

# घुँडा प्रतिस्थापन: घरमा हेरचाह अनि व्यायाम



THE OHIO STATE  
UNIVERSITY  
WEXNER MEDICAL CENTER

तपाईंको घुँडा प्रतिस्थापन शल्यक्रियाबाट पुरा निको हुन महिनौं लाग्नेछ। यो जानकारीले तपाईंलाई घरमा तपाईंको स्वास्थ्यलाभ र हेरचाहबारे बुझ्न सहयोग गर्नेछ। तपाईंको नयाँ घुँडालाई जोगाउन तथा शक्तिशाली बनाउन सावधानी औ अभ्यासहरूले तपाईंलाई आफ्नो हेरचाह र आरोग्यमा सक्रिय रहन मद्दत गर्नेछ।

## बरफको प्रयोग गराई

दुखाइ तथा सुन्निने कम गर्न बरफको प्रयोग गर्नुहोस्। व्यायाम गरेपछि वा तपाईं धेरै सक्रिय हुनुभएमा बरफ प्रयोग गर्नु राम्रो हुन्छ।

- तपाईंको छाला अनि बरफको बिचमा कपडाको तह प्रयोग गर्न निश्चित हुनुहोस्।
- तपाईं आइस प्याक वा जेल आइस प्याकको प्रयोग गर्दै हुनुहुन्छ भने, प्रत्येक 1-2 घण्टामा 30 मिनेटका लागि प्याकहरू प्रयोग गर्नुहोस्।
- रातोपन वा सुन्निने लक्षणहरूका लागि आफ्नो छाला घरिघरि जाँच गर्नुहोस्।
- तपाईंले महसुस गर्नुभयो भने आफ्नो हेरचाह टोलीलाई भन्नुहोस्:
  - दुखाई बढ्यो
  - सुन्निने वा झनझनाउने
  - रातो हुने जुन हराउँदैन

## तपाईंको नयाँ घुँडाको जोर्नीलाई सुरक्षित राख्नुहोस्

शल्यक्रिया गरेपछि तपाईंको नयाँ घुँडाको शक्ति औ गतिको दायरा सीमित छ। यी निर्देशहरू पालना गर्नुहोस्, जसले गर्दा तपाईंको घुँडा राम्रोसँग निको होस् र तपाईं आफ्नो सामान्य गतिविधिहरूमा फर्कन सक्नुहुन्छ।

### हिँडाइ

- तपाईंका हेरचाह टोलीले तपाईंको घुँडा जाति नभएसम्म हिँडाइ वाकर वा बैसाखी प्रयोग गर्न सिकाउनेछन्। आराम अनि सुरक्षा हाम्रो नम्बर 1 प्राथमिकता हो।
- तपाईंको सन्तुलन केही बेरका लागि अस्थिर हुन सक्छ। तपाईंलाई स्थिर बस्न सहयोग गर्नका लागि:
  - सिँढीहरूमा ह्यान्ड्रेल प्रयोग गर्नुहोस्।
  - खुट्टामा राम्रोसँग टाँसिएको कम्ती हिल भएको वा फ्ल्याट जुता लगाउनुहोस्।
  - भिजेको वा मोमनले लिपेको भुइँबाट बच्नुहोस्।
- **तपाईंको नयाँ घुँडाले घुँडा टेकेर नबस्नुहोस्।** कहिले प्याडेड सतहमा घुँडा टेक्न सक्नुहुन्छ भन्ने बारेमा आफ्नो डाक्टर वा थेरापिस्टसँग बात गर्नुहोस्।
- तपाईंको डाक्टर वा थेरापिस्टले अनुमति नदिएसम्म वाकर वा बैसाखी बिना नहिँड्नुहोस्। तपाईंलाई एड्स बिना पनि काम गर्न सकिन्छ जस्तो लाग्न सक्छ, तर निको हुँदैछ अनि यसमा समय लाग्छ। वाकर वा बैसाखीको प्रयोगले निको हुँदै गरेको जोर्नीलाई सुरक्षित राख्छ।
- मौसमले साथ दियो भने समतल जमिनमा हिँड्नुहोस् अनि बाहिर निस्कनुहोस् वा सपिड मल जस्ता ठुला भित्री क्षेत्र छान्नुहोस्।

## बसाइ

- हात राख्ने भएको बलियो, कडा कुर्सी प्रयोग गर्नुहोस्। आवश्यक पन्थो भने, आफूलाई उठाउन सिरानी वा कुसनको प्रयोग गर्नुहोस्।
- एक पटकमा 30 मिनेटभन्दा बेसी समयसम्म नबस्नुहोस्। बारम्बार हिँड्नको लागि उठ्नुहोस्, अनि आफ्नो स्थिति परिवर्तन गर्नुहोस्।
- लामो कार यात्राको समयमा, प्रत्येक 30 मिनेटमा रोकिएर कारबाट बाहिर निस्कनुहोस् अनि वरिपरि घुम्नुहोस्। यी ब्रेकहरूले कडा हुने अनि सुन्निने समस्यालाई रोक्छन्, जसले गर्दा रगत जम्न सक्छ।

