

जोर्नी प्रतिस्थापनः दैनिक क्रियाकलापमा फर्किदै

सिफारिस गरिएका क्रियाकलापहरू

तपाईंको शारीरिक चिकित्सकले सिकाएका व्यायाम अनि हिँडाइ सुरु गर्नका लागि राम्रा क्रियाकलापहरू हुन्। तपाईंको नयाँ जोर्नी निको हुँदै गएपछि तपाईंको व्यायामहरू बढ्दै जानेछन्।

डाक्टरको स्वीकृति नआउन्जेल खेलकुदमा भाग नलिनुहोस्। तपाईंलाई मन पर्ने खेलकुदहरूका बारेमा आफ्नो डाक्टरसँग बात गर्नुहोस्।

तपाईंको डाक्टरले स्वीकृत नगरेसम्म व्यायाम उपकरण, व्हेलपूल वा स्पाको प्रयोग नगर्नुहोस्। तपाईंको शल्यक्रिया गरिएको खुट्टाले भारी उठाउने बारेमा तपाईंको डाक्टरसँग कुरा गर्नुहोस्।

पानीमा हिँडाइ

तपाईंको डाक्टरलाई लाग्यो कि तपाईंको घाउ राम्रोसँग निको भएको छ, प्रायः शल्यक्रियाको 6 हप्तापछि, पानीमा हिँड्न सिफारिस गर्न सकिन्छ। डाक्टरको अनुमतिबिना पानीमा नहिँड्नुहोस्।

यदि तपाईंसँग पोखरीमा छ भने, पानीमा हिँड्दा आराम पाइन्छ अनि तपाईंको कम्मर, घुँडा औ खुट्टाका मांसपेशीहरू बलियो हुन्छन्। छातीसम्म पानी भएको पोखरीमा पस्नुहोस्। पोखरीको छेउमा समात्नुहोस् अनि 15 देखि 20 मिनेट हिँड्नुहोस्। हप्तामा 3 देखि 5 दिन दोहोर्‍याउनुहोस्।

नगर्नुपर्ने क्रियाकलापहरू

तपाईंको नयाँ जोर्नी लापरवाही उपचारले बिग्रन वा जीर्ण हुन सक्छ। तपाईंको मांसपेशी र लिगामेन्ट बलियो राख्न व्यायाम गर्नुहोस्। आफ्नो मांसपेशी र लिगामेन्ट बलियो राख्न व्यायाम गर्नुहोस्।

केही गतिविधिहरूले जोर्नीमा बढी तनाव दिन सक्छन् र ती गतिविधिहरूबाट बच्नुपर्छ, जसमा समावेश छन्:

- उफ्रिने वा दौडने
- सम्पर्क खेलकुद
- रेकेट खेलकुद
- खुट्टाले तौल उठाउने
- 35 पाउण्डभन्दा बढी तौल भएका वस्तुहरू उठाउने

गाडी चलाउने र गाडी चढ्ने

- डाक्टरले निर्देशन नदिएसम्म गाडी नचलाउनुहोस्। धेरैजसो बिरामीहरू शल्यक्रिया पछि 4 देखि 6 हप्तामा फेरि ड्राइभिङमा फिर्न सक्छन्।
- तपाईं कारमा चढ्दै हुनुहुन्छ भने, बन्द गर्नुहोस् अनि प्रत्येक 1 देखि 2 घण्टामा हिँड्न तथा तन्काउन बाहिर निस्कनुहोस्।
- आफ्नो खुट्टामा रगत प्रवाह कायम राख्न कारमा यात्रा गर्दा गोलीगाँठो पम्प गर्ने व्यायाम गर्नुहोस्।
- तपाईंको डाक्टरको अनुमति लिई तपाईं लगभग 6 हप्तामा गाडी चलाउन सक्नुहुन्छ। तपाईंको शल्यक्रिया गरिएको खुट्टामा पुरा नियन्त्रण छ र तपाईंले अब दुखाइको औषधि सेवन गरिरहनुभएको छैन भने मात्र गाडी चलाउनुहोस्।

जहाज यात्रा

तपाईंको जोर्नी प्रतिस्थापन गरेपछिको पहिलो वर्ष, तपाईंको जोर्नीलाई सुरक्षित राख्न र समस्याहरूको खतरा कम गर्न यी सावधानीहरू अपनाउनुहोस्:

- धेरैजसो बिरामीहरू शल्यक्रिया पछि कम्तिमा 6 हप्तासम्म उडान गर्दैनन्।
- आफ्नो उडान बुक गर्दा, उनीहरूलाई भन्नुहोस् कि तपाईंसँग जोर्नी रिप्लेसमेन्ट छ र बल्कहेड सिट अनुरोध गर्नुहोस्, ताकि तपाईंसँग आफ्नो खुट्टा तन्काउनको लागि थप ठाउँ होस्।
- तपाईंको जोइन्ट रिप्लेसमेन्टमा धातु हुन्छ र यसले मेटल डिटेक्टरलाई सक्रिय पार्नेछ। सुरक्षा जाँचमा अधिकारीहरूलाई तपाईंसँग जोर्नी प्रतिस्थापन छ भनेर बताउन निश्चित गर्नुहोस्।
- सम्भव भएसम्म बारम्बार उभिनुहोस् र उडानको समयमा आफ्नो गोलीगाँठो पम्प गर्ने व्यायाम गर्नुहोस्।

यौन पुनः सुरु गर्नु

प्रायः, 4 देखि 6 हप्तामा निको भएपछि यौन गतिविधि पुनः सुरु गर्नु सुरक्षित हुन्छ। जोर्नीको छाला र मांसपेशीहरूलाई निको हुन त्यो समय चाहिन्छ। जोर्नी प्रतिस्थापन गरेपछि प्रायः शल्यक्रिया अधिको यौनसम्पर्क गर्दा असहज बनाउने पीडा र कठोरता धेरै कम हुन्छ।

- जोर्नीको छाला र मांसपेशीहरू निको हुन लगभग 4 देखि 6 हप्ता लाग्छ।
- यौनसम्पर्क गर्दा कम्मरका सावधानीहरू पालना गर्नुहोस्। धेरै महिनापछि, तपाईं कुनै पनि आरामदायी स्थितिमा क्रियाकलाप पुनः सुरु गर्न सक्नुहुन्छ।
- तपाईंको पार्टनरलाई कम्मरको सावधानी र ती चालहरूको प्रभाव थाहा छ भनी सुनिश्चित गर्नुहोस्।
- तपाईंको पार्टनरसँग आफ्नो आराम, चिन्ता र चिन्ताको बारेमा कुरा गर्नुहोस्।

दाँतको हेरचाह

दाँतको स्वास्थ्य महत्त्वपूर्ण छ, तर तपाईंको जोर्नी प्रतिस्थापन भएको हुनाले, तपाईंले थप सावधानी अपनाउनु आवश्यक छ। तपाईंको मुख, गिजा र दाँतमा संक्रमण गराउने ब्याक्टेरिया सजिलैसँग तपाईंको रक्तप्रवाहमा यात्रा गर्न सक्छन् र तपाईंको प्रतिस्थापित हिपमा बसोबास गर्न सक्छन्। तपाईं त्यस्तो भएको चाहनुहुन्न।

गम्भीर संक्रमण रोक्नका लागि हामी तपाईंको जोर्नी प्रतिस्थापनपछिको पहिलो वर्ष दाँतको एन्टिबायोटिक सिफारिस गर्छौं। आफ्नो प्रिस्क्रिप्शन प्राप्त गर्न कृपया आफ्नो दन्त चिकित्सकको अपोइन्टमेन्टको **कम्तिमा 1 हप्ता अगाडि** आफ्नो शल्यचिकित्सकको कार्यालयमा सम्पर्क गर्नुहोस्।

तपाईंलाई निम्न औषधिहरू लिनुअघि एन्टिबायोटिकहरू सिफारिस गर्न सकिन्छ:

- दाँत निकाल्ने
- गिजाका रोगका प्रक्रियाहरू
- अर्थोडोन्टिक ब्यान्डहरू लगाउने
- रूट केनल सर्जरी
- बङ्गारा नजिकैको गिजामा बेहोस पार्ने सुई
- रगत बग्न सक्ने ठाउँहरूमा दाँत सफा गर्ने
- डेन्टल इम्प्लान्ट वा दाँत जुन काटिएका छन् र प्रतिस्थापन गरिएका छन्

