

## Suni kalça eklemine sahip hastalar için davranış önerileri

- Artık her türlü iltihaplı enfeksiyonlarda daha dikkatli olmanız gerekiyor. Böyle bir durumda ortopedi uzmanınızla görüşün, kendisi size antibiyotik yazacaktır. Bu, diş veya çene bölgesinde planlanan ameliyatlara için de geçerlidir.
- Size bir Endoprotez karnesi verildi, lütfen bunu hep yanınızda bulundurun. Bu karne, yeni ameliyatlarda veya güvenlik kontrollerinde önemli olabilir. Ayrıca tıbbi implantları/ protezleri de bu karneye yazdırabilirsiniz.

### Günlük hayatta yardım

Taburcu olduktan sonra kalça eklemindeki hareketlilik kısıtlı olabilir, bu nedenle de günlük hayatınızdaki bazı aktiviteleri yapmanız zor olacaktır.

Yardımcı araçlar bu aktiviteleri yapmanızı sağlayacak ve kolaylaştıracaktır:

- Tuvalet oturağı yükselticisi, duvarda destek tutamakları, banyo küvetinde veya duşta kayma koruması, banyo küveti için tahta, uzun sırt fırçası
- Kısa, uzun çorap özellikle de destek çorapları giymek ve çıkarmak için yardımcı araçlar
- Uzun saplı ayakkabı çekeceği, elastik ayakkabı bağları

## Suni kalça eklemine sahip hastalar için davranış önerileri

- Yere düşen eşyaları kaldırmak için kavrayıcı pens

Bu konularla ilgili olarak ergoterapi/fizyoterapi uzmanıyla görüşün, kendisi size yardımcı olacak ve yardımcı araçların doğru kullanımını sizinle birlikte çalışacaktır. Rutin kontrolleri ortopedi uzmanınızla birlikte kararlaştırmanız gerekiyor, bu kontrollerin amacı eklemleri kontrol etmek, iyileşme seyrini belirlemek ve o anda eklemlemlerinizle ne yapabileceğinizi belirlemektir.

**Ateş, ağrıların artması, nefes darlığı, yanlış duyular (üşüme veya hissizlik, ayağın veya bacağın beyazlaşması ve morarması), akşam, yara bölgesinde şişlik ve irin sızması ile kızarma gibi durumlarda hemen ortopedi uzmanınızla görüşmeli veya ayakta tedavi merkezimize gelmelisiniz. Verdiğimiz bu bilgilerle bütün sorularınızı cevaplamış olmayı umar size acil şifalar dileriz!**

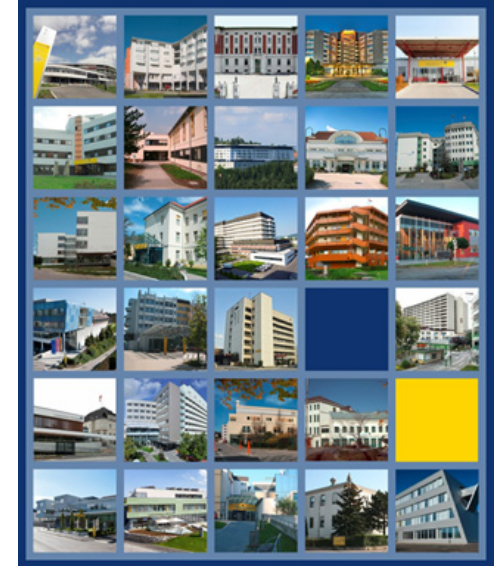
Tedavinizi yapan ekip

### Künye:

Sahibi: NÖ Landesgesundheitsagentur  
Baskı 05/2015  
Hüft TEP

[www.lknoe.at](http://www.lknoe.at)

## Taburculuk bilgisi



**Suni kalça eklemine sahip hastalar için davranış önerileri**

**LANDES  
GESUNDHEITS  
AGENTUR**

Gesund und gepflegt. Ein Leben lang.

## Değerli Bayan hasta!

### Değerli Bay hasta!

Taburcu edilirken yaptığımız görüşmeye ve doktor raporuna ek olarak servisimizde yattığınız dönemle ilgili olarak size birkaç bilgi daha vermek istiyoruz.

Sizde yapılan ameliyatta hastalıklı/yaralı kalça eklemine yerine suni bir eklem yerleştirildi. Uzun vadede başarı elde edebilmek için aşağıdaki talimatlara uymanızı rica ediyoruz.

Özellikle de ameliyattan sonraki **ilk 6 haftada** şunlara dikkat etmelisiniz:

- bacağınızı bir dirence karşı dışa doğru döndürmeyin.
- bacaklarınızı üst üste atarak oturmayın veya yatmayın.
- kalça eklemine 90 derecenin üzerinde, yani dik bir açıda bükmeyin (yani yumuşak ve alçak yerlere oturmayın, tuvalet oturağı bile normal yükseklikte olmamalıdır, eğilmeyin ve çömelmeyin).
- yere düşme tehlikesi olan etkenlere (örn. halılara, ev hayvanlarına) dikkat edin.

- sonraki üç ay içinde ağır yük kaldırmaktan ve taşımaktan (maks. 5 kg) kaçının. Eğer bir şey taşımanız gerekiyorsa, prensipte bunu ameliyat tarafından taşıyın.
- Ameliyat edilen bacağı binen yükü azaltmak için 2 kol altı değneği ile yürümeyi öğrenmiş olmanız gerekiyor. Koltuk altı değneğini kullanma süresi ve yüklenme boyutunu size ortopedi uzmanınız taburcu edilirken söyleyecektir.
- Düzenli jimnastik hareketleri yaparak kalça kaslarınızı güçlendirmeye devam edin. Prensip olarak aşırı ve sarsılmaya neden olan hareketlerden kaçınınız.
- Tedavinizi yapan ortopedi uzmanıyla konuştuktan sonra ameliyattan sonra veya yatılı tedavi boyunca kompresyon çorabı (sınıf II) giymeniz gerekiyor.
- Lütfen size yazılan trombozprofilaksına (kan inceltmesi) aynen uymaya özen gösterin.
- Eğer rehabilitasyon için bir talepte bulundursanız, sağlık sigortanız size başlama tarihini bildirecektir.

## Önemli genel bilgiler

- **Kilonuza** dikkat edin ve fiziksel aktiviteler yapın.
- Her gün **yürüyüşe** çıkın, yürüyüş zamanlarını artırın ve bu esnada iyi bir ayakkabı (sıkı ve kaymaz tabanlar) giymeye dikkat edin. Engebeli arazilerde baston kullanmanız önerilir.
- Suni kalçanızla da **spor** yapabilirsiniz. Ortopedi uzmanınızın onayıyla alışıktığınız spor türlerindeki spor aktivitelerine kas güçlendirme egzersizleri yaparak başlayın. Genel olarak ağrı sınırını aşmamaya çalışmalısınız.
- Tekrar **araba** kullanabilmek için, koltuk altı değnekleri olmadan yürüyebilmeniz gerekiyor. Yolcu koltuğuna otururken bile yavaşça oturmalı ve daha sonra her iki bacağınızın arabanın içine aynı anda kaldırarak sokmalısınız. Alçak oturaklarda altınıza bir yastık almanızı öneririz.
- **Sauna, solaryum** veya direkt güneş ışınlarından ameliyattan sonraki 2 ay boyunca kaçınmalısınız, bu esnada yara bölgesine 6 ay boyunca yüksek faktörlü güneş kremi (en az 20) sürmelisiniz.