



귀하의 정형외과 수술 이후

집에서의 자기 관리

이 인쇄물은 환자분이 집에 가신 이후 환자분의 상처관리와 식사와 살펴봐야 할 징후들에 관한 지시사항을 제공합니다. 질문이 있으실 경우 담당 의료팀원과 상담해 주십시오.

집에서의 자기관리

절개부위 관리

- 반창고와 절개부위를 깨끗하고 건조하게 유지하십시오.
- 환자분의 집도의가 환자분이 언제 반창고를 제거할 수 있는지를 말해줄 것입니다. 그것을 제거한 이후 절개부위를 매일 점검하십시오. 다음과 같은 것들을 꼭 확인하십시오:
 - 절개선이 닫혀져 있음
 - 진물이 나거나 아니면 만지면 따뜻하거나 빨갛거나 아니면 압통이 없음
- 절개부위에 대하여 염려되는 점이 있을 경우 2 페이지의 "연락처"아래에 있는 전화번호 중의 하나로 전화해주십시오.

식사

잘 균형잡힌 식사를 하십시오. 단백질과 야채와 과일과 곡물류들과 같이 모든 식품군의 음식들을 포함시키십시오. 단백질은 환자분의 상처가 아무는 것을 돕는데 있어서 매우 중요합니다. 좋은 단백질원들은:

- 육류, 생선, 가금류, 유제품, 달걀
- 콩, 편두, 두부, 땅콩, 그 외의 콩류

활동과 운동

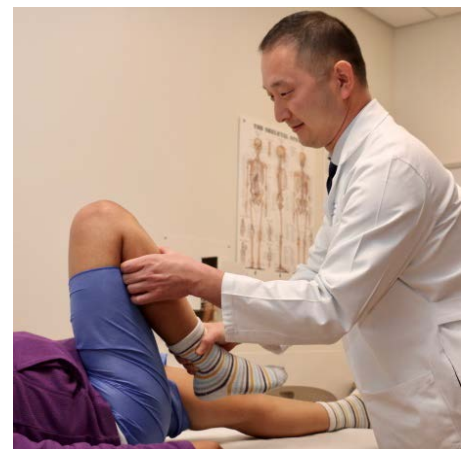
수술 이후 회복하는 동안 환자분이 할 수 있는 운동과 활동에 대하여 환자분은 담당 의료인에게서 받은 지시사항을 따르십시오.

통증조절

수술 이전 클리닉 진료에서 받았던 집에서의 통증조절에 대한 인쇄물을 읽어봐주십시오.

후속관리 클리닉 방문

환자분은 수술 이후 7~14 일 쯤에 후속관리 클리닉 방문을 하게 될 것입니다.



후속관리 방문시 환자분의 집도이가 회복 진행과정을 점검할 것입니다.

후속관리 방문할 때 환자분의 집도이는:

- 환자분의 회복에 대하여 점검함
- 환부의 스테이플이나 봉합실(꼬맨 실)을 제거함

샤워

- **환자분의 후속관리 방문에서 환자분의 스테이플이나 실밥이 제거된 이후** 환자분은 환자분의 담당 의료원이 달리 말하지 않는 한에는 절개부위를 가리지 않고 샤워하셔도 됩니다.
- 수술 이후 **4~6 주 동안** 담당 의료인이 괜찮다고 하지 않는 한에는 목욕을 하거나 자쿠지에 앉아 있거나 수영을 하거나 물에서 절개부위를 불리지 **마십시오.**

전화연락을 해야 할 때

다음과 같은 경우 담당의에게나 클리닉에 전화하십시오:

- 화씨 101 도(섭씨 38.3 도) 보다 더 높은 열이 날 때
- 절개부위에 변화:
 - 열림
 - 진물이 남
 - 온기, 붉은기, 또는 압통
- 수술받은 다리나 팔에 무감각증이나 저릿저릿하거나 그 외의 다른 문제들
- 진통제로 가라앉지 않는 증가된 통증
- 걱정되는 증세

다음과 같은 경우 즉시 911 로 전화하십시오:

- 흉통
- 숨가쁨증

연락처

환자분의 회복에 관하여 질문이나 걱정되는 것이 있을 경우 다음과 같은 연락처들 중의 하나로 전화하십시오:

- **주중 오전 7 시부터 오후 5 시 사이:** 206.598.DAWG(3294)로 전화하십시오. 녹음을 들리면 2 을 누르십시오.
- **업무 외 시간과 휴일과 주말:** 206) 598-6190 으로 전화해서 당직 정형외과 전공의를 호출해 달라고 요청하십시오. 15~20 분 이내에 의료인으로부터 연락이 없을 경우 다시 전화해주십시오. 교환수에게 회답전화를 아직 받지 못했다고 말하십시오.

문의사항?

귀하의 질문은 중요합니다.
질문이나 걱정되는 것이 있을 경우
담당의나 의료인에게
전화하십시오.

UW Medicine 운동의학과:
206.598.DAWG(3294)로
전화해서 2 번을 누르십시오.

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.