## सिँडी चड्दा

- घरमा बस्दा सुरुका केही हप्ताहरूमा, सिँडी चढ्ने काम दिनमा 1 पल्ट सीमित गर्नुहोस्।
- तपाईंलाई दिइएको वाकरसँग सिँडी चढ्ने निर्देशनहरू पालन गर्नुहोस्।

## गतिको दायरा

पुरा निको हुनाका लागि तपाईंले प्रतिस्थापन शल्यक्रिया गरेपछि आफ्नो घुँडा बङ्ग्याउन र पुरा सीधा गर्न सक्नु आवश्यक छ।

## मोड्नु:

- जबसम्म तपाईंको डाक्टर वा भौतिक चिकित्सकले तपाईंका लागि फरक लक्ष्य राखेका हुँदैनन्, तपाईंको लक्ष्य भनेको शल्यक्रिया पछि 2 हप्ता भित्रमा तपाईंको घुँडा 90 डिग्री वा त्योभन्दा बेसी मोड्न सक्ने हुनु हो।
- पहिलो 2 हप्तासम्म घुँडा बल प्रयोग नमोड्नुहोस्।

## सिधा पार्ने:

- तपाईंको लक्ष्य घुँडा प्रतिस्थापन पछि सकेसम्म चाँडो आफ्नो घुँडाको जोर्नीलाई पूर्ण रूपमा सीधा गर्न सक्ने हुनु हो। लङ्गडे हुनबाट बच्नका लागि तपाईंले यो गर्न सक्ने हुनुपर्नेछ।
- आराम गर्दा कहिल्यै पनि घुँडामुनि सिरानीको प्रयोग नगर्नुहोस्। तपाईंको घुँडा झुकेको अवस्थामा अङ्किनबाट बचाउन तपाईंको खुट्टा ओछ्यानमा सिधा हुनुपर्छ।

## सुन्निने

घुँडा प्रतिस्थापन गरेपछि सुन्निने, जसलाई एडेमा पनि भनिन्छ, सामान्य हो। अस्पतालमा तपाईंलाई केही सुन्लिएको हुन सक्छ, वा घर नपुगेसम्म र धेरै सक्रिय नभएसम्म तपाईंले यो याद गर्नुहुन्न।

तपाईंलाई एकदमै सुन्निने समस्या नहुन सक्छ। शल्यक्रिया गरिएको खुट्टाको खुट्टा, गोलीगाँठो, घुँडा वा तिघ्रा सुन्निने सबैभन्दा सामान्य ठाउँहरू हुन्।

## सुन्निनबाट जोगिनका लागि, सुत्दाखेरी आफ्नो खुट्टालाई मुटुको स्तरभन्दा माथि उठाउनुहोस्।

- तपाईंको खुट्टाका औंलाहरू तपाईंको नाकभन्दा माथि हुनुपर्छ। बाङ्गिएका घुँडा मुनि सिरानी नराख्नुहोस्।
- प्रत्येक दिन यसरी 45 देखि 60 मिनटसम्म 2 वा 3 पटक आराम गर्नुहोस्।



रातभरि सुत्दा अनि दिनभरि खुट्टा माथि उठाएर पनि सुन्निने समस्या कम भएन भने, तपाईंको डाक्टरको कार्यालयमा सम्पर्क गर्नुहोस्।

## घरमै रगत जम्मिनेबाट रोक्ने तरिका

- प्रत्येक घण्टामा गोलीगाँठो पम्प गर्ने व्यायामहरूको साथमा आफ्नो व्यायाम गर्नुहोस्।
- रगत जम्मिनेबाट रोक्नका लागि तपाईंलाई एन्टिकोआगुलेन्ट, जसलाई रगत पातलो पार्ने औषधि पनि भनिन्छ, को लागि प्रिस्क्रिप्सन दिइन सक्छ। यो औषधि सामान्यतया 5 हप्ताको लागि खाइन्छ, तर तपाईंले यो कति समयसम्म लिनुपर्छ भन्ने कुरा तपाईंको डाक्टरले निर्णय गर्नेछन्।
- तपाईंले एन्टिकोआगुलेन्ट औषधि सेवन गर्दै हुनुहुँदा, तपाईंको डाक्टरले भनेको भन्दा बढी एस्पिरिन वा एस्पिरिन भएका उत्पादनहरू नखानुहोस्।

