

Hướng dẫn Xuất viện cho Phẫu thuật Thay Khớp Hông

Quý vị đã trải qua phẫu thuật thay khớp hông. Điều này có nghĩa hông của quý vị đã thay bằng khớp nhân tạo (giả). Quý vị có thể bình phục ở nhà hay ở cơ sở phục hồi chức năng. Cách nào quý vị cũng cần phải chăm sóc hông mới của mình. Làm điều này bằng cách di chuyển và cách ngồi theo chỉ dẫn trong bệnh viện. Chắc chắn quý vị phải gặp bác sĩ tái khám, và trở lại sinh hoạt từ từ. Bởi vì phẫu thuật thay khớp hông là phẫu thuật lớn, mất vài tháng quý vị mới có thể di chuyển một cách dễ chịu.

Chăm sóc tại nhà

- Để giảm khó chịu vào ban đêm, đứng dậy và đi tới đi lui với khung tập đi.
- Quý vị được phép tắm vòi sen, nhưng không được tắm ngâm trong bồn cho đến khi vết mổ lành. Miếng băng dán của quý vị không thấm nước để bảo vệ vết mổ. Ngồi trên ghế khi tắm để tránh bị té.
- Uống thuốc loãng máu như đã hướng dẫn.

Chăm sóc vết mổ

- Kiểm tra da chung quanh vết mổ hằng ngày xem có bị đỏ, sưng, đau hay có mủ.
- Rửa tay thường xuyên để tránh nhiễm trùng. Nếu có bị nhiễm trùng, sẽ cần được điều trị ngay. Vì vậy hãy gọi bác sĩ ngay lập tức nếu quý vị nghĩ đã bị nhiễm trùng.
- Tránh dùng ngâm vết mổ vào nước (không ngâm trong bồn nước nóng, bồn tắm, hay hồ tắm) tới khi bác sĩ nói làm điều đó được.

Ngồi và Ngủ

- Ngồi xuống ghế bằng hai cánh tay, và ngồi với đầu gối thấp hơn hông quý vị một chút.
- Đừng ngồi lâu hơn 30-45 phút mỗi lần.
- Đừng ngồi xuống thấp hay trên ghế võng hay trên ghế salon (sofa).
- Đừng nghiêng tới trước trong lúc ngồi.
- Đừng chéo chân.
- Giữ đôi bàn chân phẳng trên sàn nhà. Đừng xoay bàn chân hay chân vào phía trong. Điều này gây cho khớp hông của quý vị bị áp lực.
- Dùng ghế bồn cầu nâng cao trong 6 tuần sau khi phẫu thuật.
- Hỏi bác sĩ nếu được ngủ nằm sấp hay nằm nghiêng bên hông được thay khớp mới. Dùng gối đặt giữa hai chân khi ngủ nằm ngửa hay nằm nghiêng.
- Ngồi trên nệm cứng khi đi xe và tránh ngồi quá thấp. Cố gắng đừng uốn cong hông quý vị quá nhiều khi lên và xuống xe.

Di chuyển cách An toàn

- Chìa khóa thành công để bình phục là sự chuyển động bằng đi bộ và tập thể dục hông quý vị theo hướng dẫn của bác sĩ và vật lý trị liệu viên.
- Đừng uốn cong hông của quý vị khi cúi xuống. Đừng uốn cong eo để mang vớ và giày. Và tránh nhặt các vật dụng từ sàn nhà lên.
- Dùng gậy, nạng, khung tập đi, hay tay vịn tới khi cân bằng, sự uyển chuyển, và sức mạnh của quý vị tiến triển. Và nhớ hãy nhờ giúp đỡ từ người khác khi cần.
- Theo lệnh bác sĩ về việc đặt bao nhiêu cân nặng lên chân bị ảnh hưởng.
- Đừng lái xe cho đến khi bác sĩ nói được. Hầu hết mọi người có thể bắt đầu lái xe khoảng 6 tuần sau khi phẫu thuật. Đừng lái xe trong lúc quý vị uống thuốc giảm đau loại gây buồn ngủ.

