

## Günlük hayatta yardım

Taburcu olduktan sonra kalça eklemindeki hareketlilik sınırlı kalabilir ve bu da bazı günlük aktiviteleri daha zor hale getirebilir.

Yardımcı araçlar bu faaliyetleri tekrar mümkün kılabilir veya kolaylaştırabilir:

- Klozet yükseltici, duvarda bulunan tutamaçlar, banyo ve duşta kaymayı önleyici koruma, banyo tahtası, uzun sırt fırçası bunlara örnektir
- Kısa ve uzun çorapların ve özellikle destek çoraplarının giyilmesi ve çıkarılması için yardımcılar
- Uzun saplı ayakkabı çekeceği, lastik ayakkabı bağcıkları
- Yere düşen nesnelere almak için kavrayıcı maşa

Lütfen sizinle ilgilenecek, size tavsiyelerde bulunacak ve yardımcı cihazların doğru kullanımını sizinle birlikte uygulayacak olan ergoterapist/fizyoterapistle danışın.

Rutin kontroller doktorunuzla birlikte düzenlenir ve eklemınızı kontrol etme, iyileşme sürecini kaydetme ve şu anda eklemınızı nasıl kontrol edeceğinizi konusunda sizi bilgilendirme amaçlıdır.

*Önemli: Ateş, artan ağrı, nefes darlığı, rahatsızlık hissi (soğuk veya uyuşukluk, ayak veya bacakta mavilik veya beyazlık), felç, şişme ve akıntı ile yara bölgesinde kızarıklık olması durumlarında, derhal doktorunuzu veya poliklinik bölümümüzü haberdar etmeli ve başvurmalsınız.*

Ayrıca, buradaki ifadelerin genel tavsiyeler olduğunu belirtmek isteriz. Size özel başka tavsiyelerde bulunulmasını gerektiren bir tıbbi geçmişe sahipseniz, bunlar taburcu görüşmesi sırasında size iletilmiş olacaktır.

*Size sağlıklı bir iyileşme dönemi diliyoruz!*

**Tedavi ekibiniz**



BASKI BİLGİLERİ  
Medya sahibi: NÖ LANDESGESUNDHEITSAGENTUR  
Yayımlanma yeri: 3100 St. Pölten · Fotoğrafın kaynağı: Philipp Monihart

Versiyon 06/2021

Taburcu bilgileri

## Yapay kalça eklemi olan hastalara yönelik davranış önerileri



L  
G

A

## YAPAY KALÇA EKLEMİ OLAN HASTALARA YÖNELİK DAVRANIŞ ÖNERİLERİ

Sayın hasta,

Taburcu görüşmemize ve doktor raporuna ek olarak, yatışınızdan sonraki dönem için size bazı genel tavsiyelerde bulunmak istiyoruz.

Size yapılan ameliyat sırasında hastalıklı/yaralı kalça eklemi yapay bir eklem ile değiştirilmiştir. Uzun vadede başarı sağlamak için aşağıdakilere uymanız rica olunur:

Özellikle ameliyattan sonraki ilk 6 hafta içinde şunları yapmalısınız:

- Bacağınızı dirence karşı yönde dışa doğru çevirmeyin.
- Bacak bacak üstüne atarak oturmayın veya uzanmayın.
- Kalça eklemine 90 dereceden fazla, yani dik açıdan fazla bükmeyin (yumuşak, alçak koltuklarda, normal yükseklikteki klozet koltuklarında bile eğilmekten ve çömelmekten kaçınin).
- Düşmeye neden olabilecek etkenlere (örn. halılar, evcil hayvanlar) dikkat edin.
- Önümüzdeki 3 ay boyunca ağır yükleri (maks. 5 kg) kaldırmaktan ve taşımaktan kaçınin. Bir yük taşımanız gerekiyorsa, kural olarak ameliyatlı tarafla taşımayın.

## YAPAY KALÇA EKLEMİ OLAN HASTALARA YÖNELİK DAVRANIŞ ÖNERİLERİ

- Ameliyatlı bacağınızı rahatlatmak için 2 adet ön kol koltuk değneği ile yürümeyi öğrendiniz. Koltuk değneği ile yürüme süreniz ve ağırlık taşıma miktarınız taburcu olduğunuz zaman doktorunuz tarafından belirlenecektir.
- Düzenli yapacağınız iyileştirici jimnastik egzersizleri ile kalça kaslarınızı güçlendirmeye devam edin. Temel olarak aşırı ve sarsıntılı hareketlerden kaçınin.
- Tedavinizi yürüten doktorunuzla yaptığınız görüşmeye bağlı olarak, ameliyattan sonra veya hastanede kaldığınız süre boyunca varis çorabı (sınıf II) giyeceksiniz.
- Lütfen reçete edilen tromboz profilaksisine (kan inceltici) tam olarak riayet etmeye özellikle dikkat edin.
- Rehabilitasyon için başvuruda bulunduysanız, sağlık sigortanız tarafından başlangıç tarihi hakkında bilgilendirileceksiniz.

### Önemli genel bilgiler

- Vücut ağırlığınıza dikkat edin ve fiziksel olarak aktif olun.
- İyi bir ayakkabı (iyi kavrayan ve kaymayan tabanları olan) giydiğinizden emin olarak, günlük olarak artan sürelerde yürüyüşler yapın. Engebeli arazilerde, yürüyüş sopaları kullanmanız tavsiye edilir.

## YAPAY KALÇA EKLEMİ OLAN HASTALARA YÖNELİK DAVRANIŞ ÖNERİLERİ

- Yapay eklemle dahi spor aktivitelerini yeniden yapabilmek mümkündür. Doktorunuzun onayını aldıktan sonra kas geliştirme antrenmanları eşliğinde aşına olduğunuz spor aktivitelerine başlayın. Genel olarak, ağrı eşliğini aşmaktan kaçınin.
- Tekrar araba kullanabilmek için koltuk değneği olmadan yürüyebiliyor olmanız gerekir. Yolcu olarak bile, arabaya binerken yavaş bir şekilde oturmalı ve ardından her iki bacağınızı birlikte kaldırarak arabaya binmelisiniz. Alçak oturma pozisyonları için bir koltuk minderi tavsiye edilir.
- Ameliyattan sonra 2 ay boyunca sauna, solaryum veya doğrudan güneşe maruz kalınmamalıdır. Yara izi, 6 ay boyunca yüksek koruma faktörlü bir güneş kremi (min. 20 faktör) ile korunmalıdır.
- İlerleyen zamanlarda, herhangi bir akıntılı enfeksiyon durumunda dikkatli olunması tavsiye edilir. Böyle bir durumda, antibiyotik koruyucu yazacak olan doktorunuzla derhal iletişime geçin. Bu durum, aynı zamanda planlı diş veya ağız cerrahisi ameliyatları için de geçerlidir.
- Size bir endoprotez kimliği verilmiştir, lütfen bunu her zaman yanınızda taşıyın. Bu kimlik, yeni ameliyatlarda veya güvenlik kontrolleri sırasında önemli olabilir. Ayrıca tıbbi implant/protezlerin pasaportunuza işlenmesi imkânı da bulunmaktadır.