## तपाईंसँग यी मध्ये कुनै पनि लक्षणहरू भयो भने 614-293-2663 मा सम्पर्क गर्नुहोस्

तपाईंको घुँडाको घाउ निको हुँदै गर्दा, यसको हरेक दिन जाँच गर्नुहोस्। यी मध्ये कुनै पनि संकेतभए झट्टै रिपोर्ट गर्नुहोस्:

- चिरिएको ठाउँबाट रगत हुने, सुन्निने वा पानी निस्कने
- 101 डिग्री फारेनहाइट (38°सेल्सियस) वा सोभन्दा बढी ज्वरो आउनु
- घाउका किनारहरू छुट्टिन थाल्छन्
- खुट्टाको रंग पहेँलो वा नीलो हुन्छ
- खुट्टामा झनझनाउने वा सुन्निने
- खुट्टा दुख्ने
- खुट्टा चिसो हुनु

## व्यायामहरू

घुँडा प्रतिस्थापन गरेपछि तपाईंको शक्ति औ गति फिर्ता पाउनु तपाईंमाथि निर्भर गर्दछ। तपाईंको व्यायाम कार्यक्रममा रहनाले तपाईंको सामान्य क्रियाकलापहरूमा फर्कने गति बढ्नेछ।

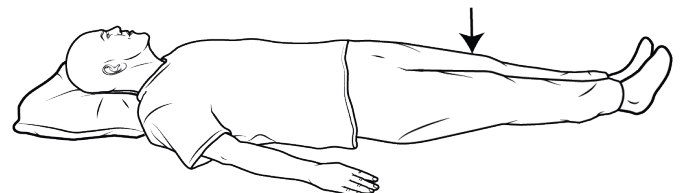
**घरमा यी व्यायामहरू गरिरहनका आफ्नो थेरापिस्टको भेटघाट नभएसम्म परखनुहोस्।**

## तपाईंको व्यायाम गर्ने निर्देशनहरू

- दिनमा 3 पटक व्यायाम गर्नुहोस्। प्रत्येक व्यायाम 10 देखि 15 पटक दोहोर्न्याउनुहोस्। तपाईंको घुँडा दह्रो हुँदै जाँदा व्यायाम गर्ने समय बिस्तारै बढाउनुहोस्।
- सुरुमा तपाईंलाई यी व्यायामहरूमा मद्दत चाहिन सक्छ। तपाईं घर गएपछि तपाईंलाई कसरी मद्दत गर्ने भनेर सिक्नका लागि तपाईं र तपाईंको थेरापिस्टसँग काम गर्न परिवारको कुनै एकना सदस्यलाई अस्पतालमा आउन लगाउनुहोस्।
- यदि तपाईंलाई उपयोगी हुन्छ भने घर्षण कम गर्न आफ्नो शैलक्रिया भएको खुट्टा मुनि प्लास्टिकको मैलाको झोला वा कार्डबोर्डको टुक्रा राख्नुहोस्।
- जम्मै व्यायामहरू धिमा गतिमा बिस्तारै गर्नुहोस्।
- यदि धेरै सुन्नियो भने, सुन्निने कम गर्न बिस्तारै गर्नुहोस्।
- तपाईंको अर्को खुट्टामा पनि यी अभ्यासहरू गर्न सकिन्छ।
- व्यायाम वा अधिकगतिविधिपछि बरफ लगाउन सम्झनुहोस्।

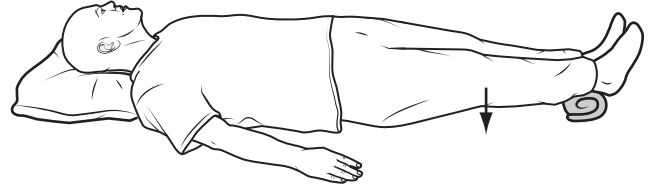
## क्वाड सेटहरू

1. सिधा सतहमा बस्नुहोस् वा सुत्नुहोस्।
2. तपाईंको फिलाको माथिको भाग वा अगाडिको मांसपेशीलाई कस्नुहोस् अनि आफ्नो घुँडालाई सतहमा सिधा गर्नुहोस्। यो तरिका प्राप्त गर्न, कसैलाई आफ्नो घुँडामुनि हात राख्न लगाउनुहोस्। तपाईंको घुँडा व्यक्तिको हातमा राख्नुहोस्।
3. 5 गन्तीसम्मका लागि रोक्नुहोस् र त्यसपछि आराम गर्नुहोस्।



