

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

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. Quý vị sẽ được 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 dẫn.
- 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 ngay nếu quý vị bị:

- Vết mổ đỏ, sưng hoặc chảy nước
- Sốt hơn 101 độ F hay 38 độ C
- 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.
- 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.

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.
- Nhẹ nhàng rửa vết mổ bằng xà bông và nước rồi chậm cho khô bằng khăn sạch. Không thoa kem hay xức phấn gần vết mổ.
- Quý vị có thể tắm 2 ngày sau khi phẫu thuật. Không để nước vòi sen xịt thẳng vào vết mổ trong hai tuần đầu tiên. Đừng tắm trong bồn trong hai tuần sau khi phẫu thuật.
- Chỉ may hoặc đinh kẹp sẽ được lấy ra ở lần khám theo dõi. Băng dán steri-strips sẽ tự tiêu mất trong 7 đến 10 ngày. Nếu chúng không tự tiêu mất sau 2 tuần, quý vị có thể gỡ nhẹ ra.

Sưng 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 nhẹ nhàng cởi ra.

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.

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 có thể được chích vào bụng. Quý vị sẽ được chỉ cách chích thuốc này.
- Nếu quý vị dùng thuốc aspirin, các sản phẩm có aspirin, các loại thuốc khác trị viêm khớp hoặc các loại thuốc làm loãng máu khác, hãy hỏi bác sĩ xem quý vị có cần ngưng dùng những thuốc này không khi đang chích các thuốc loãng máu.

Ngồi

- Đứng ngồi một chỗ lâu hơn 30 phút. Đứng dậy, đi bộ và thay đổi tư thế.
- Tránh đi xa bằng xe hơi. Nếu phải đi, 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.

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.

Ngủ

- Đừng dùng nệm nước trừ phi được bác sĩ đồng ý.
- Nếu quý vị thay khớp hông, ngủ nằm ngửa và kê gối giữa hai đầu gối, chân cách nhau từ 8 đến 12 inch (20 đến 30 cm). Đừng ngủ nằm nghiêng hay nằm sấp.

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.

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 6 đến 8 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. 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.

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.

Cảnh Giác Đặc Biệt Khác sau khi Phẫu Thuật Thay Khớp Hông

Quý vị cần làm theo những cảnh giác này để bảo vệ khớp hông mới trong lúc chờ các cơ lành hẳn. Làm theo những hạn chế này trong từ 2 đến 6 tháng, hay theo hướng dẫn của bác sĩ.

- Không vắt chéo chân ở gối hay mắt cá khi ngồi hay nằm.
- Không ngồi lên mặt phẳng thấp như ghế, bồn cầu, và ghế xe hơi. Ngồi sao cho hông cao hơn đầu gối.
- Đừng xoay người nơi hông. Di chuyển cả thân người khi xoay.
- Không gập người hơn 90 độ hay nhấc đầu gối cao hơn hông.
- Đừng xoay đầu gối trong lúc ngồi hay nằm.
- Không ngồi để chân sát vào nhau. Giữ cho hai bàn chân cách nhau từ 8 đến 12 in (20 đến 30) khi ngồi.

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 bóng chày, bóng rổ, chạy bộ và quần vợt.
- Tập các bài tập vật lý trị liệu 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, khoảng 6 đến 8 tuần sau khi phẫu thuật, quý vị có thể trở lại nhảy đầm chậm, 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.

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.

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.

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 toa 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 nhóm chăm sóc sức khỏe nếu quý vị có bất cứ câu hỏi hay quan tâm nào về cách chăm sóc khớp mới của mình.

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. Vietnamese.