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

शारीरिक जोड़ के पूर्ण प्रतिस्थापन (टोटल जॉइंट रिप्लेसमेंट) के बाद घरेलू देखभाल

देखभाल हेतु निम्नलिखित मार्गनिर्देशों का पालन करें, क्योंकि आपके नये जोड़ (जॉइंट) को ठीक होने में अगले 6 से 8 सप्ताह का समय लगेगा। अधिक गतिविधि करने अथवा स्वयं को सहन योग्य दर्द की सीमाओं से आगे ले जाने प्रयास न करें।

घरेलू देखभाल

- आप शल्य क्रिया के 1 से 3 दिन बाद अस्पताल से घर जाएंगे/जाएंगी। आपके साथ घरेलू देखभाल संबंधी अनुदेशों की समीक्षा की जाएगी। आपको अनुवर्तन (फालोअप) संबंधी एक मुलाकात की तारीख लेने की भी आवश्यकता होगी। आपको या तो अगली मुलाकात की तारीख बता दी जाएगी अथवा एक टेलीफोन नंबर दिया जाएगा, जिस पर बात करके आप मुलाकात की तारीख निश्चित कर सकते/सकती हैं।
- शल्य क्रिया के बाद आपकी दवाएं बदली जा सकती हैं आपको नई दवाओं के संबंध में नुस्खा (प्रेस्क्रिपशन) दिया जाएगा तथा अनुदेश दिए जाएंगे कि आपकी शल्य क्रिया के बाद कौन सी दवाएं जारी रखी जाएं।
- प्राप्त अनुदेशों के अनुसार चलते समय वॉकर छड़ी का प्रयोग करें।
- जब आप अपने घर लौटेंगे, तब आपको सहायता की आवश्यकता होगी। यदि आवश्यकता हो, तो आपकी स्वास्थ्य देखभाल टीम घरेलू देखभाल, उपस्करों, शारीरिक चिकित्सा अथवा विस्तारित देखभाल सुविधा संबंधी व्यवस्था करने में आपकी सहायता कर सकती हैं।

तुरंत अपने चिकित्सक से संपर्क करें, यदि आपको:

- चीरे के स्थान पर अधिक लाली, सूजन अथवा स्राव हो रहा है
- 38 डिग्री C अथवा 101 डिग्री F से अधिक बुखार है
- घाव के किनारे अलग होने लगे हों
- दर्द, जलन, सुन्नपन अथवा ठंडेपन का अनुभव हो
- आपका पांव पीला अथवा नीला पड़ जाए

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.

आपके चीरे की देखभाल

- आपको लगाए गए चीरे को स्टेपल्स, टांकों अथवा स्टेरी–स्ट्रिप नामक विशेष प्रकार की टेप द्वारा बंद किया जा सकता है।
- अपने चीरे को धीरे से साबुन और पानी के साथ धोएँ और एक साफ तौलिये के साथ थपकी देकर सुखा लें। अपने चीरे के नज़दीक लोशन या पाउडर ना लगाएँ।
- आप अपनी शल्य क्रिया के 2 दिन बाद स्नान कर सकते हैं। पहले दो सप्ताह के दौरान पानी की बौछार को सीधे चीरे पर ना पड़ने दें। अपनी शल्य क्रिया के दो सप्ताह बाद तक टब में स्नान ना करें।
- स्टेपल्स अथवा टांके, जब आप अनुवर्तन विजिट पर आएंगे, उस समय हटा दिए जाएंगे। स्टेरी स्ट्रिप स्वयं ही 7 से 10 दिन की अवधि बाद अलग होकर गिर जाएंगी। यदि वे दो सप्ताह बाद भी अलग होकर नहीं गिरती हैं तो आप उन्हें, धीरे से खींचकर हटा सकते हैं।

सूजन

- संपूर्ण जोड़ प्रतिस्थापन के बाद पांवों, टखने, घुटने तथा जांघ में सूजन होना सामान्य बात है।
- सूजन से बचाव के लिए, अपने पांवों को 45 से 60 मिनट तक, अपने हृदय के स्तर से अधिक ऊंचाई पर रखें। ऐसा प्रतिदिन 2 बार करें।
- यदि सूजन पूरी रात सोने तथा दिन में अपने पांव ऊपर किए रहने पर भी कम नहीं होती है, तो **अपने चिकित्सक को फोन करें।**
- आपका चिकित्सक ऐसी सलाह दे सकता हैं कि आप सूजन कम करने के लिए, इलास्टिक वाली स्टॉकिंग्स पहनें। यदि ऐसा हो तो इन्हें दिन में पहनें तथा रात में उतार दें। स्टॉकिंग्स को साबुंन एवं पानी से साफ कर सूखने हेतु लटका दें। स्टॉकिंग्स पहनने तथा धीरे से उन्हें उतारने के लिए, किसी की सहायता प्राप्त करें।

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.