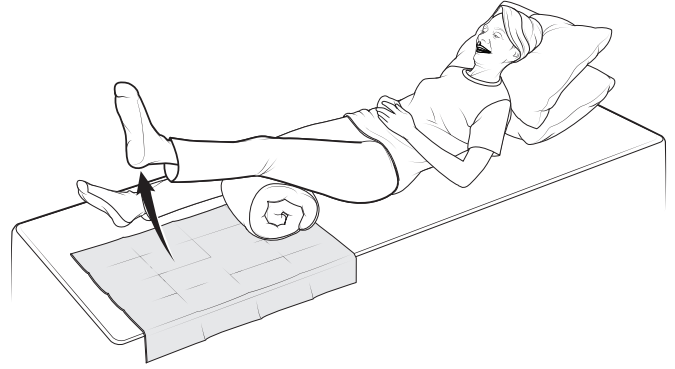
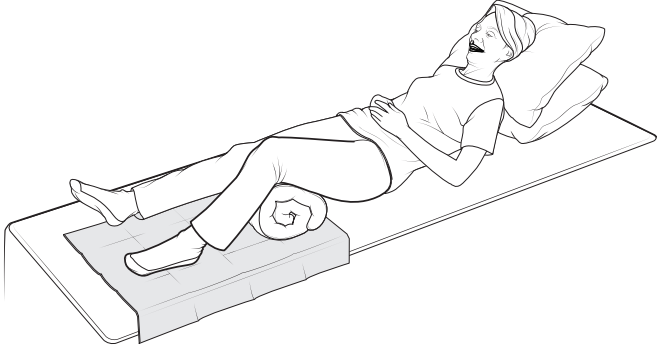
## क्वाड सेटिङ र स्ट्रेचिङ

1. तपाईंको कुर्कुच्चामुनि 3 पाउन्डको कफीको क्यान वा ब्ल्याङ्केट रोल राख्नुहोस् अनि आफ्नो फिलाको माथिल्लो भाग वा अगाडि कस्नुहोस्।
2. तपाईंको घुँडामा ठेल्नुहोस्।
3. ढिलो 5 गनेर बलियोसँग समात्नुहोस्, अनि त्यसपछि आराम गर्नुहोस्।



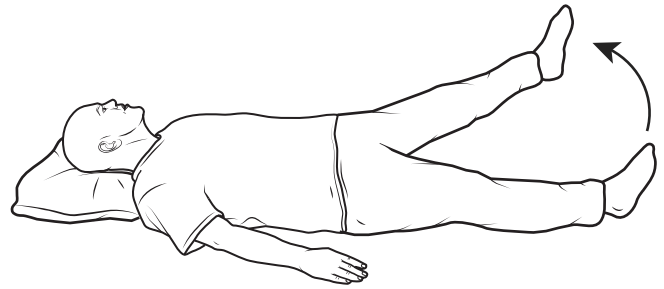
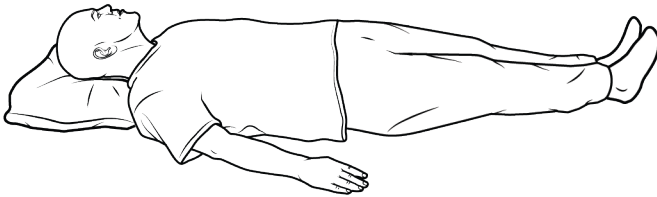
## छोटो चाप क्वाडहरू (ब्ल्याङ्केट रोल)

1. तपाईंको शल्यक्रिया भएको खुट्टाको घुँडामुनि ब्ल्याङ्केट रोल वा 3 पाउन्ड कफीको क्यान राख्नुहोस्।
2. तपाईंको फिलालाई रोल वा क्यानमा राखेर, ओछ्यानबाट आफ्नो कुर्कुच्चा उठाउनुहोस्, अनि आफ्नो घुँडालाई सकेसम्म सीधा गर्नुहोस्।
3. रोक्नुहोस् अनि तपाईंको कुरकुच्चा सुरुको स्थितिमा तल झार्नुहोस्।



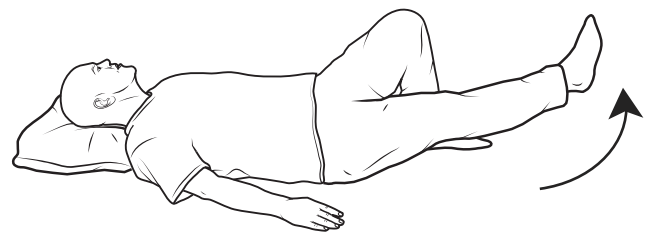
## खुट्टादेखि छेउसम्म (हिप एबडक्सन र एडक्सन)

