

Suni diz 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 kartesi verildi, lütfen bunu hep yanınızda bulundurun. Bu kart, yeni ameliyatlarda veya güvenlik kontrollerinde önemli olabilir. Ayrıca tıbbi implantları/ protezleri de bu karteye yazdırabilirsiniz.

Günlük hayatta yardım

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

Yardımcı araçlar bu aktiviteleri yapmanızı sağlayacak ve kolaylaştıracaktır:

- Duvarda destek tutamakları, banyo küvetinde veya duşta kayma koruması, banyo küveti için tahta, uzun saplı sırt fırçası
- Uzun saplı ayakkabı çekeceği, elastik ayakkabı bağları
- Kısa, uzun çorap özellikle de destek çorapları giymek ve çıkarmak için yardımcı araçlar
- Yere düşen eşyaları kaldırmak için kavrayıcı pens

Suni diz eklemine sahip hastalar için davranış önerileri

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 eklemle 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!

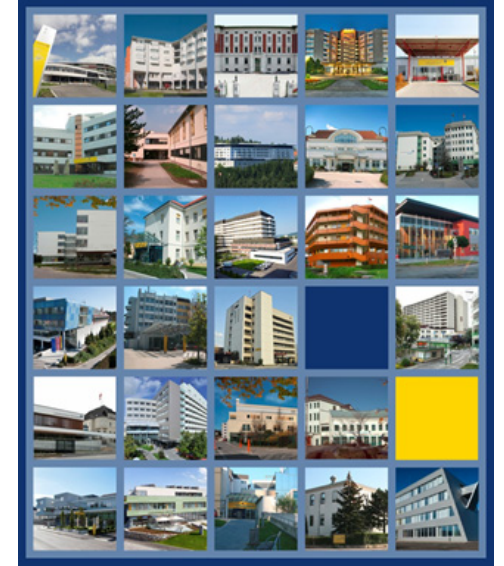
Tedavinizi yapan ekip

Künye:

Sahibi: NÖ Landesgesundheitsagentur
Baskı: 05/2015
Knie TEP

www.lknoe.at

Taburculuk bilgisi



Suni diz 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 diz eklemine yerine suni bir eklem yerleştirildi. Uzun vadede başarı elde edebilmek için aşağıdaki talimatlara uymanızı rica ediyoruz.

Özellikle de ameliyattan sonraki ilk 12 haftada diz eklemine aşırı yüklenmekten kaçınmalısınız:

- Ağır fiziksel iş yapmayın.
- Sonraki 3 ay içinde ağır yük kaldırmayın ve taşımayın (maks. 5 kg).
- Ameliyat edilen bacağa 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.

- Öğrendiğiniz jimnastik hareketlerini düzenli yaparak bacak kaslarınızı güçlendirmeye devam edin. Ancak prensipte ani darbeleri veya sarsıntılı hareketlerden kaçınınız.
- Tedavinizi yapan ortopedi uzmanıyla konuştuktan sonra ameliyattan sonra veya yatılı tedavi boyunca kompresyon çorabı (sınıf II) giymeniz gerekiyor.
- Doktorunuzdan ev için motorlu bir hareket splinti yazmasını isteyebilirsiniz. Bu splintin amacı diz eklemine daha iyi hareket etmesini sağlamaktır, ancak kesinlikle kasları güçlendirmek amacıyla yapılacak aktif jimnastiğin yerini tutmaz. Bu splint bir firma tarafından evinize gönderilir ve uygun şekilde ayarlanır.
- Lütfen size yazılan trombozprofilaksına (kan inceltmesi) uymaya çok özen gösterin.
- Eğer rehabilitasyon için bir talepte bulduysanız, sağlık sigortanız size başlama tarihini bildirecektir.

Önemli genel bilgiler

- **Kilonuza** dikkat edin, 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.
- **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.
- Tekrar **araba** kullanabilmek için, koltuk altı değnekleri olmadan yürüyebilmeniz gerekiyor.