



Servicios Ortopédicos/Clinica para la Articulación Total
Después de su cirugía total de cadera o rodilla

¿Preguntas?

Sus preguntas son importantes. Si tiene preguntas o inquietudes, llame a su médico o proveedor de atención a la salud. El personal de la clínica de UWMC está también disponible para ayudarle en cualquier momento.

Huesos y Articulaciones:
206-598-4288

Clínica del Ala Este:
425-646-7777

Servicios Ortopédicos de la Universidad de Washington

De lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m., llame a:

Centro de Huesos y Articulaciones206-598-4288
Clínica del Ala Este.....425-646-7777

Después de las 5 p.m. o fines de semana, llame a:

Residente de Ortopedia....206-598-6190
Enfermera de Ortopedia...206-598-4410
Terapeuta físico u Ocupacional206-598-4830
Trabajador Social206-598-4370



Después de su cirugía total de cadera o rodilla

Este folleto explica cómo cuidarse en casa después de su cirugía total de cadera o rodilla. Saber qué hacer o lo que se debe observar es importante para una recuperación satisfactoria.

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER
UW Medicine

Orthopaedic Services

6-Southeast
Box 356091

1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195
206-598-4410

© University of Washington Medical Center
After Your Total Hip or Knee Surgery
Spanish
04/1998 Rev. 04/2007
Reprints: Health Online

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER
UW Medicine

a passion for life

Para evitar problemas

- Revise su incisión diariamente en cuanto a drenaje, enrojecimiento y sensibilidad.
- Mantenga su incisión seca y cubierta con una venda de gasa hasta su primera visita a la clínica.
- Póngase sus medias elásticas de soporte hasta su primera visita a la clínica.
- Tome su medicamento para evitar los coágulos de sangre.
- Para evitar el estreñimiento:
 - Beba 6 a 8 vasos de agua cada día.
 - Coma alimentos con alto contenido de fibra tales como frutas, verduras, salvado, granos enteros.
 - Tome ablandador de heces o laxantes según se recomiende.
- Informe a su dentista o su médico que tiene una prótesis antes de someterse a cualquier trabajo o cirugía dental.

Seguridad en el hogar

- Use zapatos firmes y planos con suelas antideslizantes.
- Retire los objetos que pudieran causar tropezones, tales como alfombras sueltas.
- Use el equipo para el baño y ayudas para vestirse recomendados por su terapeuta ocupacional.
- Planifique tiempo adicional para desplazarse. Tómese tiempo para realizar sus actividades. Deténgase y descanse con frecuencia.
- No conduzca mientras tome medicamentos para el dolor que sean narcóticos.
- No comience a manejar nuevamente hasta que reciba la aprobación de su médico.

Actividad

- Continúe haciendo sus ejercicios de fisioterapia 2 a 3 veces al día después de que salga del hospital.
- Permita tiempo para que su medicamento para el dolor haga efecto antes de comenzar sus ejercicios.
- Cuando se siente o recueste, descanse los pies en posición elevada. Si ha tenido una cirugía de la rodilla, **no** ponga una almohada ni una toalla debajo de su rodilla.
- Use su andador o muletas en todo momento. Su médico o fisioterapeuta le informarán cuando ya no sean necesarios para su seguridad.

Questions?

Your questions are important. Call your doctor or health care provider if you have questions or concerns. UWMC clinic staff are also available to help at any time.

Bone and Joint:
206-598-4288

Eastside Clinic:
425-646-7777

University of Washington Orthopaedic Services

Monday to Friday, 8 a.m. to 5 p.m., call:

Bone and Joint Center.....206-598-4288

Eastside Clinic425-646-7777

After 5 p.m. or on weekends, call:

Orthopaedic Resident206-598-6190

Orthopaedic Nurse.....206-598-4410

Physical or Occupational
Therapist206-598-4830

Social Worker206-598-4370



After Your Total Hip or Knee Surgery

This handout explains how to take care of your self at home after your total hip or knee surgery. Knowing what to do or what to look for is important to a successful recovery.

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER
UW Medicine

Orthopaedic Services/
6-Southeast

Box 356091

1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195
206-598-4410

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER
UW Medicine

a passion for life

To Prevent Problems

- Check your incision daily for drainage, redness, and tenderness.
- Keep your incision dry and covered with gauze dressing until your first clinic visit.
- Wear your elastic support stockings until your clinic visit.
- Take your medicine to prevent blood clots.
- To prevent constipation:
 - Drink 6 to 8 glasses of water every day.
 - Eat foods high in fiber such as fruits, vegetables, bran, and whole grains.
 - Take stool softeners or laxatives as recommended.
- Tell your dentist or doctor that you have a prosthesis before having any dental work or surgery.

Home Safety

- Wear sturdy, flat shoes with non-skid soles.
- Remove objects that could cause tripping, such as loose rugs.
- Use the bathroom equipment and dressing aids recommended by your occupational therapist.
- Plan extra time to get around. Pace your activities. Stop and rest often.
- No driving while taking narcotic pain medicines.
- Do not start driving again until you receive an OK from your doctor.

Activity

- Keep doing your physical therapy exercises 2 to 3 times per day after you leave the hospital.
- Allow time for your pain medication to work before starting your exercises.
- When sitting or lying, put your feet up. If you have had knee surgery, **do not** place a pillow or towel under your knee.
- Use your walker or crutches at all times. Your doctor or physical therapist will tell you when they are no longer needed for your safety.