1. खुट्टा सीधा पारेर उत्तानो परेर सुत्नुहोस्।
2. आफ्नो खुट्टाको औंलाहरू सिलिडतिर फर्काएर राख्नुहोस्।
3. तपाईंको शल्यक्रिया गरेको खुट्टालाई छेउतिर सार्नुहोस् (कैची खोलेजस्तै)।
4. तपाईंको खुट्टालाई पहिलेको स्थितिमा फर्काउनुहोस्।



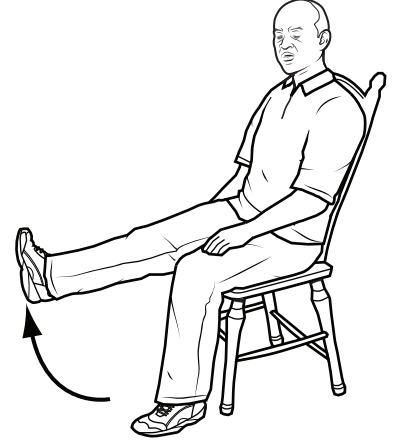
## सीधा खुट्टा उठाउने

1. तपाईंको शल्यक्रिया गरिएको खुट्टा सीधा राखेर ढाडको बलले सुत्नुहोस्। तपाईंको राम्रो खुट्टाको घुँडा मोड्नुहोस्।
2. तपाईंको कुर्कुच्चा बिस्तारै ओछ्यानबाट उठाउनुहोस्। तपाईंको खुट्टा 12 देखि 24 इन्च माथि उठाउनुहोस्।
3. तपाईंको घुँडा सीधा राखेर बिस्तारै आफ्नो खुट्टा तल ओछ्यानमा राख्नुहोस्।



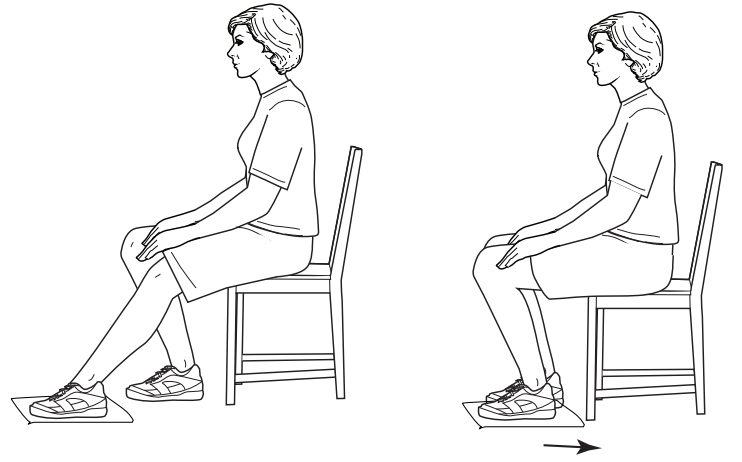
## घुँडा तन्काउने

1. कुर्सीमा वा विस्तराको छेउमा बस्नुहोस्।
2. तपाईंको खुट्टा उठाउनुहोस् अनि घुँडा सीधा गर्नुहोस्।
3. तपाईंको खुट्टालाई सुरुको स्थान फिर्ता ल्याउनुहोस्।



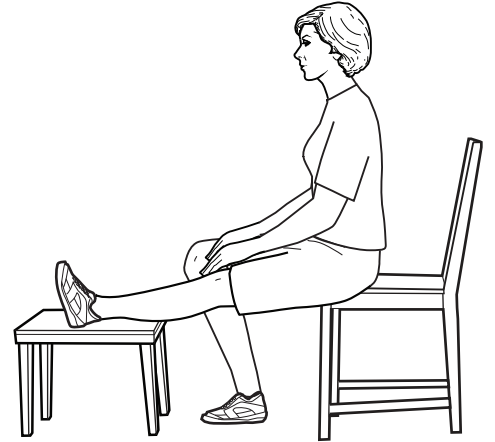
## खुट्टा चिप्लाउने

1. कुर्सीमा बस्नुहोस् अनि भुइँमा रहेको प्लास्टिकको झोलामा आफ्नो खुट्टा हाल्नुहोस्।
2. आफ्नो खुट्टालाई प्लास्टिकमा पछाडि सार्नुहोस्, आफ्नो घुँडालाई सकेसम्म बङ्ग्याउनुहोस्।
3. ढिलो 5 गनेर रोकनुहोस्, र त्यसपछि आफ्नो खुट्टालाई बिस्तारै अगाडि सार्नुहोस्।
4. यो व्यायाम दोहोर्‍याउनुहोस् र 5 मिनेटसम्म गरी राख्नुहोस्।