रक्त पतला करने वाली दवाएं

- रक्त के थक्के जमने का जोखिम कम करने के लिए आपका चिकित्सक 1 से 3 सप्ताह तक, रक्त पतला करने वाली दवाएं लेने का आदेश दे सकता है,। यह दवा उदर में लगने वाले इंजेक्शन के रूप में दी जा सकती है। आपको यह दवा (इंजेक्शन के रूप में) लेने की विधि सिखाई जाएगी।
- यदि आप एस्पिरिन, एस्पिरिन युक्त दवाएँ, संधिशोथ (अर्थ्राइटिस) की दवाएं, या रक्त को पतला करने वाली अन्य दवाएँ लेते/लेती हैं, तो अपने डॉक्टर से यह पता करें कि जब तक आप इन इंजेक्शनों को ले रहे/रही हैं क्या तब तक आपको इन दवाओं को लेना बंद कर देना चाहिए।

बैठना

- एक बार में 30 मिनट से अधिक समय तक न बैठें। उठें, कुछ चलें तथा अपनी बैठने की मुद्रा बदल लें।
- लंबी कार यात्रा से बचें। यदि आपका यात्रा करना जरूरी है तो, प्रत्येक 30 मिनट के बाद रुक जाएं। कार से बाहर निकलें तथा आसपास टहलें। इससे रक्त जमाव नहीं हो पाएगा, सूजन कम होगी तथा जोड़ का कड़ापन कम होने में सहायता मिलेगी।

टहलना

- प्रत्येक गतिविधि करते समय अपने वॉकर अथवा छड़ी का प्रयोग करें, जिससे आपके गिरने का खतरा न रहे।
- **जब तक आपका चिकित्सक अनुमति न दे, तब तक अपने वॉकर अथवा छड़ी का प्रयोग किए बिना न चलें।**
- अक्सर समतल भूमि पर चलें तथा यदि मौसम अनुकूल हो तो घर से बाहर निकलें। वर्षा के मौसम में टहलने के लिए 'शापिंग माल' अच्छा स्थान हैं।

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.

शयन

- जब तक आपके चिकित्सक द्वारा इसका अनुमोदन न किया जाए, वाटर बेड का प्रयोग न करें।
- यदि आपके कूल्हे का प्रतिस्थापन किया गया है, तो अपनी पीठ की ओर सोएं जिसमें तकिया आपके घुटनों के बीच हो और आपकी टांगें 8 से 12 इंच (20 से 30 सेमी) की दूरी पर हों। बगल की तरफ से या पेट की ओर ना सोएं।

सीढ़ियां चढ़ना

- घर लौटने पर पहले कुछ सप्ताहों के दौरान, आप प्रतिदिन एक बार, किसी की सहायता लेकर सीढ़ियों पर ऊपर तथा नीचे जा सकते हैं।
- जब आप ऊपर चढ़ते हैं तब अपने पीछे तथा जब नीचे उतरते हैं, तब अपने आगे, किसी परिजन अथवा मित्र को साथ लेकर चलें। रेलिग को पकड़ें रहें।

यौन गतिविधि

- घुटने के प्रतिस्थापन के बाद, जितनी जल्दी आपको लगे कि आप ऐसा कर सकते हैं, आप यौन गतिविधि में शामिल हो सकते/सकती हैं।
- कूल्हे (हिप) के प्रतिस्थापन के बाद, आप शल्य क्रिया के 6 से 8 सप्ताह बाद, यौन गतिविधि प्रारंभ कर सकते/सकती हैं। यह बेहतर होगा कि आप नीचे रहें तथा आपकी टांगे दूर–दूर फैली और थोड़ी मुड़ी हुई हों। कूल्हों के अधिक मुड़ने अथवा घूमने की स्थिति से बचें। अपने पांवों को भीतर की ओर न घुमाएं। स्वास्थ्य लाभ के कुछ माह बाद, आप किसी भी आरामदेह स्थिति में, यौन गतिविधि कर सकते/सकती हैं।

कार चलाना (ड्राइविंग)

- उस समय तक कार न चलाएं, जब तक आपका चिकित्सक न कह दे कि अब ऐसा करना ठीक है। अक्सर शल्य क्रिया के 6 सप्ताह बाद।
- केवल उसी स्थिति में कार चलाएं, जब आप अपने शल्य क्रिया वाले पांव को नियंत्रित कर सकें तथा आप दर्द की दवा न खा रहे/रही हो।

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.

