

Artroskopik diz eklemi veya çapraz bağ  
ameliyatından sonra yapılacaklar

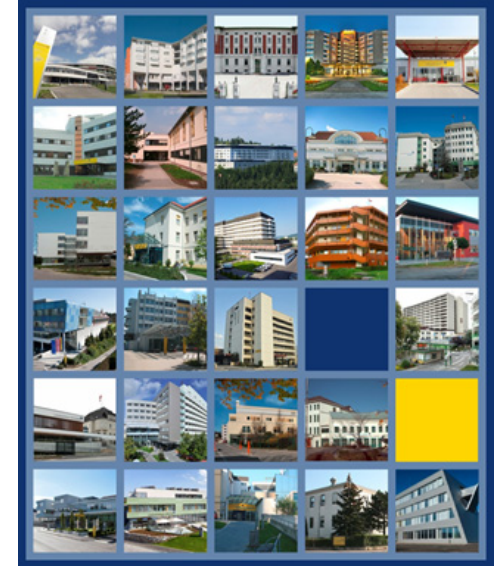
Artroskopik diz eklemi veya çapraz bağ  
ameliyatından sonra yapılacaklar

**Ateşlenme (38°C'nin üzerinde), ameliyat bölgesinde kızarıklık veya leke oluşumunda hemen bir doktora veya ayakta tedavi merkezimize gelmelisiniz.**

**Verdiğimiz bu bilgilerle bütün sorularınızı cevaplamış olmayı umar size acil şifalar dileriz!**

Tedavinizi yapan ekip

## Taburculuk bilgisi



**Artroskopik diz eklemi veya çapraz bağ ameliyatından sonra yapılacaklar**

**Künye:**  
Sahibi: NÖ Landesgesundheitsagentur  
Baskı 10/2017  
Knie-Arthroskopie

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

**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. Ameliyattan sonraki zaman ameliyatın kendisi kadar önemlidir, bu nedenle şunlara dikkat etmeniz gerekiyor:

- Özellikle ameliyattan sonraki hafta ameliyat edilen bacak 15 dakikadan daha uzun süre aşağı sarkıtılmamalıdır. **Diz eklemine fazla şişmesini önlemek için bacağınızı günde birkaç kere yukarı kaldırın.**
- Eklem genel olarak biraz şişkin olabilir ve eklemde sızıntı meydana gelmiş olabilir. Şişlikler ve eklemdeki sızıntı bizim deneyimlerimize göre genellikle kendiliğinden geriler, günde birkaç kere **soğutucu veya buz paketleri koymak** buna yardımcı olabilir. Ancak bazen bunu ponksiyon yaparak tedavi etmek gerekebilir.

- Ameliyat edilen bacağı tam olarak yüklenene kadar ve doktorun talimatlarına göre **bir trombozu önlemek için** en az 4 hafta boyunca düşük moleküllü Heparin iğneleri (örn. Lovenox®, Fragmin®) günde bir kere cilt altına enjekte edilmelidir. Bunu siz kendiniz ya da aile yakınlarınız yapabilir.
- Ameliyatlı bacağı binen yükü azaltmak için sonraki kontrol tarihine kadar **2 koltuk altı değnek** kullanın. Bacağa bindirilebilecek yük ile ilgili olarak tedavinizi yapan doktor size daha fazla bilgi verecektir, bu talimatlara uyun.
- Yatılı tedavi sırasında jimnastik egzersizleri öğrendiniz ve bunları taburcu edildikten sonra da sürdürmeniz gerekiyor (lütfen fizyoterapist ile egzersiz günlerini kararlaştırın). Bu egzersizlerin amacı gücünüzü ve hareket kapsamını arttırmak ve diz eklemi üzerindeki şişliğin inmesidir. Ameliyatını sonucunu iyileştirebilmek için bazı egzersizleri tek başınıza da yapabilirsiniz.

- Duruma göre doktor tarafından yazılan **sabitleme splinti**, kararlaştırılan sonraki kontrol tarihine kadar kullanılmalıdır. Doktorunuzun yazdığı hareket splintini tavsiye edildiği gibi günde birkaç kez kullanın.
- Doktorun yazdığı **ağrı kesiciler**, şişliği indireceklerinden dolayı şikayetler çok fazla olmadığında da alınmalıdır.
- **Dikişler** yakl. 10 gün sonra ilk kontrol muayenesi kapsamına alınacaktır.
- Bir duş bandajı ya da su geçirmeyen bir sargı kullanarak **duş** almak mümkündür (eczaneden alınabilir). Ameliyattan sonra yaklaşık 14 gün boyunca banyo yapmanız tavsiye edilmez.