Tái khám

- Sẽ có một cuộc hẹn tái khám cho quý vị từ 10-14 ngày sau khi phẫu thuật.

Phương pháp phòng ngừa khác

- Nói cho bác sĩ – bao gồm nha sĩ – về khớp hông giả của quý vị trước bất kỳ thủ thuật nào. Quý vị sẽ có khả năng cần uống thuốc kháng sinh trước khi làm răng hay các thủ thuật y tế khác để giảm cơ nguy nhiễm trùng.
- Sắp xếp các vật dụng trong nhà trong tầm tiện dụng cho quý vị. Giữ những thứ khác ra khỏi lối đi. Loại bỏ các vật dụng có thể gây cho quý vị bị té, như là thảm miếng, và dây điện.
- Dùng thảm tắm không trơn, thanh để vịn, ghế bồn cầu nâng cao, và ghế ngồi tắm trong nhà vệ sinh.
- Để tay trống bằng cách dùng ba lô, túi đeo nơi hông, cái tạp dề hay túi để mang đồ vật.
- Ngừa nhiễm trùng. Hãy hỏi bác sĩ những lời hướng dẫn nếu quý vị chưa nhận. Bất cứ nhiễm trùng nào cũng cần được điều trị ngay với thuốc kháng sinh. Dấu hiệu nhiễm trùng được liệt dưới đây.
- Giữ cân nặng khỏe mạnh. Nhờ giúp đỡ để giảm cân nếu cần. Cân nặng dư thừa sẽ làm hông bị áp lực.
- Uống tất cả thuốc quý vị đã nhận sau khi phẫu thuật. Điều này bao gồm thuốc loãng máu để ngừa bị đông máu hay thuốc kháng sinh ngừa bị nhiễm trùng. Hãy chắc chắn uống HẾT thuốc kháng sinh.

Chế ngự đau

- Trong lúc ở bệnh viện quý vị uống thuốc giảm đau mỗi 2 giờ. Bây giờ quý vị về nhà nên bắt đầu nghĩ đến việc không uống thuốc giảm đau.
- Chúng tôi không thể làm gì để quý vị không bị đau; chúng tôi muốn kiểm soát mức đau đởn để quý vị có thể tiếp tục sinh hoạt và tập vật lý trị liệu hằng ngày.
- Tăng thời gian giữa những lần uống thuốc giảm đau dài hơn. Thí dụ: nếu quý vị uống thuốc giảm đau mỗi 2 giờ. Sau đó bắt đầu uống mỗi 3 giờ, sau đó mỗi 4 giờ v.v.
- Đến 2 tuần sau khi phẫu thuật quý vị chỉ nên uống thuốc giảm đau được kê toa trước khi tập vật lý trị liệu và buổi tối trước khi đi ngủ.
- Đến 6 tuần sau khi phẫu thuật quý vị không nên uống thuốc giảm đau được kê toa.
- Sau khi quý vị đã ngưng uống các thuốc loãng máu, Rivaroxaban, Lovenox, Arixtra or Aspirin, thì an toàn cho quý vị uống thuốc Ibuprofen. Quý vị có thể uống Ibuprofen ban ngày và uống thuốc giảm đau được kê toa vào ban đêm và trong lúc vật lý trị liệu.

Khi nào thì tìm đến chăm sóc y tế

Gọi 911 ngay nếu quý vị bị:

- Đau ngực
- Hụt hơi
- Bị đau ở bắp chân

Ngoài ra, hãy gọi bác sĩ của quý vị ngay lập tức nếu bị:

- Sốt 100.4⁰ F trở lên hay ớn lạnh run
- Đầu gối bị cứng hay không di chuyển được
- Chân bị sưng thêm
- Bị đỏ, đau, hay sưng hơn trong hay chung quanh vết mổ
- Vết mổ ở hông có mủ
- Đau hông nhiều hơn