



THE UNIVERSITY OF NEW MEXICO ♦ HEALTH SCIENCES CENTER

UNM HOSPITALS

Chỉ Dẫn Xuất Viện Sau Khi Thay Khớp Gối Toàn Phần (Discharge Instructions for Total Knee Replacement)

Quý vị vừa được giải phẫu để thay khớp gối. Khớp nối là nơi xương đùi, xương ống quyển và xương bánh chè gặp nhau. Khớp đầu gối được các cơ và dây chằng hỗ trợ và được lót bằng một lớp đệm gọi là sụn. Sụn bị mòn theo thời gian. Điều này có thể làm cho đầu gối cảm thấy cứng và đau. Bác sĩ thay thế khớp gối của quý vị bằng đầu gối giả (khớp nhân tạo) để làm giảm đau và phục hồi sự cử động. Đây là một số chỉ dẫn để quý vị làm theo khi về nhà.

Chăm sóc tại nhà

- Khi quý vị được phép tắm vòi sen, cẩn thận rửa vết mổ bằng xà phòng và nước. Rửa sạch vết mổ hết xà phòng. Sau đó nhẹ nhàng chặm cho khô. **KHÔNG** chà vết mổ hoặc bôi kem hoặc kem ẩm da. Ngồi trên ghế tắm hoặc ghế khi quý vị tắm vòi sen để tránh không bị té.
- Uống thuốc giảm đau theo hướng dẫn của bác sĩ.
- Dùng máy CPM theo hướng dẫn của bác sĩ.

Ngồi và Ngủ

- Ngồi ghế có tay dựa. Tay dựa giúp quý vị đứng lên và ngồi xuống dễ dàng.
- Đừng ngồi lâu hơn 30-45 phút mỗi lần.
- Ngủ trưa nếu quý vị mệt, nhưng không nằm hoài trên giường suốt ngày.
- Khi ngủ nhớ kê gối dưới mắt cá, chứ không phải dưới đầu gối. Nhớ thay đổi vị trí chân của quý vị trong đêm.

Cử Động An Toàn

- Chia khóa để hồi phục thành công là cử động bằng cách đi bộ và tập đầu gối theo hướng dẫn của bác sĩ và nhân viên vật lý trị liệu.
- Đi lên xuống cầu thang với sự trợ giúp. Thử mỗi lần một bậc thang – đầu gối tốt đi lên, đầu gối xấu đi xuống. Dùng tay vịn nếu có thể.
- Đừng lái xe cho đến khi bác sĩ cho phép. Hầu hết mọi người có thể bắt đầu lái xe khoảng 6 tuần sau khi mổ. Đừng lái xe khi quý vị đang dùng thuốc giảm đau gây buồn ngủ.

Tái Khám

Làm hẹn tái khám theo hướng dẫn của nhân viên. Quý vị cần được tháo hết kim bấm từ 2-3 tuần sau khi mổ.

Những Đề Phòng Khác

- Tránh ngâm đầu gối trong nước (không tắm bồn nước nóng, không bơi, không tắm bồn) cho đến khi bác sĩ cho phép.
- Sắp xếp nhà cửa để sao cho những thứ quý vị cần trong tầm tay. Để những thứ khác không vướng chỗ. Dẹp những thứ có thể làm cho quý vị té chẳng hạn như thảm lót nhỏ và dây điện.
- Dùng những miếng lót không trơn trong phòng tắm, thanh vịn, bàn cầu được nâng cao và ghế tắm vòi sen trong phòng tắm.
- Cho đến khi sự thăng bằng, linh hoạt và sức mạnh được cải thiện, nhớ dùng gậy, nạng, khung tập đi, tay vịn hoặc ai đó giúp quý vị.
- Đừng để tay vướng bận bằng cách mang ba lô, túi đeo thắt lưng, tạp dề hoặc túi để mang đồ.
- Ngừa nhiễm trùng. Hỏi bác sĩ về những chỉ dẫn nếu quý vị chưa nhận được. Bất kỳ nhiễm trùng nào cũng cần được điều trị bằng trụ sinh ngay. Gọi ngay cho bác sĩ nếu quý vị nghĩ là mình bị nhiễm trùng. Dấu hiệu nhiễm trùng được liệt kê dưới đây.
- Cho nha sĩ biết là quý vị có khớp nhân tạo và dùng thuốc trụ sinh được kê toa trước khi làm bất kỳ thủ thuật nha khoa nào.
- Cho tất cả các bác sĩ biết là quý vị có khớp nhân tạo trước khi làm bất kỳ thủ thuật y khoa nào.
- Duy trì trọng lượng tốt cho sức khỏe. Nhờ giúp đỡ để giảm những cân thừa. Thêm trọng lượng cơ thể đè nặng lên đầu gối.
- Dùng tất cả những thứ thuốc bác sĩ cho sau khi giải phẫu. Có thể bao gồm thuốc làm loãng máu để ngăn ngừa máu đông hoặc thuốc trụ sinh để ngừa nhiễm trùng. Nhớ uống HẾT thuốc trụ sinh.

Khi nào cần Chăm Sóc Y Khoa

Gọi 911 ngay nếu quý vị bị:

- Đau ngực.
- Hụt hơi.
- Bất kỳ cơn đau nào ở bắp chân.

Ngoài ra, gọi cho bác sĩ của quý vị ngay nếu quý vị bị:

- Sốt 100.4° F hoặc cao hơn hoặc ớn lạnh.
- Đầu gối cứng hoặc không thể cử động.
- Chân sưng hơn.
- Trong hoặc chung quanh vết mổ đầu gối đỏ, đau hoặc sưng hơn.
- Chảy dịch từ vết mổ đầu gối.
- Đầu gối đau hơn.