

Total Knee Replacement

After Visit Summary

This is general information. Please see your After Visit Summary for how to take care of yourself after surgery.

Your health care team will work with you to understand any challenges you have after your hospital stay. This will help your team work toward a plan to make sure you have the right care and support to help manage your health after you leave the hospital.

Your Surgery

You are having surgery to replace your damaged knee.

What to Expect After Surgery

- You may feel some discomfort or swelling in your knee.
- Tell all health care providers that you had a knee replacement before you have any surgery, X-rays, dental work, or other tests or procedures. You may need to take antibiotics.

Полная замена коленного сустава

Клинический обзор после посещения врача

Здесь приводится общая информация. В документе «After Visit Summary» («Клинический обзор после посещения врача»), который вы получите, будут указания о том, что вы должны делать после операции.

Бригада, занимающаяся вашим лечением, при вашем участии выяснит обстоятельства, с которыми вы можете столкнуться после госпитализации. Это будет использовано для разработки плана, обеспечивающего необходимый вам уход и поддержку для восстановления здоровья после выписки из больницы.

Операция

Вам предстоит операция по замене поврежденного коленного сустава.

После операции

- У вас может быть чувство дискомфорта или отечность в колене.
- Если вам предстоит другое хирургическое вмешательство, рентген, стоматологическая процедура или другие тесты или процедуры, поставьте в известность всех лечащих вас специалистов, что у вас была операция по замене коленного сустава. Возможно, вам нужно будет принимать антибиотики.

Before the Surgery

- Tell your health care provider if you:
 - are pregnant
 - have a latex allergy
 - have diabetes
 - take a blood-thinner medicine.
- Remove any jewelry or piercings.
- Arrange to have someone drive you home. You will not be able to drive after the surgery.

Pain Relief

- Take any prescription or over-the-counter medicine as directed.
- For the first 48 hours, you may place an ice pack or bag of frozen vegetables on your knee for pain relief and to help keep the swelling down.
 - Wrap the bag in a light towel before using.
 - Keep the ice pack on for 30 minutes and then keep it off for 30 minutes.

Activity

- When lying in bed, put a pillow **under the calf only** to raise your knee. **Do not put the pillow under your knee.**
- Avoid sudden changes in movements.
- Do not kneel or use a low toilet or low furniture.
- When lying on your back, keep the knee of your affected leg pointing straight up.
- Follow your health care provider's and physical therapist's directions for using a walker, crutches or cane.

Перед операцией

- Поставьте в известность врача или медсестру о следующем:
 - если вы беременны
 - если у вас аллергия на латекс (на материал, из которого делают хирургические перчатки)
 - если вы больны диабетом
 - если вы принимаете «разжижающие кровь» препараты.
- Снимите все ювелирные украшения, включая вставленные в пирсинги.
- Договоритесь о том, чтобы вас отвезли домой. После операции вы не сможете водить машину.

Снятие боли

- Принимайте прописанные или продающиеся без рецепта обезболивающие препараты, как предписано.
- В течение первых 48 часов можно для облегчения боли и для снижения отечности положить на колено мешок со льдом или мешок мороженых овощей.
 - Перед использованием оберните мешок тонким полотенцем.
 - Держите мешок со льдом на бедре 30 минут, а затем снимите его на 30 минут.

Активность

- Когда вы лежите в постели, подкладывайте подушку **только под икру ноги**, чтобы поднять колено. **Не подкладывайте подушку под колено.**
- Избегайте резких переходов от одного движения к другому.
- Не становитесь на колени и не садитесь на низкий унитаз или на низкую мебель.
- Когда вы лежите на спине, колено на оперированной ноге должно быть направлено прямо вверх.
- Выполняйте указания врача, медсестры и специалиста по лечебной физкультуре по использованию ходунка, костылей или трости.

- Follow the weight-bearing restrictions your therapist taught you.
- Follow your health care provider's directions for bending, twisting and other activities.
- Your health care provider will tell you when it's OK for you to shower, drive, return to work, exercise, lift, and have sex.
- Do not take a tub bath.
- Follow your health care provider's directions for exercises and activity.
- Do not sit for longer than one hour without standing, stretching or taking a few steps.
- Wear your surgical stockings (white elastic socks) while you are awake until your health care provider tells you to stop. You may take them off to take a shower.
- Alternate rest and activity.
- Get regular activity. Try to walk for a total of 30 minutes a day.
 - Start by walking for 5 to 10 minutes at one time and slowly build to walking 30 minutes.
 - Walk often. Try to walk at least 4 to 5 times a day.
 - Increase the amount you walk as you are able.
- Sleep with a pillow between your legs. Put the pillows crosswise between your legs before turning on your side.
- Put on your shoes and socks as directed.
- Avoid smoking.