## निष्क्रिय घुँडा विस्तार

1. चियर वा सोफाको छेउमा बसेर, तपाईंको कुर्कुच्चालाई स्टूल, कफी टेबल वा कुर्सी सितको छेउमा राख्नुहोस्।
2. आफ्नो खुट्टाको औंलाहरू सिलिडतिर फर्काएर राख्नुहोस्।
3. तपाईंको घुँडा गुरुत्वाकर्षणलाई सीधा गर्न दिनुहोस्।
4. दिनमा 1 वा 2 पटक, 30 मिनेटका लागि यो स्थितिमा रहनुहोस्।



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

# Knee Replacement: Home Care and Exercises

Full recovery from your knee replacement surgery is going to take months. This information will help you understand your recovery and care at home. Precautions and exercises to protect and strengthen your new knee will help you be active in your care and recovery.

## Using ice

Use ice to help reduce pain and swelling. It is best to use ice after exercise or if you have been very active.

- Be sure to use a layer of fabric between your skin and the ice.
- If you are using ice packs or gel ice packs, use the packs for 30 minutes every 1-2 hours.
- Check your skin often for signs of redness or swelling.
- Tell your care team if you experience:
  - Increased pain
  - Numbness or tingling
  - Redness that does not go away

## Protect your new knee joint

Your new knee has limited strength and range of motion right after surgery. Follow these guidelines, so your knee can heal well and you can return to your normal activities.

### Walking

- Your care team will teach you to use a walker or crutches when you walk until your knee heals. Comfort and safety are our number 1 priority.
- Your balance might be unsteady for a while. To help you stay steady:
  - Use handrails on steps.
  - Wear low-heeled or flat shoes that are firmly secured to your feet.
  - Avoid wet or waxed floors.
- **Do not kneel on your new knee.** Talk to your doctor or therapist about when you can kneel on a padded surface.
- Do not walk without your walker or crutches until your doctor or therapist tells you it is allowed. You may feel you can do without the aids, but healing is occurring and it takes time. Using the walker or crutches protects the healing joint.
- Walk on level ground and go outdoors if weather permits or choose a large indoor area like a shopping mall.

## Sitting

- Use a firm, sturdy chair with armrests. Use a cushion or a pillow to raise you up, if needed.
- Avoid sitting longer than 30 minutes at a time. Get up often to walk, and change your position.
- During long car trips, stop every 30 minutes to get out of the car and move around. These breaks prevent stiffness and swelling, which could cause blood clots to form.

## Climbing stairs

- During the first few weeks at home, limit climbing stairs to 1 round trip a day.
- Follow the directions for climbing stairs with your walker you are given.

## Range of Motion

You need to be able to bend and fully straighten your knee after replacement surgery to be able to make a full recovery.

### Bending:

- Your goal is to be able to bend your knee at 90 degrees or more by 2 weeks after surgery, unless your doctor or physical therapist has set a different goal for you.
- Do not use force to bend your knee for the first 2 weeks.

### Straightening:

- Your goal is to be able to fully straighten your knee joint as soon as possible after knee replacement. You will need to be able to do this to avoid limping.
- Never use a pillow under your knee when you rest. Your leg needs to be flat on the bed to prevent your knee from getting stuck in a bent position.

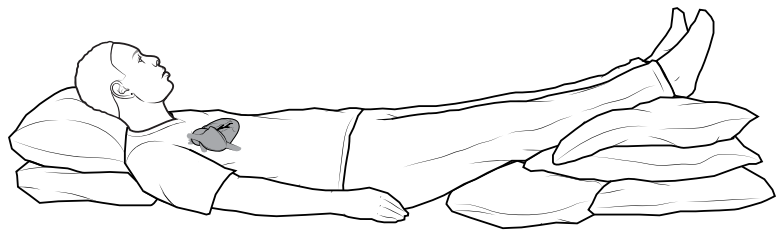
## Swelling

Swelling, also called edema, is common after a knee replacement. You may have had some swelling in the hospital, or you may not notice it until you get home and are more active.

You may not have any swelling at all. The most common sites to have swelling are the foot, ankle, knee, or thigh of the surgery leg.

**To help prevent swelling, elevate your feet higher than your heart level while lying down.**

- Your toes should be higher than your nose. Do not place pillows under bent knees.
- Rest this way for 45 minutes to 60 minutes, 2 or 3 times each day.



