

После Вашей инъекции

Как следует поступать дома

Эта листовка указывает Вам как следует поступать дома после Вашей инъекции.

Утоление Боли

- При возникновении боли в день Вашей инъекции воспользуйтесь **ледяными компрессами**. Для этой цели сгодится упаковка замороженного гороха:
 - Наложите ледяной компресс на место Вашей инъекции на 10-15 минут. Потрудитесь проложить чистое полотенце между ледяной упаковкой и Вашей кожей.
 - Выполняйте это от 1^{го} до 4^х раз в день, по мере надобности.
- В течение 2^х суток, **не** подвергайте место инъекции прогреванию прямыми источниками тепла или грелкой.

Что Следует Ожидать

Если только Ваш врач не укажет Вам иначе:

- Вы можете вернуться к Вашей обычной деятельности в день Вашей инъекции.
- Если Вы работаете сидя за столом, Вы можете приступить к работе немедленно. Если Ваша работа требует от Вас большей подвижности, обсудите с Вашим врачом как надолго Вам следует от неё отстраниться.
- В течение 2^х суток, **не** принимайте и **не** погружайтесь в горячую ванну, а также **не** плавайте. Вам разрешается принимать душ.
- Воздержитесь от физиотерапии и усердных физических упражнений на период от 3^х до 7^и дней. Пожалуйста обсудите это с Вашим врачом.
- Для достижения полной силы действия стероидов может потребоваться от 2^х до 3^х недель.



Обсудите с Вашим врачом любые имеющиеся у Вас вопросы, касающиеся ожидаемого.

Регулярные Лекарства

На следующий день после Вашей инъекции возобновите приём Ваших регулярных лекарств, которые были воздержаны:

- Ваши регулярные лекарства, включающие противовоспалительные, если только Ваш врач не указал Вам иначе.
- Ваши *антикоагулянтные* (кроверазжижающие) препараты, как прописано.

Когда необходимо обратиться к нам

Позвоните по одному из указанных ниже телефонов для получения медсестринской консультации если у Вас появились:

- Острая боль
- Новые симптомы, как-то онемение, слабость или покалывание
- Изменения в работе кишечника или мочевого пузыря
- Жар выше 100°F (37.8°C)
- Изменения в области прокола: выделения, повышенное покраснение или отёчность

Последующие визиты

- Пожалуйста посетите Вашего лечащего или направляющего врача спустя 3^и-4^е недели после инъекции.

Куда обращаться

При необходимости, пожалуйста, позвоните по номеру Вашей клиники:

<p>Sports Medicine Center at Harborview 325 9th Ave. Seattle, WA 98104</p> <ul style="list-style-type: none"> • Для связи с клинической медсестрой по рабочим дням с 8:00 до 16:00 наберите 206.744.0401, и выберите 2. • Для назначения клинического приёма наберите 206.744.0401, и выберите 1. • Для отправки сообщения Вашей обслуживающей бригаде посетите MyChart. • Чтобы поговорить с медсестрой в нерабочее время, а также в выходные и праздничные дни: позвоните по номеру 206.744.0401, чтобы связаться с Контакт-центром. 	<p>Sports Medicine Center at Eastside Specialty Center 3100 Northup Way Bellevue, WA 98004</p> <ul style="list-style-type: none"> • Для связи с клинической медсестрой по рабочим дням, наберите 425.646.7777, и выберите 2: <ul style="list-style-type: none"> - в понедельник и вторник с 7:00 до 19:00. - со среды по пятницу с 7:00 до 17:00. • Для назначения клинического приёма наберите 425.646.7777, и выберите 1. • Для отправки сообщения Вашей обслуживающей бригаде посетите MyChart. • Чтобы поговорить с медсестрой в нерабочее время, а также в выходные и праздничные дни: позвоните по номеру 425.646.7777, чтобы связаться с Контакт-центром. 	<p>Sports Medicine Center at South Lake Union 750 Republican St. Bldg. F, 2nd Floor Seattle, WA 98109</p> <ul style="list-style-type: none"> • Для связи с клинической медсестрой по рабочим дням с 8:00 до 17:00 наберите 425.485.9000, и выберите 2. • Для назначения клинического приёма наберите 206.485.9000, и выберите 1. • Для отправки сообщения Вашей обслуживающей бригаде посетите MyChart. • Чтобы поговорить с медсестрой в нерабочее время, а также в выходные и праздничные дни: позвоните по номеру 206.485.9000, чтобы связаться с Контакт-центром.
---	--	--

