

## Günlük hayatta yardım

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

Yardımcı araçlar bu faaliyetleri tekrar mümkün kılabilir veya kolaylaştırabilir:

- Duvarda bulunan tutamaçlar, banyo ve duşta kaymayı önleyici koruma, banyo tahtası, uzun sırt fırçası
- Uzun saplı ayakkabı çekeceği, lastikli ayakkabı bağcıkları
- Kısa ve uzun çorapların ve özellikle destek çoraplarının giyilmesi ve çıkarılması için yardımcılar
- 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 edeceğiniz 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

Yayın yeri: 3100 St. Pölten · Fotoğrafın kaynağı: Philipp Monihart

Versiyon 06/2021

## Taburcu bilgileri

# Yapay diz eklemi olan hastalara yönelik davranış önerileri



L  
G

A

## YAPAY DİZ 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 diz eklemi yapay bir eklem ile değiştirilmiştir. Uzun vadede başarı sağlamak için aşağıdakilere uymanız rica olunur:

Özellikle ameliyattan sonraki ilk 12 hafta boyunca yeni diz eklemimize aşırı yük bindirmekten kaçınmalısınız:

- Ağır bedensel yükler
- Ağır yüklerin kaldırılmaması ve taşınmaması (maks. 5 kg)
- 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.
- Öğrenmiş olduğunuz iyileştirici jimnastik egzersizlerini düzenli olarak yaparak bacak kaslarınızı güçlendirmeye devam edin. Ancak, esas olarak ani, sarsıntılı veya sarsıcı hareketlerden kaçınınız.

## YAPAY DİZ EKLEMİ OLAN HASTALARA YÖNELİK DAVRANIŞ ÖNERİLERİ

- Tedavinizi yürüten doktorunuzla yaptığınız görüşmeye bağlı olarak, ameliyattan sonra veya hastanede kaldığınız süre boyunca varis çorabı (sınıf II) giyeceksiniz.
- Doktor tarafından evde kullanılmak üzere motorlu bir hareket ateli reçete edilmesi mümkündür. Bu atel diz eklemine hareketliliğini artırmaya yarayacak olup, kasları güçlendirme amacıyla aktif iyileştirici jimnastiğin yerini almayacaktır. Atel, bir şirket tarafından eve teslim edilip uygun şekilde ayarlanacaktır.
- Lütfen reçete edilen tromboz profilaksisine (kan inceltici) tam olarak riayet etmeye özellikle dikkat edin.
- Rehabilitasyon için başvuruda bulduysanız, 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 yapınız. Engebeli arazilerde, yürüyüş sopaları kullanmanız tavsiye edilir.

## YAPAY DİZ 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 başlayınız. Genel olarak, ağrı eşliğini aşmaktan kaçınınız.
- 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.
- Tekrar araba kullanabilmek için koltuk değneği olmadan yürüyebiliyor olmanız gerekir.
- İlerleyen zamanlarda, herhangi bir akıntılı enfeksiyon durumunda dikkatli olunması tavsiye edilir. Böyle bir durumda, antibiyotik koruyucu yazacak olan doktorunuzla derhal iletişime geçiniz. Bu durum, aynı zamanda planlı diş veya ağız cerrahisi ameliyatları için de geçerlidir.
- Size bir endoprotez kimliği verilmiştir, lütfen bunu her zaman yanınızda taşıyınız. Bu kimlik, yeni ameliyatlarda veya güvenlik kontrolleri sırasında önemli olabilir. Ayrıca tıbbi implant/protezlerin pasaportunuza işlenmesi imkânı da bulunmaktadır.