**If your swelling does not decrease after sleeping all night and elevating your legs during the day, call your doctor's office.**

## Preventing blood clots at home

- Do your exercises, including ankle pumps every hour.
- You may be given a prescription for an anticoagulant, also called a blood thinner, to prevent blood clots from forming. This medicine is usually taken for 5 weeks, but your doctor will decide how long you need to take it.
- **While you are on anticoagulant medicine, do not take more aspirin or products with aspirin than what you are told by your doctor.**

## Call 614-293-2663 if you have any of these signs

As your knee incision heals, check it every day. Report any of these signs right away:

- Redness, swelling, or drainage from the incision site
- Fever of 101 degrees F (38°C) or more
- Edges of the wound start to separate
- Leg turns pale or blue in color
- Tingling or numbness in the leg
- Leg pain
- Coldness of the leg

## Exercises

Getting back your strength and motion after knee replacement depends on you. Sticking to your exercise program will speed up your return to your normal activities.

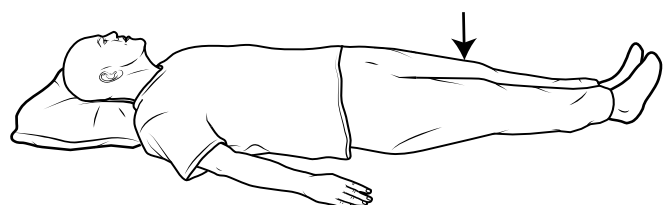
**Do not wait until your therapist appointment to continue these exercises at home.**

## Instructions for doing your exercises

- Exercise 3 times each day. Repeat each exercise 10 to 15 times. Slowly increase how often you do the exercises as your knee becomes stronger.
- You may need help with these exercises at first. Have a family member come to the hospital to work with your and your therapist to learn how to help you when you go home.
- Place a plastic trash bag or a piece of cardboard under your operative leg to reduce friction if that is helpful to you.
- Do all exercises slowly with smooth motion.
- If a lot of swelling occurs, slow down to let the swelling go down.
- These exercises can also be done on your other leg.
- Remember to ice after exercise or heavy activity.

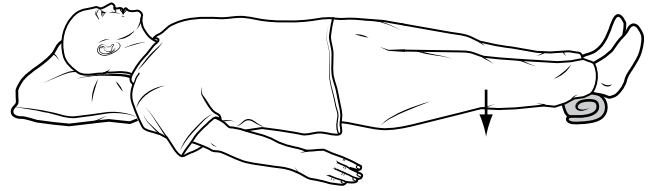
### Quad sets

1. Sit or lie on a flat surface.
2. Tighten the muscles on the top or front of your thigh and flatten your knee onto the surface. To get the idea, have someone place a hand under your knee. Push your knee into the person's hand.
3. Hold for a count of 5 and then relax.



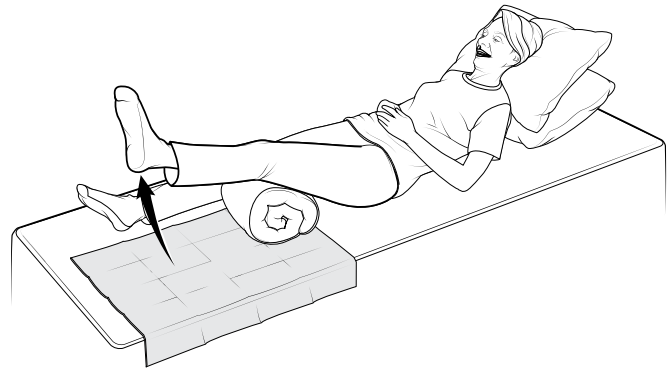
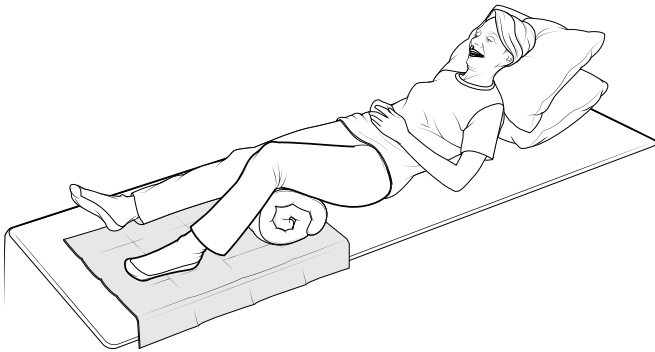
### Quad setting and stretching

1. Place a 3 pound coffee can or blanket roll under your heel and tighten the top or front of your thigh.
2. Push down at your knee.
3. Hold tight for a slow count of 5, and then relax.



