

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

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 inmediatamente si tiene:

- aumento de enrojecimiento, hinchazón o drenaje en la incisión;
- fiebre de más de 101 °F (38 °C);
- 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.
- 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.

Cuidado de su incisión

- Su incisión se cerrará con grapas, puntos o cintas especiales llamadas cintas estériles.
- Lave suavemente la incisión con agua y jabón y séquela con golpecitos suaves con una toalla limpia. No aplique loción o talco cerca de la incisión.
- Puede tomar una ducha 2 días después de la cirugía. No deje que el agua de la ducha caiga directamente sobre la incisión durante las primeras dos semanas. No tome baños de tina (bañera) durante las dos semanas siguientes a la cirugía.
- 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 cuidadosamente las medias.

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.

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 puede administrarse mediante una inyección en el abdomen. Se le enseñará cómo administrar este medicamento.
- Si toma aspirina, productos con aspirina, medicamentos para la artritis u otros anticoagulantes, pregunte a su médico si debe dejar de tomarlos mientras se administra estas inyecciones.

Cuando se siente

- No permanezca sentado por más de 30 minutos a la vez. Levántese, camine y cambie de posición.
- Evite los viajes largos en automóvil. Si debe hacerlos, 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 clima se lo permite. Los centros comerciales son buenos lugares para caminar durante un día lluvioso.

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.

Cuando duerma

- No use una cama de agua hasta que su médico lo apruebe.
- Si le reemplazaron la cadera, duerma sobre la espalda con una almohada entre las rodillas y una separación de 8 a 12 pulgadas (20 a 30 cm) entre sus piernas. No duerma de costado o boca abajo.

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.

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 6 a 8 semanas después de la cirugía. La mejor posición es abajo con sus piernas estiradas y separadas y levemente dobladas. Evite doblar o girar 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).
- Solo conduzca si puede controlar la pierna que fue sometida a cirugía y si no está tomando analgésicos.

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.

Otras precauciones especiales que debe tener después de la cirugía de reemplazo de cadera

Mientras se curan los músculos, puede necesitar seguir las precauciones descritas a continuación para proteger su nueva articulación de la cadera. Tenga en cuenta las siguientes limitaciones durante 2 a 6 meses o según se lo indique su médico.

- No cruce las piernas a la altura de las rodillas o de los tobillos cuando se siente o se acueste.
- No se siente en superficies bajas como sillas, inodoros y asientos de seguridad para automóviles. Al sentarse, las caderas deben estar más altas que las rodillas.
- No gire en el torso. Mueva todo el cuerpo cuando gire.
- No flexione la cintura hacia adelante más de 90° ni levante su rodilla más alta que la cadera.
- No doble sus rodillas hacia adentro mientras está sentado o acostado.
- No se siente con una pierna cerca de la otra. Mantenga sus pies de 8 a 12 pulgadas (20 cm a 30 cm) de distancia cuando esté sentado.

Las actividades después de que su articulación sane

- Su articulación nueva se puede dañar si la trata mal. Evite realizar actividades que puedan causar presión adicional o lesionar la articulación como béisbol, básquet, trotar y tenis.
- Haga sus ejercicios de fisioterapia 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, aproximadamente 6 a 8 semanas después de la cirugía, es posible que pueda volver a bailar, nadar y a realizar otras actividades lentamente. Consulte a su médico antes de comenzar a realizar cualquier actividad nueva.

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.

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.

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 para informarle lo que le van a hacer y solicitar 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.

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. Spanish.