

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

Cuidados em casa após a substituição total de uma articulação

Siga estas instruções para cuidar da sua nova articulação durante o período de recuperação, que deve durar entre seis e oito semanas. Não ultrapasse os limites da dor.

Cuidados em casa

- Você deixará o hospital entre um a três dias após a cirurgia. Você receberá explicações sobre os cuidados que deverá 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.

Entre em contato com o médico se:

- tiver aumento de inchaço, vermelhidão ou secreção na incisão;
- tiver febre de 38 °C (101 °F) ou mais;
- as bordas da incisão começarem a se separar;
- tiver 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.
- 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.

Cuidados com a incisão

- A sua incisão pode ser fechada com suturas, grampos cirúrgicos ou tiras adesivas, chamadas steri-strips.
- Lave a incisão cuidadosamente com água e sabão e seque-a com delicadeza.
- Grampos ou pontos podem ser removidos na consulta de acompanhamento. As fitas steri-strips começam a cair sozinhas 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, eleve 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 elevar as pernas durante o dia, **ligue para o 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 e tirar as meias.

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. Na maioria das vezes esse tipo de medicamento é administrado por uma injeção no abdômen. Você receberá instruções sobre como tomar este medicamento.
- Aspirina e outros medicamentos para artrite também têm propriedades anticoagulantes, portanto, **não** tome aspirina ou produtos com o mesmo princípio ativo da aspirina enquanto estiver tomando anticoagulantes.

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.

Sentar

- Não permaneça sentado por mais de 30 minutos consecutivos. Levante-se, caminhe e troque de posição.
- Durante viagens longas de carro, 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.

Dormir

- Não use colchões de água enquanto o médico não autorizar.
- Se você tiver sofrido uma substituição de bacia, não durma sobre o lado onde foi feita a cirurgia.

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.

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.

Atividade sexual

- Após a substituição do joelho, você poderá retomar as atividades sexuais assim que se sentir capaz.
- Após a substituição da bacia, poderá retomar as atividades sexuais entre 4 e seis semanas após a cirurgia. A melhor posição é embaixo, com as pernas abertas e levemente dobradas. Evite curvar ou girar excessivamente a bacia. 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.

Andar na água

- Andar na água (em uma piscina) é um exercício relaxante e que fortalece os músculos da bacia 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.

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.

Atividades após a cura do joelho

- A nova articulação poderá ser prejudicada se não receber um bom tratamento. Evite atividades que possam causar um esforço extra ou lesões, como esportes de contato.
- Faça exercícios para manter os músculos e ligamentos fortes para suportarem a articulação.
- Mantenha um peso saudável de acordo com a sua altura.
- Após a sua articulação ficar boa, você poderá voltar a dançar, nadar e fazer outras atividades. Consulte o seu médico antes de começar uma atividade nova.

Evitar infecções

- É importante evitar e tratar infecções pois elas podem passar para o sangue e chegar à articulação.
- Você precisa tomar antibióticos antes de novas cirurgias ou tratamentos odontológicos. Ligue para o seu médico e informe-o sobre o que terá de fazer 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 antibióticos.
- 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.

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.