

# 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

# 関節全置換術後の自宅療養

手術後の 6～8 週間は、新しい関節が回復するに伴い以下の方針に従ってください。使いすぎたり、痛みを我慢して動くことは避けてください。

## 自宅療養

- 手術後 1～3 日で退院できます。自宅療養の方針については患者と一緒に検討します。手術後健診の予約を入れる必要があります。予約の日時または受付窓口の電話番号が知らされます。
- 薬は手術後に変更される場合があります。新しい薬の処方箋が出され、手術後に服用を続ける薬に関する指示が与えられます。
- 歩行器や杖の使用方法を指導されます。
- 自宅に戻るには誰かの助けが必要です。必要に応じて患者のヘルスケアチームが自宅療養、器具、理学療法、または拡張看護施設の手配を助けてくれます。

以下の症状が現れた場合は直ちに主治医に連絡してください。

- 切開部の発赤、腫れ、排液が悪化
- 摂氏 38 度（華氏 101 度）を超える発熱
- 創部の端が裂け始める
- 痛み、刺痛、しびれ、または寒気を脚に感じる
- 脚が白くなる、または青くなる

## 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.

## 切開部のケア

- 切開創部はホッチキス、縫合糸、または絆創膏（steri-strips）で縫合されます。
- 石鹼と水で切開創部を丁寧に洗い、清潔なタオルで軽くたたくようにして乾かします。切開創部の近くにローションやパウダーを使わないでください。
- 手術の2日後にシャワーを浴びることができます。最初の 2 週間、シャワーの水が切開創部に直接かからないように注意してください。また、手術後 2 週間は入浴できません。
- 次回の診察でホッチキスの除去または抜糸が行われます。絆創膏（steri-strips）の場合は 7～10 日後に自然に剥がれます。2 週間経過しても剥がれない場合は、自分で丁寧に剥がすこともできます。

## 腫れ

- 関節全置換術を受けた後で足、足首、膝、腿が腫れることがよくあります。
- 腫れを防ぐには、足を心臓よりも高く上げ、45～60 分間維持します。これを毎日 2 回行ってください。
- 一晩寝て、さらに日中に足を上げておいても腫れが治まらない場合、主治医に電話して相談してください。
- 腫れを軽減するために、主治医から弾性のあるストッキングを履くように勧められる場合があります。その場合、日中はストッキングを履き、夜は脱いでおきます。ストッキングを石鹼と水で洗い、干して乾かします。ストッキングを履いたり、慎重に脱いだりする際は誰かに手伝ってもらいます。

## **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.

## 抗凝血剤

- 血栓の生成リスクを軽減するために、1～3 週間にわたり主治医より血液の抗凝血剤が処方される場合があります。この薬は下腹部への注射によって投薬されることがあります。投薬の方法は説明されます。
- アスピリンやアスピリン含有製品、関節炎薬、その他の抗凝血剤を服用している場合、投薬治療中にこれらの薬の服用を止めるべきかどうか主治医に確認してください。

## 座るときの注意

- 座っている時間が 30 分を超えないようにしてください。立ち上がったたり、歩いたりして姿勢を変えてください。
- 長時間にわたる車の運転は避けてください。30 分ごとに休憩して、車から降りて歩きましょう。そうすることで血栓の生成を防ぎ、腫れを軽減し、関節の硬化予防になります。

## 歩行時の注意

- 転ばないように活動するときにはいつも歩行器や杖を使用します。
- 主治医から許可が下りるまでは歩くときに必ず歩行器または杖を使用してください。
- なるべく平らな場所を歩くようにして、天気が良いければ屋外に出ましょう。雨天の日に歩くにはショッピングセンターが適しています。

## **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.

## 睡眠時の注意

- 主治医による許可がでるまではウォーターベッドを使用しないでください。
- 人工股関節置換手術を受けた場合は、仰向けになり、脚を 20～30 cm (8～12 in.) 開いて枕を間に入れて寝ましょう。横向き寝やうつぶせ寝は止めてください。

## 階段を上るときの注意

- 自宅療養を始めた最初の数週間は、介助してもらいながら 1 日一回上り下りしても構いません。
- 階段を上るときは友人や家族の方に後ろ側に立ってもらい、下るときは前側に立ってもらいます。手すりを使ってください。

## 性行為

- 膝関節を置換した場合、自分の判断で性生活に戻ることができません。
- 人工股関節置換手術を受けた場合、手術後 6～8 週間後に性生活を開始できます。仰向けになり、足を広げて若干膝を曲げるほうが適切な姿勢です。腰を曲げすぎたり、よじりすぎたりしないようにしてください。脚を内側に回さないでください。快復後数ヶ月経過したら、快適な体位で行っても構いません。

## 車を運転するときの注意

- 主治医の許可が下りるまで車を運転しないでください。通常、手術後 6 週間は運転できません。
- 手術を受けた側の脚をコントロールでき、鎮痛剤を服用していないときのみ運転できます。



## **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.

## 人工股関節置換手術後のその他の注意

筋肉が回復する間、人口股関節を保護するために以下の注意を守ってください。2～6 カ月間、または医師の指示に従って以下の制約に従ってください。

- 座ったり、寝るときに脚を組んで膝や足首を交差させない。
- 座面の低い椅子、トイレ、車のシートに座らない。座るときは腰が膝よりも高い位置にくるようにする。
- 胴体をひねらないようにし、向きを変えるときは体全体を回す。
- 前屈みになるときは腰を 90 度以上曲げず、また膝を腰よりも高く上げない。
- 座ったり、寝るときに足首を内側へ回さない。
- 座るときは両脚を近づけず、20～30 cm (8～12 in.) 開いて座る。

## 関節の回復後の活動

- 新しい関節を乱暴に扱うと損傷する恐れがあります。野球やバスケットボール、ジョギング、テニスなど関節に過度のストレスをかけたり、損傷の原因になるような運動は避けてください。
- 筋肉や靭帯で関節を常にサポートするような理学療法による運動をしてください。
- 身長に合った健康な体重を維持してください。
- 関節が回復したら、手術後約 6～8 週間後ならスローテンポのダンスや水泳などの活動を再開できます。新しい運動を始める前には、主治医と相談してください。

## **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.**

## 水中歩行

- プールでの水中歩行は腰や脚の筋肉をリラックスさせ、強くするのに役立ちます。
- 主治医から許可が下りて、切開創部が十分に回復するまでは水中歩行をしないでください。回復まで、通常、手術後 6 週間かかります。
- 胸よりも水位の高いプールに入ります。プールの縁につかまりながら、15～20 分間歩きます。1 週間に 3～5 日間繰り返します。

## 感染を予防する

- 感染症は血液を通って関節に影響を及ぼす恐れがあるため、感染症を予防し、処置することが重要です。
- 今後、手術や歯の治療を受ける際には抗生物質を服用する必要があります。主治医に連絡し、どのような手術を行ったのか説明して抗生物質を処方してもらいます。
- 歯科医も含め、すべてのかかりつけの医者に関節置換手術を受けたことを伝えてください。
- 歯を経由した感染症を予防するために、半年ごとに歯科検診を受けてください。治療の予約を取る前に、歯科医に連絡して抗生物質を処方してもらいます。
- 感染症が疑われる場合は主治医に連絡してください。

新しい関節の扱い方について質問や不明な事項については、担当のヘルスケアチームにご相談ください。

2008 – 6/2012 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from [www.healthinfotranslations.org](http://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. Japanese.