formigamento, dormência ou resfriamento das pernas;
- as suas pernas ficarem pálidas ou azuladas.

## 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.

## **Cuidados com a incisão**

- A sua incisão pode ser fechada com suturas, grampos cirúrgicos ou tiras adesivas, chamadas steri-strips.
- Delicadamente, lave a incisão com água e sabão e seque com uma toalha limpa. Não aplique loções ou talco na sua incisão.
- Você poderá tomar banho de chuveiro 2 dias após a cirurgia. Não deixe o jato de água do chuveiro cair diretamente na incisão durante as primeiras duas semanas. Não tome banho de banheira durante duas semanas após a cirurgia.
- Grampos ou pontos podem ser removidos na consulta de acompanhamento. As fitas steri-strips começam a se soltar em 7 a 10 dias. Se não caírem em duas semanas, puxe-as com cuidado.

## **Inchaço**

- Inchaços nos pés, tornozelos, joelhos e coxas são normais após uma substituição total de articulação.
- Para evitar o inchaço, recline-se ou deite com os pés acima da altura do coração por 45 a 60 minutos. Faça isso duas vezes por dia.
- Se o inchaço não diminuir após uma noite de sono e após manter os pés elevados acima da altura do coração durante o dia, ligue para o seu médico.
- O médico poderá indicar o uso de meias elásticas para reduzir o inchaço. Neste caso, use as meias durante o dia e remova-as de noite. Lave as meias com água e sabão e pendure-as para secar. Peça ajuda para colocar as meias e tire-as delicadamente.

## **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.

## Medicamentos anticoagulantes

- O médico poderá prescrever o uso de medicamentos que “afinam” o sangue durante uma a três semanas para reduzir o risco de formação de coágulos. Esse tipo de medicamento pode ser administrado por uma injeção no abdome. Você receberá instruções sobre como tomar esse medicamento.
- Se você toma aspirina, produtos que contêm aspirina ou outros medicamentos anticoagulantes, converse com o seu médico para saber se deve parar de tomar esses medicamentos enquanto toma essas injeções.

## Sentar

- Não permaneça sentado por mais de 30 minutos consecutivos. Levante-se, caminhe e troque de posição.
- Evite longas viagens de carro. Se você precisar viajar, pare a cada 30 minutos. Saia do carro e dê uma caminhada. Isto impedirá a formação de coágulos sanguíneos, diminuirá o inchaço e reduzirá a rigidez da articulação.

## Caminhar

- Use o andador ou a bengala para evitar o risco de cair.
- **Não ande sem o andador ou a bengala até que o médico o libere para andar sem auxílio.**
- Caminhe com frequência, sempre em superfícies planas e ao ar livre, se o tempo permitir. Shopping centers são boas opções para caminhar quando estiver chovendo.

## **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.

## **Dormir**

- Não use colchões de água enquanto o médico não autorizar.
- Se você fez uma cirurgia de substituição do quadril, durma de costas com um travesseiro entre os seus joelhos com as pernas 20 a 30 cm separadas. Não durma de lado nem de bruços.

## **Subir escadas**

- Durante as primeiras semanas em casa, você poderá subir e descer a escada uma vez por dia com a ajuda de alguém.
- Um amigo ou parente deve ficar atrás de você enquanto você estiver subindo a escada e na frente, quando você estiver descendo. Segure no corrimão.

## **Atividade sexual**

- Após a substituição do joelho, você poderá retomar as atividades sexuais assim que se sentir capaz.
- Após a substituição do quadril, você poderá retomar as atividades sexuais entre 6 e 8 semanas após a cirurgia. A melhor posição é estar embaixo, com as pernas abertas e levemente dobradas. Evite curvar ou girar o quadril. Não gire a perna para dentro. Vários meses depois da cirurgia, você poderá ter relações sexuais nas posições que achar confortável.

## **Dirigir**

- Não dirija até que o seu médico diga que não há problemas (normalmente seis semanas após a cirurgia).
- Dirija apenas se você puder controlar a perna operada e não estiver tomando remédios contra a dor.



## **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.

## **Outras precauções especiais após a cirurgia de substituição de quadril**

Talvez seja necessário seguir essas precauções para proteger a sua nova articulação do quadril enquanto os músculos se recuperam. Siga esses limites durante 2 a 6 meses ou conforme instruções do seu médico.

- Não cruze as pernas sobre os joelhos ou tornozelos enquanto estiver sentado ou deitado.
- Não sente em superfícies baixas como cadeiras, vasos sanitários e bancos de carro. Ao sentar, mantenha o quadril acima dos joelhos.
- Não gire o tronco. Mova o corpo todo ao virar.
- Não dobre para a frente na altura da cintura mais de 90° ou levante os joelhos acima do quadril.
- Não vire os joelhos enquanto estiver sentado ou deitado.
- Não sente com as pernas juntas. Mantenha os pés de 20 a 30 cm separados quando estiver sentado.

## **Atividades após a cura da articulação**

- A nova articulação poderá ser prejudicada se não receber um bom tratamento. Evite atividades que possam causar um esforço extra ou lesão em articulação como beisebol, basquete, jogging e tênis.
- Faça seus exercícios de fisioterapia para manter os músculos e ligamentos fortes para suportarem a articulação.
- Mantenha um peso saudável de acordo com a sua altura.
- Após a articulação cicatrizar, cerca de 6 a 8 semanas após a cirurgia, você poderá voltar lentamente a praticar atividades como dançar, nadar e outras. Consulte o seu médico antes de começar uma atividade nova.

## **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.**

## **Andar na água**

- Andar na água (em uma piscina) é um exercício relaxante e que fortalece os músculos do quadril e da perna.
- Só ande na água com a permissão do seu médico e se a incisão estiver bem cicatrizada – o que normalmente acontece seis semanas após a cirurgia.
- Entre na piscina com a água na altura do peito. Segure na borda da piscina e ande por 15 a 20 minutos. Repita isto 3 a 5 dias por semana.

## **Evitar infecções**

- É importante evitar e tratar infecções pois elas podem passar para o sangue e chegar à articulação.
- Você precisa tomar antibiótico antes de novas cirurgias ou tratamentos odontológicos. Ligue para o seu médico e informe-o sobre o procedimento a que será submetido e peça uma receita de antibiótico.
- Avise aos médicos e dentista com quem se consultar que passou por uma substituição de articulação.
- Vá ao dentista a cada seis meses para evitar uma infecção proveniente dos dentes. Antes da consulta, ligue para o seu dentista para pedir uma receita de antibiótico.
- Se você achar que está com uma infecção, ligue para o médico.

**Fale com a equipe médica que lhe atendeu sobre quaisquer dúvidas ou preocupações com a nova articulação.**

2008 – 6/2012 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from [www.healthinfotranslations.org](http://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.

Home Care after Total Joint Replacement. Portuguese.