

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

Pangangalaga sa Sarili Matapos ang Ganap na Pagpapalit ng Kasu-kasuan

Sundin ang mga patnubay na ito sa pangangalaga hangga't gumaling ang iyong bagong kasu-kasuan 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 date o telephone number 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 kaagad kung ikaw ay mayroong:

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

Home Care after Total Joint Replacement. Tagalog.

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.

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 nang dahan-dahan ang iyong hiwa nang may gamit na sabon at tubig, at tapikin hangga't sa matuyo gamit ang isang malinis na tuwalya. Huwag maglagay ng lotion o mga pulbos malapit sa iyong hiwa.
- Maaari kang maligo pagkalipas ng 2 araw pagkatapos ng operasyon. Huwag hayaang direktang mabasa ng tubig mula sa shower ang iyong hiwa sa loob ng unang dalawang linggo. Huwag maligo sa tub sa loob ng dalawang linggo pagkatapos ng iyong operasyon.
- Ang mga staple o mga tahi ay tatanggalin sa iyong muling pagbisita. Magsisimulang matanggal ang mga steri-strip matapos ang 7 hanggang 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 kasu-kasuan, 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 nang dahan-dahan.

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.

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 maaaring ibigay sa pamamagitan ng iniksiyon sa iyong tiyan. Tuturuan kang gumamit ng gamot na ito.
- Kung umiinom ka ng aspirin, mga produktong may aspirin, mga gamot sa arthritis, o iba pang pampanipis ng dugo, makipag-usap sa iyong doktor upang malaman kung dapat kang tumigil sa pag-inom ng mga gamot na ito habang ikaw ay iniiniksiyunan.

Pag-upo

- Huwag uupo nang mahigit sa 30 minuto kada beses. Tumayo, maglakad at palitan ang iyong posisyon.
- Iwasan ang mahahabang biyahe sa kotse. Kung kailangan mong magbiyahe, tumigil bawâ'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 kasu-kasuan.

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 nito.**
- 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.

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.

Pagtulog

- Huwag matutulog sa kamang di-tubig hangga't hindi ka pinapayagan ng iyong doktor.
- Kung ikaw ay sumailalim sa pagpapalit ng baywang, matulog sa iyong likod nang may unan sa pagitan ng iyong mga tuhod at 8 hanggang 12 pulgada (20 hanggang 30 cm) ang layo ng iyong mga binti sa isa't isa. Huwag matutulog sa iyong gilid o sikhura.

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.

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 6 hanggang 8 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 o pamimilipit ng baywang. Huwag iiikot 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.

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.

Iba Pang Mga Espesyal na Pag-iingat Pagkatapos ng Operasyon sa Pagpapalit ng Balakang

Maaaring kailanganin mong sundin ang mga pag-iingat na ito upang protektahan ang bagong kasu-kasuan ng iyong balakang habang naghihilom ang iyong mga muscle. Sundin ang mga limitasyong ito nang 2 hanggang 6 na buwan, o alinsunod sa inutos ng iyong doktor.

- Huwag idekwatro ang iyong mga binti sa mga tuhod o sa bukong-bukong habang umuupo o humihiga.
- Huwag umupo sa mga mababang kalatagan gaya ng mga upuan, kubeta, at upuan ng kotse. Umupo nang mas mataas ang iyong balakang sa iyong mga tuhod.
- Huwag pilipitin ang baywang. Galawin ang iyong buong katawan kapag umiikot.
- Huwag yumuko paharap sa baywang nang hihigit sa 90° o itaas ang iyong tuhod nang mas mataas sa iyong balakang.
- Huwag ikutin papasok ang iyong mga tuhod habang umuupo o humihiga.
- Huwag umupo nang malapit ang iyong mga binti sa isa't isa. Panatilihin magkahiwalay nang 8 hanggang 12 pulgada (20 hanggang 30 cm) ang iyong mga paa habang umuupo.

Mga Aktibidad Matapos Gumaling ang Iyong Kasu-kasuan

- Maaaring masira ang iyong bagong kasu-kasuan sa magaslaw na pakikitungo. Iwasan ang mga gawaing magsasanhi nang labis na kapaguran o makapipinsala ng kasu-kasuan tulad ng baseball, basketball, pagtakbo at tennis.
- Gawin ang iyong mga pisikal terapi na ehersisyo upang mapalakas ang iyong mga kalamnan at mga litid para masuportahan ang iyong kasu-kasuan.
- Panatiliin ang malusog na timbang para sa iyong taas.
- Kapag magaling na ang iyong kasu-kasuan, mga 6 hanggang 8 linggo pagkatapos ng operasyon, maaari ka nang bumalik sa mabagal na pagsasayaw, paglangoy at iba pang mga gawain. Makipag-usap sa iyong doktor bago magsimula ng anumang bagong gawain.

Home Care after Total Joint Replacement. Tagalog.

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.

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.

Pagpigil ng Impeksyon

- Mahalagang pigilan at gamutin ang mga impeksyon dahil ito ay maaaring mapunta sa dugo patungo sa iyong kasu-kasuan.
- 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 kasu-kasuan.
- 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 kasu-kasuan.

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.

Home Care after Total Joint Replacement. Tagalog.