कूल्हे की प्रतिस्थापन शल्य क्रिया के बाद अन्य विशेष सावधानियां

आपको अपने नए कूल्हे के जोड़ की रक्षा करने के लिए तब तक इन सावधानियों का पालन करने की ज़रूरत है, जब तक कि आपकी मांसपेशियां ठीक ना हो जाएं। 2 से 6 महीनों के लिए या आपके डॉक्टर के निर्देश के अनुसार इन पाबंदियों का पालन करें।

- बैठे या लेटे होने पर अपनी टांगों को घुटनों या एड़ियों पर क्रॉस ना करें।
- नीची सतहों पर ना बैठें जैसे कि कुर्सियां, शौचालय, और कार की सीटें। अपने कूल्हों को अपने घुटनों से अधिक ऊँचाई पर रखकर बैठें।
- केवल अपने धड़ को ना मोड़ें। मुड़ते समय अपने पूरे शरीर को हिलाएँ।
- अपनी कमर पर 90° से अधिक आगे की ओर ना झुकें या अपने घुटनों को अपने कूल्हे से ऊपर ना उठाएं।
- बैठते या लेटते समय अपने घुटनों को अंदर की ओर ना मोड़ें।
- अपनी दोनों टांगों को एक दूसरे के नज़दीक रखकर ना बैठें। बैठते समय अपने पैरों को 8 से 12 इंच (20 से 30 सेमी) की दूरी पर रखें।

जोड़ ठीक हो जाने के बाद की गतिविधियां

- आपका नया जोड़ कठोर व्यवहार द्वारा क्षतिग्रस्त हो सकता है। ऐसी गतिविधियों से बचें जो उस जोड़ पर अधिक दवाब डाल सकती हों अथवा उसमें चोट लगने का कारण बनें, जैसे बेसबॉल, बास्केटबॉल, जॉगिंग और टेनिस।
- अपने शारीरिक चिकित्सा (फ़िज़िकल थेरेपी) के व्यायाम करें ताकि आपकी मांसपेशियां तथा अस्थिबंध (लिगामेंट) जोड़ को सहारा देने के लिए मज़बूत बने रहें।
- अपने कद के अनुरूप स्वास्थ्यप्रद वजन बनाए रखें।
- आपकी शल्य क्रिया के लगभग 6 से 8 सप्ताह के बाद, जब आपका जोड़ ठीक हो गया हो तब आप पुन: धीमा नृत्य, तैराकी तथा अन्य गतिविधियाँ प्रारंभ कर सकते/सकती हैं। कोई नई गतिविधि प्रारंभ करने से पहले अपने डॉक्टर से परामर्श करें।

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.

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.

पानी में चलना

- किसी पूल के पानी में चलना आरामदेह होता है तथा इससे कूल्हे तथा टांगों की मांसपेशिया मजबूत होती हैं।
- तब तक पानी में न चलें, जब तक चिकित्सक ने इसकी अनुमति न दी हो तथा आपको लगे चीरे का घाव अच्छी तरह ठीक हो गया हो। अक्सर शल्य क्रिया के 6 सप्ताह बाद।
- पूल में सीने की ऊंचाई तक जल में प्रवेश करें। पूल के किनारे को पकड़े रहें तथा 15 से 20 मिनट तक चलें। प्रत्येक सप्ताह में 3 से 5 दिन यह क्रिया दोहराएं।

संक्रमण से बचाव

- यह महत्वपूर्ण है कि संक्रमणों से बचा जाए तथा उनका उपचार किया जाए, क्योंकि कोई संक्रमण रक्त के माध्यम से होकर, आपके जोड़ तक पहुंच सकता है।
- आपको भविष्य में कोई शल्य क्रिया अथवा दांतो की देखभाल कराने से पूर्व एंटीबायोटिक्स लेने की आवश्यकता पड़ सकती है। अपने चिकित्सक से परामर्श करें तथा उन्हें बताएं कि आप क्या करा रहे हैं और उनसे एंटीबायोटिक्स संबंधी दवा का प्रिस्क्रिप्शन प्राप्त करें।
- दंत चिकित्सक सहित, अपने सभी चिकित्सकों को यह बताएं कि आपने जोड़–प्रतिस्थापन कराया है।
- प्रत्येक 6 माह में अपने दंत चिकित्सक के पास, दांतों की देखभाल हेतु जाएं, जिससे दांतों में संक्रमण न हो। अपनी मुलाकात की निर्धारित तारीख से पहले, दंत चिकित्सक से एंटीबायोटिक्स संबंधी दवा का प्रिस्क्रिप्शन प्राप्त करें।
- यदि लगता है कि आपको कोई संक्रमण है, तो अपने चिकित्सक से परामर्श करें।

यदि नये जोड़ की देखभाल के संबंध में, आपके मन में कोई प्रश्न अथवा चिंता है, तो अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम से चर्चा करें।

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.