- Следуйте инструкциям по ограничению нагрузки на ногу, которые вам дал специалист по лечебной физкультуре.
- Соблюдайте указания врача или медсестры о сгибании, поворачивании и другой активности.
- Врач или медсестра сообщат вам, когда можно будет принимать душ, водить машину, вернуться на работу, заниматься физкультурой, поднимать тяжести и возобновить половые отношения.
- Не принимайте ванну.
- Соблюдайте указания врача или медсестры о физических упражнениях и другой активности.
- Не сидите на одном месте больше часа; нужно вставать, потягиваться или делать несколько шагов.
- Когда вы не спите, носите хирургические носки (белые эластичные носки) до тех пор пока лечащий врач или медсестра не скажет, что этого больше делать не надо. Их можно снимать, когда вы принимаете душ.
- Чередуйте периоды отдыха и активности.
- Активность должна быть регулярной. Старайтесь ходить всего не меньше 30 минут в день.
 - Начинайте с ходьбы в течение 5-10 минут за раз и постепенно увеличивайте время ходьбы до 30 минут.
 - Ходите часто. Старайтесь ходить по крайней мере 4-5 раз в день.
 - Когда сможете, увеличивайте расстояние.
- Спице, положив подушку между ног. Прежде чем повернуться на бок, положите подушки крестообразно между ног.
- Надевайте носки и обувь в соответствии с инструкциями.
- Старайтесь не курить.

Incision Care

- Keep the incision dry until the stitches or staples are removed.
- Your stitches or staples will be taken out at your follow-up appointment.
- Do not use lotions, creams, ointments, gels or powders on your incision site.
- Follow any directions your health care provider gives you.

Food and Beverages

- Eat well-balanced meals. Follow any instructions your health care provider gave you.
- Drink more liquids.
- Avoid alcohol while you are taking prescription pain medicine.

When To Call Your Health Care Provider

Call your health care provider if you:

- have a temperature of 101 F or higher
- have new pain or pain you can't control
- have bleeding that won't stop
- have a tender or painful calf
- have numbness, tingling or weakness in your surgical leg
- have signs of infection at your incision site:
 - pain or swelling
 - redness or odor
 - warmth
 - green or yellow discharge
- have trouble with breathing, feeling dizzy, vision problems, confusion or headaches

Уход за местом разреза

- Место разреза должно оставаться сухим, пока не снимут швы или скобы.
- Швы или скобы удалят на постоперационном приеме у врача.
- Не обрабатывайте место разреза лосьонами, кремами, мазями, гелями или присыпками.
- Следуйте всем указаниям лечащего врача или медсестры.

Питание

- Ешьте сбалансированную еду. Следуйте всем указаниям лечащего врача или медсестры.
- Пейте много жидкости.
- Избегайте алкогольных напитков, когда вы принимаете получаемые по рецепту лекарства для снятия боли.

Когда звонить врачу или медсестре

Звоните врачу или медсестре:

- если температура 101 градус Фаренгейта или выше
- если возникла новая боль или если боль не проходит после приема лекарств
- если у вас непрекращающееся кровотечение
- если есть повышенная чувствительность или боль в икре
- если оперированная нога нечувствительна, или в ней ощущается покалывание или слабость
- если есть признаки инфекции в месте разреза:
 - боль или отек
 - покраснение или запах
 - повышенная температура на ощупь
 - выделения желтого или зеленого цвета
- если вам трудно дышать, возникло головокружение, нарушение зрения, спутанность сознания или головная боль

- have trouble with urinating or bowel movements
- are unable to get out of bed
- have nausea (upset stomach) or vomiting (throwing up) that won't stop
- have any questions or concerns.

Follow-up Appointment

- Please keep all follow-up appointments with your health care provider or specialist, even if you are feeling well.

- если у вас нарушения функции опорожнения кишечника или мочевого пузыря
- если вы не в состоянии встать с постели
- если у вас тошнота (неприятные ощущения в желудке) или рвота, которые не прекращаются
- если вас что-нибудь беспокоит или у вас есть вопросы.

Постоперационный прием

- Обязательно приходите на все назначенные постоперационные приемы у врача, медсестры или специалиста, даже если вы хорошо себя чувствуете.