तपाईंको हिप सर्जरी पछि 8 देखि 12 हप्तासम्म हामी वैकल्पिक दन्तकार्य वा शल्यक्रिया सिफारिस गर्दैनौं।

यो ह्यान्डआउट सूचनात्मक उद्देश्यका लागि मात्र हो। तपाईंसँग तपाईंको हेरचाहका बारेमा कुनै प्रश्नहरू छन् भने आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग कुरा गर्नुहोस्।

थप स्वास्थ्य जानकारीका लागि, wexnermedical.osu.edu/patiented मा जानुहोस् वा 614-293-3707 वा health-info@osu.edu मा स्वास्थ्य जानकारीका लागि पुस्तकालय (Library for Health Information) लाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

Joint Replacement: Returning to Daily Activity

Recommended activities

Exercises taught by your physical therapist and walking are good activities to start. Your exercises will be advanced as your new joint heals.

Do not participate in sports until you have your doctor's approval. Talk to your doctor about sports you may be interested in.

Do not use exercise equipment, whirlpools, or spas until approved by your doctor. Talk to your doctor about weight lifting with your operative leg.

Water walking

When your doctor feels that your incision is well healed, often 6 weeks after surgery, water walking may be recommended. Do not walk in water until you have your doctor's permission.

If you have access to a pool, water walking can be relaxing and strengthens the muscles in your hips, knees, and legs. Enter the pool to chest high water. Hold onto the side of the pool and walk for 15 to 20 minutes. Repeat 3 to 5 days each week.

Activities to avoid

Your new joint can be damaged or worn out by rough treatment. Exercise to keep your muscles and ligaments strong.

Some activities may cause more stress to the joint and should be avoided, including:

- Jogging or running
- Contact sports
- Racket sports
- Pushing weights with your legs
- Lifting objects weighing over 35 pounds

Driving and riding in a car

- Do not drive until instructed by your doctor. Most patients can return to driving 4 to 6 weeks after surgery.
- If you are riding in a car, stop and get out to walk and stretch every 1 to 2 hours.
- Do ankle pumping exercises while you are riding in the car to keep blood flowing in your legs.
- You may drive in about 6 weeks with your doctor's permission. Only drive if you have complete control of your surgery leg and you are no longer on pain medicine.

Air travel

For the first year after your joint replacement, use these precautions to protect your joint and reduce the risk of problems:

- Most patients do not fly for at least 6 weeks after surgery.
- When booking your flight, tell them you have a joint replacement and request a bulkhead seat, so you have more room to stretch out your leg.
- Your joint replacement contains metal and will set off the metal detector. Be sure to tell the officers at the security check that you have a joint replacement.
- Stand often when possible and do your ankle pumping exercises during the flight.

Resuming sex

Most often, it is safe for you to resume sexual activity after 4 to 6 weeks of healing. The skin and muscles of the joint need that time to heal. Having the joint replacement often eases a lot of the pain and stiffness that may have made sex uncomfortable before surgery.

- The skin and muscles of the joint need about 4 to 6 weeks to heal.
- Follow the hip precautions when having sex. After several months, you can resume activity in any comfortable position.
- Be sure your partner knows the hip precautions and the effect of those motions.
- Talk to your partner about your comfort, concerns, and anxieties.

Dental care

Dental health is important, but because you have a joint replacement, you need to take extra caution. The bacteria that cause infections in your mouth, gums, and teeth can easily travel in your blood stream and settle in your replaced hip. You do not want that to happen.

We recommend dental antibiotics for the first year after your joint replacement to prevent serious infection. Please contact your surgeon's office **at least 1 week before** your dental appointment to get your prescription.

Antibiotics may be recommended for you to take before:

- Teeth removal
- Gum disease procedures
- Placement of orthodontic bands
- Root canal surgery
- Anesthetic injections into gums near jaw
- Teeth cleaning where bleeding may occur
- Dental implants or teeth that are knocked out and are replaced

We do not recommend elective dental work or surgery for 8 to 12 weeks after your hip surgery.

This handout is for informational purposes only. Talk to your healthcare provider if you have any questions about your care.

For more health information, go to wexnermedical.osu.edu/patiented or contact the Library for Health Information at 614-293-3707 or health-info@osu.edu.