

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 en el hogar después de un reemplazo de articulación total

Siga estas instrucciones para su cuidado a medida que sane su nueva articulación durante las próximas 6 a 8 semanas. No se exija más allá de los límites de dolor.

Cuidado en el hogar

- Se irá del hospital 1 a 3 días después de la cirugía. Las instrucciones para el cuidado en el hogar se revisarán con usted. Necesitará una cita de control. Se le dará ya sea una fecha o un número de teléfono para que llame para programar una cita.
- Sus medicamentos pueden cambiar después de la cirugía. Se le darán recetas para nuevos medicamentos y se le entregarán instrucciones para los medicamentos que deberá usar después de la cirugía.
- Use su andador o bastón según se lo indiquen.
- Necesitará ayuda cuando se vaya a casa. Si es necesario, su equipo de atención de salud le ayudará a hacer los arreglos para el cuidado en el hogar, equipo, fisioterapia o una institución de atención prolongada.

Llame a su médico si tiene:

- aumento de enrojecimiento, hinchazón o drenaje en la incisión;
- fiebre de 101 °F (38 °C) o más;
- los bordes de la herida comienzan a separarse;
- dolor, hormigueo, adormecimiento o enfriamiento de la pierna;
- la pierna se torna pálida o azul.

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.

Cuidado de su incisión

- Su incisión se cerrará con grapas, puntos o cintas especiales llamadas cintas estériles.
- Lave cuidadosamente la incisión con agua y jabón y séquela con golpecitos suaves.
- Las grapas o los puntos se retirarán en su visita de control. Las cintas estériles comenzarán a salirse dentro de 7 a 10 días. Si no se han salido después de 2 semanas, puede sacarlas suavemente.

Hinchazón

- La hinchazón en el pie, el tobillo, la rodilla y la cadera es común después de un reemplazo total de articulación.
- Para evitar la hinchazón, ponga sus pies en una posición elevada sobre el nivel de su corazón durante 45 a 60 minutos. Haga esto dos veces todos los días.
- Si la hinchazón no disminuye después de dormir toda la noche y poner sus piernas en una posición elevada durante el día, **llame a su médico**.
- Su médico puede decirle que use medias elásticas para reducir la hinchazón. Si es así, use las medias durante el día y sáqueselas en la noche. Lávelas con jabón y agua y cuélguelas para que se sequen. Pídale a alguien que le ayude a ponerse y a sacarse las medias.

Medicamentos anticoagulantes

- Su médico puede indicarle tomar medicamentos anticoagulantes por 1 a 3 semanas para reducir el riesgo de que desarrolle coágulos de sangre. Este medicamento se administra con mayor frecuencia como una inyección en el abdomen. Se le enseñará cómo administrar este medicamento.
- La aspirina y otros medicamentos para la artritis también son anticoagulantes así que no tome aspirina o productos con aspirina mientras esté recibiendo estas inyecciones.

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.

Cuando se siente

- No permanezca sentado por más de 30 minutos a la vez. Levántese, camine y cambie de posición.
- Durante viajes largos en automóvil, deténgase cada 30 minutos. Salga del automóvil y muévase. Esto ayudará a prevenir los coágulos de sangre, a disminuir la hinchazón y ayudará a disminuir la rigidez de las articulaciones.

Cuando camine

- Use su andador o bastón para todas las actividades para que no se caiga.
- **No camine sin su andador o bastón hasta que su médico le diga que puede hacerlo.**
- Camine con frecuencia en lugares planos y salga si el tiempo se lo permite. Los centros comerciales son buenos lugares para caminar durante un día lluvioso.

Cuando duerma

- No use una cama de agua hasta que su médico lo apruebe.
- Si le reemplazaron la cadera, no duerma sobre el lado donde le realizaron la cirugía.

Cuando suba escaleras

- Durante las primeras semanas en la casa, puede subir y bajar las escaleras con ayuda una vez por día.
- Pídale a un amigo o familiar que permanezca de pie detrás de usted mientras sube y delante de usted cuando baja. Sujétese del pasamanos.

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.

Actividad sexual

- Después del reemplazo de una rodilla, puede volver a tener actividad sexual tan pronto como sienta que puede.
- Después de un reemplazo de cadera, puede volver a tener actividad sexual 4 a 6 semanas después de la cirugía. La mejor posición es abajo con sus piernas estiradas y separadas y levemente dobladas. Evite doblar o girar de manera excesiva la cadera. No gire su pierna hacia adentro. Después de varios meses de recuperación, puede volver a tener actividad sexual en cualquier posición cómoda.

Cuando conduce un automóvil

- No conduzca un automóvil hasta que su médico le diga que puede hacerlo (a menudo, 6 semanas después de la cirugía).
- Sólo conduzca si puede controlar la pierna que fue sometida a cirugía y si no está tomando analgésicos.

Caminar en el agua

- Caminar en el agua de una piscina es relajante y fortalece los músculos de la cadera y las piernas.
- No camine en el agua a menos que lo autorice su médico y que su incisión esté bien cicatrizada (a menudo 6 semanas después de la cirugía).
- Entre a la piscina hasta que el agua le llegue a la altura del pecho. Sujétese del costado de la piscina y camine por 15 a 20 minutos. Repita esto 3 a 5 días 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.

Las actividades después de que su articulación sane

- Su articulación nueva se puede dañar por un movimiento brusco. Evite realizar actividades que puedan causar presión adicional o lesionar la articulación como deportes de contacto.
- Haga sus ejercicios para mantener sus músculos y ligamentos fuertes para que le brinden soporte a su articulación.
- Mantenga un peso saludable para su estatura.
- Después de que su articulación sane, es posible que pueda volver a bailar, nadar y a realizar otras actividades. Consulte a su médico antes de comenzar a realizar cualquier actividad nueva.

Prevención de infecciones

- Es importante prevenir y tratar infecciones puesto que una infección se puede trasladar a través de la sangre hasta su articulación.
- Debe tomar antibióticos antes de realizarse cualquier cirugía o atención dental en el futuro. Llame a su médico de familia y cuénteles lo que le van a hacer y pida una receta para antibióticos.
- Dígale a todos sus médicos incluido su dentista que tuvo un reemplazo de articulación.
- Visite al dentista cada 6 meses para evitar infecciones en sus dientes. Antes de su cita, llame a su dentista para pedir una receta para antibióticos.
- Si cree que tiene una infección, llame a su médico.

Hable con su equipo de atención de salud si tiene alguna pregunta o duda sobre cómo cuidar su nueva articulación.

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.

Home Care After Total Joint Replacement. Spanish