

## 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<sup>го</sup> до 4<sup>х</sup> раз в день, по мере надобности.
- В течение 2<sup>х</sup> 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<sup>х</sup> 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<sup>х</sup> до 7<sup>и</sup> дней. Пожалуйста обсудите это с Вашим врачом.
- Для достижения полной силы действия стероидов может потребоваться от 2<sup>х</sup> до 3<sup>х</sup> 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 свыше 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<sup>и</sup>-4<sup>е</sup> недели после инъекции.

## Куда обращаться

При необходимости, пожалуйста, позвоните по номеру Вашей клиники:

<p><b>Sports Medicine Center at Harborview</b> 325 9th Ave. Seattle, WA 98104</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Для связи с клинической медсестрой по рабочим дням с 8:00 до 16:00 наберите 206.744.0401, и выберите 2.</li><li>• Для назначения клинического приёма наберите 206.744.0401, и выберите 1.</li><li>• Для отправки сообщения Вашей обслуживающей бригаде посетите MyChart.</li><li>• Для связи с клинической медсестрой вне рабочих часов, а также по выходным и праздникам звоните в Community Care Line по телефону 206.744.2500.</li></ul>	<p><b>Sports Medicine Center at Eastside Specialty Center</b> 3100 Northup Way Bellevue, WA 98004</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Для связи с клинической медсестрой по рабочим дням, наберите 425.646.7777, и выберите 2:<ul style="list-style-type: none"><li>- в понедельник и вторник с 7:00 до 19:00.</li><li>- со среды по пятницу с 7:00 до 17:00.</li></ul></li><li>• Для назначения клинического приёма наберите 425.646.7777, и выберите 1.</li><li>• Для отправки сообщения Вашей обслуживающей бригаде посетите MyChart.</li><li>• Для связи с клинической медсестрой вне рабочих часов, а также по выходным и праздникам звоните в Community Care Line по телефону 206.744.2500.</li></ul>	<p><b>Sports Medicine Center at South Lake Union</b> 750 Republican St. Bldg. F, 2nd Floor Seattle, WA 98109</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Для связи с клинической медсестрой по рабочим дням с 8:00 до 17:00 наберите 425.485.9000, и выберите 2.</li><li>• Для назначения клинического приёма наберите 206.485.9000, и выберите 1.</li><li>• Для отправки сообщения Вашей обслуживающей бригаде посетите MyChart.</li><li>• Для связи с клинической медсестрой вне рабочих часов, а также по выходным и праздникам звоните в Community Care Line по телефону 206.744.2500.</li></ul>
---	---	--

## 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><b>Sports Medicine Center at Harborview</b> 325 9th Ave. Seattle, WA 98104</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• To talk with a clinic nurse weekdays from 8 a.m. to 4 p.m., call 206.744.0401 and press 2.</li> <li>• To schedule a clinic visit, call 206.744.0401 and press 1.</li> <li>• To send a message to your care team, log into MyChart.</li> <li>• To talk with a nurse after hours and on weekends and holidays: Call the Community Care Line at 206.744.2500.</li> </ul>	<p><b>Sports Medicine Center at Eastside Specialty Center</b> 3100 Northrup Way Bellevue, WA 98004</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• To talk with a clinic nurse weekdays, call 425.646.7777 and press 2:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Monday and Tuesday from 7 a.m. to 7 p.m.</li> <li>- Wednesday to Friday from 7 a.m. to 5 p.m.</li> </ul> </li> <li>• To schedule a clinic visit, call 425.646.7777 and press 1.</li> <li>• To send a message to your care team, log into MyChart.</li> <li>• To talk with a nurse after hours and on weekends and holidays: Call the Community Care Line at 206.744.2500.</li> </ul>	<p><b>Sports Medicine Center at South Lake Union</b> 750 Republican St. Bldg. F, 2nd Floor Seattle, WA 98109</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• To talk with a clinic nurse weekdays from 8 a.m. to 5 p.m., call 425.485.9000 and press 2.</li> <li>• To schedule a clinic visit, call 206.485.9000 and press 1.</li> <li>• To send a message to your care team, log into MyChart.</li> <li>• To talk with a nurse after hours and on weekends and holidays: Call the Community Care Line at 206.744.2500.</li> </ul>
--	--	---