After Your Injection

What to do at home

This handout gives instructions to follow after your injection.

Pain Control

- Use a **cold pack** if you have pain on the day of your injection. A bag of frozen peas works well for this:
 - Put the cold pack on your injection site for 10 to 15 minutes. Be sure to place a clean towel between the cold pack and your skin.
 - Do this 1 to 4 times a day, as needed.
- For 48 hours, do **not** apply direct constant heat or use a heating pad on the injection site.

What to Expect

Unless your provider tells you otherwise:

- You may return to most of your usual activities the day of your injection.
- If you work at a desk, you may return to work right away. If your job requires you to be more active, talk with your provider about how long to take off work.
- For 48 hours, do **not** take a bath, sit in a hot tub, or go swimming. It is OK to shower.
- Delay physical therapy and hard exercise for 3 to 7 days. Please talk with your provider about this.
- It may take 2 to 3 weeks before you feel the full benefit of the steroids.



Talk with your provider if you have any questions about what to expect.

Restarting Usual Medicines

The day after your injection, restart the medicines you stopped taking:

- Your usual medicines, including anti-inflammatories, unless your doctor has told you otherwise.
- Your *anticoagulation* (blood-thinning) medicines, as prescribed.

When to Call

Call to talk with a nurse at one of the numbers below if you have:

- Severe pain
- New symptoms such as numbness, weakness, or tingling
- Changes in how your bowels or bladder are working
- Fever higher than 100°F (37.8°C)
- Changes in the injection site: drainage, increased redness, or swelling

Follow-up Visits

- Please follow up with your referring or treating doctor 3 to 4 weeks after your injection.

Who to Call

Please call the number for your clinic as needed:

<p>Sports Medicine Center at Harborview 325 9th Ave. Seattle, WA 98104</p> <ul style="list-style-type: none"> • To talk with a clinic nurse weekdays from 8 a.m. to 4 p.m., call 206.744.0401 and press 2. • To schedule a clinic visit, call 206.744.0401 and press 1. • To send a message to your care team, log into MyChart. • To talk with a nurse after hours and on weekends and holidays: Call 206.744.0401 to connect with the Contact Center. 	<p>Sports Medicine Center at Eastside Specialty Center 3100 Northup Way Bellevue, WA 98004</p> <ul style="list-style-type: none"> • To talk with a clinic nurse weekdays, call 425.646.7777 and press 2: <ul style="list-style-type: none"> - Monday and Tuesday from 7 a.m. to 7 p.m. - Wednesday to Friday from 7 a.m. to 5 p.m. • To schedule a clinic visit, call 425.646.7777 and press 1. • To send a message to your care team, log into MyChart. • To talk with a nurse after hours and on weekends and holidays: Call 425.646.7777 to connect with the Contact Center. 	<p>Sports Medicine Center at South Lake Union 750 Republican St. Bldg. F, 2nd Floor Seattle, WA 98109</p> <ul style="list-style-type: none"> • To talk with a clinic nurse weekdays from 8 a.m. to 5 p.m., call 206.485.9000 and press 2. • To schedule a clinic visit, call 206.485.9000 and press 1. • To send a message to your care team, log into MyChart. • To talk with a nurse after hours and on weekends and holidays: Call 206.485.9000 to connect with the Contact Center.
--	---	---