



## После ортопедической операции

### Уход за собой в домашних условиях

В данном буклете (информационном листке) содержатся инструкции по уходу за раной, диете и симптомам, за которыми надо будет наблюдать после вашего возвращения домой. Если у вас есть какие-либо вопросы, поговорите с членом вашей медицинской бригады.

### Уход за собой в домашних условиях

#### Уход за послеоперационными хирургическими швами

- Следите, чтобы повязка и шов все время были чистыми и сухими.
- Ваш хирург скажет, когда вы можете снять повязку. После того, как вы снимите ее, каждый день проверяйте состояние вашего шва. Убедитесь в том, что:
  - Края раны закрыты
  - Из раны нет выделений, она не горячая на ощупь, нет покраснения или болезненности
- Если у вас есть какие-либо опасения относительно вашего послеоперационного шва, то позвоните по одному из номеров, перечисленных в разделе «Кому звонить» на стр. 2.

#### Диета

Придерживайтесь хорошо сбалансированной диеты. Включите в свой рацион продукты из всех пищевых групп: белки, овощи, фрукты и злаки. Белки очень важны, помогая заживлению вашей раны. Хорошими источниками белков являются:

- Мясо, рыба, мясо птицы, молочные продукты и яйца
- Фасоль, чечевица, соевый творог (тофу), земляной орех (арахис), прочие бобовые

#### Физическая Активность и Упражнения

Пожалуйста, следуйте указаниям, полученным от врача в отношении физической нагрузки и упражнений, которые вы можете делать пока вы поправляетесь после операции.

#### Контроль боли

Пожалуйста, прочитайте информационный листок, который вы получили в клинике на вашем предоперационном приеме, о том, как контролировать боль в домашних условиях.



Во время очередного приема в клинике хирург оценит ваш прогресс по восстановлению.

## Очередной Прием в Клинике

Через 7-14 дней после операции вам будет назначен очередной прием в клинике.

Во время приема хирург:

- Справится о том, как идет послеоперационное восстановление
- Удалит скобки или нити (швы)

## Принятие душа

- **После того, как ваши скобки или швы будут удалены во время вашего послеоперационного визита**, вы можете принимать душ, не закрывая место операции, если не будет других инструкций от вашего доктора.
- **В течение 4-6 недель** после операции **не** принимайте ванну, **не** сидите в горячей ванне (джакузи), **не** ходите поплавать и **не** погружайте рану в воду, если врач не дал вам на это специального разрешения.

## Когда следует звонить

Звоните своему врачу или в клинику, если у вас:

- Температура тела выше 101°F (38,3°C)
- Следующие изменения в состоянии шва:
  - Расхождение шва
  - Выделения
  - Рана горячая на ощупь, покраснела или болит
- Симптомы онемения, покалывания или какие-то другие симптомы в оперированной руке или ноге
- Усиление боли, которая не облегчается лекарствами от боли
- Любые симптомы, которые вызывает у вас беспокойство

**Безотлагательно звоните по тел. 911 если вы испытываете:**

- Боль в груди
- Одышку

## Кому звонить

Если у вас есть какие-либо вопросы или сомнения по поводу вашего восстановления, то звоните по одному из следующих номеров

- **В будние дни с 7:00 утра до 5:00 вечера.** Звоните по тел. 206.598.DAWG (3294). Когда вы услышите приветствие, нажмите 2.
- **В нерабочие часы, по праздничным и выходным дням:** звоните по телефону 206.598.6190 и попросите, чтобы вызвали дежурного ортопеда- резидента. Если вам не перезвонит врач в течение 15-20 минут, то, пожалуйста, позвоните еще раз. Сообщите оператору, что вы еще никто не позвонил

### Вопросы?

Очень важно, чтобы вы получили ответы на ваши вопросы. Если у вас есть вопросы или проблемы, позвоните своему врачу или медицинскому работнику.

Центр спортивной медицины UW: позвоните по телефону 206.598.DAWG (3294) и нажмите 2.

## **After Your Orthopedic Surgery**

### *Self-care at home*

*This handout gives instructions about your wound care, diet, and signs to watch for after you are home. Please talk with a member of your healthcare team if you have any questions.*

### **Self-care at Home**

#### **Incision Care**

- Keep your bandage and incision clean and dry.
- Your surgeon will tell you when you can remove your bandage. After you remove it, check your incision every day. Make sure that:
  - Wound edges are closed
  - There is no drainage, warmth, redness, or tenderness
- If you have any concerns about your incision, please call one of the numbers listed under “Who to Call” on page 2.

#### **Diet**

Eat a well-balanced diet. Include foods from all food groups: proteins, vegetables, fruits, and grains. Protein is very important in helping your wound heal. Good protein sources are:

- Meat, fish, poultry, dairy products, eggs
- Beans, lentils, tofu, peanuts, other legumes

#### **Activity and Exercise**

Please follow the directions your provider gave you about exercises and activities that you can do while recovering from surgery.

#### **Pain Control**

Please read the handout you received at your pre-surgery clinic visit about controlling your pain at home.

#### **Follow-up Clinic Visit**

You will have a follow-up clinic visit 7 to 14 days after your surgery.



*At your follow-up visit, your surgeon will check your progress.*

At your follow-up visit, your surgeon will:

- Check on your recovery
- Remove your staples or *sutures* (stitches)

## Showering

- **After your staples or sutures are removed at your follow-up visit**, you may shower with your incision uncovered, unless your provider tells you otherwise.
- For **4 to 6 weeks** after your surgery, do **not** take a bath, sit in a hot tub, go swimming, or soak your incision in water, unless your provider tells you it is OK.

## When to Call

Call your provider or clinic if you have:

- Fever higher than 101°F (38.3°C)
- Changes in your incision:
  - Opening
  - Drainage
  - Warmth, redness, or tenderness
- Numbness, tingling, or other problems in your surgical arm or leg
- Increased pain that is not eased by pain medicine
- Any symptom that causes you concern

### Call 911 right away if you have:

- Chest pain
- Shortness of breath

## Questions?

Your questions are important. Call your doctor or healthcare provider if you have questions or concerns.

UW Medicine Sports Medicine Center: Call 206.598.DAWG (3294) and press 2.

## Who to Call

If you have any questions or concerns about your recovery, call one of these numbers:

- **Weekdays from 7 a.m. to 5 p.m.:** Call 206.598.DAWG (3294). When you hear the recording, press 2.
- **After hours and on holidays and weekends:** Call 206.598.6190 and ask for the Orthopedic Resident on call to be paged. If you do not hear back from a provider within 15 to 20 minutes, please call again. Tell the operator that you have not yet received a call back.