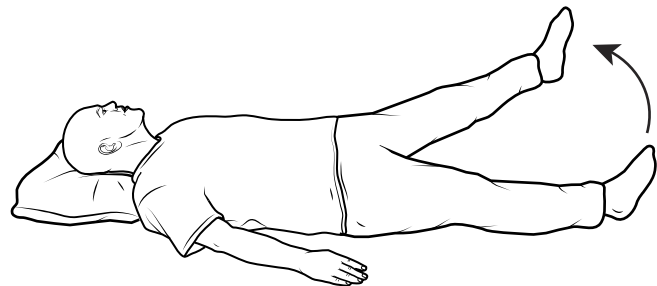
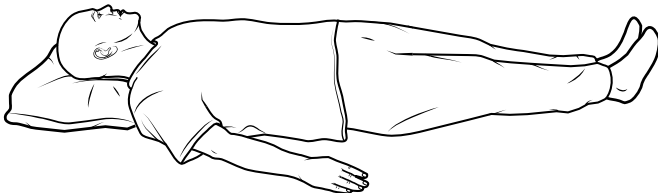
### Short arc quads (blanket roll)

1. Place a blanket roll or 3 pound coffee can under the knee of your surgery leg.
2. Resting your thigh on the roll or can, lift your heel off of the bed, and straighten your knee as much as you can.
3. Pause and then lower your heel down to the starting position.



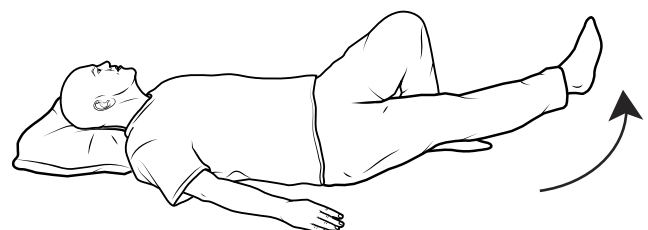
### Leg to side (hip abduction and adduction)

1. Lie down on your back with your legs straight.
2. Keep your toes pointed toward the ceiling.
3. Slide your operative leg out to the side (like opening a pair of scissors).
4. Bring your leg back to the starting position.



### Straight leg raises

1. Lie down on your back with your operative leg straight. Bend your good leg at the knee.
2. Lift your heel slowly off the bed. Raise your leg about 12 to 24 inches.
3. Slowly lower your leg to the bed, keeping your knee straight.



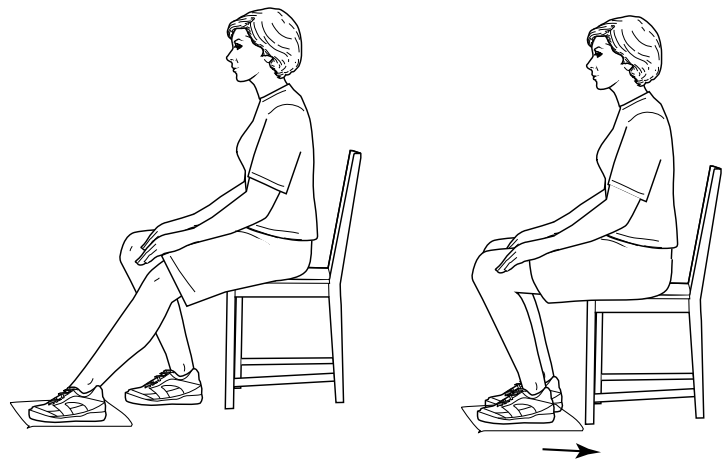
## Knee extension

1. Sit on a chair or the side of the bed.
2. Lift your foot and straighten your knee.
3. Lower your foot back to the starting position.



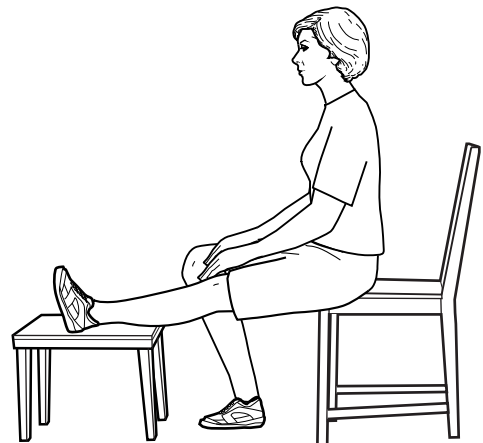
## Foot slide

1. Sit in a chair and place your foot of the operative leg on a plastic bag on the floor.
2. Slide your foot back on the plastic, bending your knee as much as you can.
3. Hold for a slow count of 5, and then slide your foot forward gently.
4. Repeat and continue this exercise for 5 minutes.



## Passive knee extension

1. Sitting on the edge of a chair or sofa, rest your heel on the edge of a stool, coffee table, or chair seat.
2. Keep your toes pointed toward the ceiling.
3. Allow gravity to straighten your knee.
4. Hold the position for 30 minutes, 1 or 2 times each day.



**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](http://wexnermedical.osu.edu/patiented) or contact the Library for Health Information at 614-293-3707 or [health-info@osu.edu](mailto:health-info@osu.edu).