

## Kalça Ameliyatı Sonrası Günlük Yaşam Aktiviteleri

Ameliyat sonrası başarılı bir sonuç için hayat stilinizde değişiklikler yapmalısınız. İyileşme tamamlanana kadar refakatçiye veya bir yardımcıya ihtiyacınız olacaktır. Bu makale size yeni hayat stilinizi belirlemek için kılavuz olacaktır.

### Hastanedeki aktiviteler

Kalça protezi ameliyatı bir major cerrahidir. Özellikle ameliyat sonrası ilk birkaç gün önemlidir. Anestezinin etkilerinden hemen kurtulmak, iyileşmeye yardımcı olmak, bacaklardaki kan akımını düzenlemek için bazı aktivitelere ameliyat sonrası başlamanız çok önemlidir. Doktorunuz size ağrı kontrolü, egzersiz, diyet ve yara bakımı için gerekeni yapacaktır. Ameliyat olan bacağınıza ne zaman ve nasıl yük vereceğiniz hakkında bilgilendirileceksiniz.

Hastanede kalış süresi 3 ile 10 gün arasında değişebilir. İyileşmenin hızlanması ve ev hayatının kolaylaşması için evde bir takım değişiklikler yapmalısınız;

### Yara Bakımı

- Ameliyat yerini kuru ve temiz tutun, sakın ıslatmayın
- Hastane veya polikliniklerde pansumanlarınızı yaptırın
- Yara yerinde kızarıklık ve akıntı olursa doktorunuza kesinlikle bildirin! ...

### İLTİHAP!!!

- Oda sıcaklığı yüksek olmasın
- Şişme 3 ile 6 arası normaldir
- Göğüs ağrısı veya solunum sıkışması durumunda hemen doktorunuza başvurun

### Evdeki Aktiviteler

- Eğer 2 katlı bir eviniz varsa yatak odanızın alt katta olması daha iyi olacaktır.
- Yerdeki kilimleri kaldırın ve büyük halıların kenarlarını takılmamak için koli bandı ile zemine yapıştırın.
- Yürüyüş alanlarındaki mobilyaları, elektrik ve telefon kablolarını kaldırın.
- Evin içindeki merdivenlere tırabzan taktırın.
- Acil durumlarda ulaşılacak telefon numaralarını telefonun üzerine yazın.
- Tercihen telsiz telefon kullanın.
- Karanlık koridorlara gece lambası koyun ve gece tuvalete kalkarken el feneri kullanın.

### Ameliyat Sonrası İlk 8 Hafta Alınması Gereken Tedbirler

Kalçanızın yerinden çıkmaması için ameliyattan sonra en az 6 hafta dizleriniz kalçanızdan aşağıda kalacak şekilde oturmanız gerekeceği için yatağınızın kenarına, en sık oturduğunuz sandalyeye, kanepeye, klozete ve arabanızın koltuğuna otururken dizlerinizin kalçanızdan aşağıda kalıp kalmadığı kontrol edin ve gerekli düzenlemeleri yapın(yükseltici yastıklar ve tuvalet için yükseltici oturak).

1- Ameliyatlı kalçanızı 80 dereceden fazla eğmeyin.

“Ağrılarınızı yaşamın doğal bir parçası olarak görmeyin”



- Dizlerinizi kalçanızdan yukarıya kaldırmayın.
- Kanepeler veya tabureler gibi alçak yerlere tercihen oturmayın veya yükseltici yastık koyduktan sonra oturun.
- Yüksek tuvalet oturağı kullanın.
- Otururken öne eğilmeyin. Pantolon, çorap vs. giyerken yardım alın veya alet kullanın.
- Otururken dizlerinizin arkası koltuğa/yatağa temas edinceye kadar geri gidin. Koltuk kenarlarından veya yataktan kollarınızla destek alın ve ameliyatlı bacağınızı ileriye doğru kaydırın. Otururken öne eğilmeyin.
- Ayağa kalkarken koltuk /yataktan kendinizi kollarınızı kullanarak yukarıya iterken ameliyatlı bacağınızı ön tarafa doğru uzatın. Asla öne doğru eğilmeyin.



2- Bacak bacak üstüne atmayın veya ameliyatlı bacağınız vücudunuzun orta hattına getirmeyin.

- Yatarken bacaklarınızın arasına yastık koyun.
- Otururken dizlerinizi en az 15-20 cm ayırık tutun.
- Yan tarafınıza yatarken bacak arınıza yastık koyun.
- Doktorunuz izin vermeden yan tarafınıza dönerek yatmayın.

### DOĞRU KALÇA POZİSYONLARI

Ameliyatlı bacağınızı otururken, yürürken veya yatarken öne doğru uzatın. Ameliyatlı bacağınızı diz seviyesinin üzerine kaldırmayın.

“Ağrılarınızı yaşamın doğal bir parçası olarak görmeyin”



**Aşağıdakileri yapmayın:**

Ayak ayak üstüne atmayın. Ayaklarınızı içe döndürmeyin



Öne eğilmeyin. Kalçanızı diz seviyesinden yukarı kaldırmayın.



**YÜRÜTECİN KULLANILMASI**



**Oturma**

- Koltuğun arkanıza değdiğini hissedene kadar geriye doğru yaslanın.
- Ameliyatlı bacağınızı öne doğru kaydırın ve sandalyenin kollarından destek alarak yavaşça oturun.

“Ağrılarınızı yaşamın doğal bir parçası olarak görmeyin”



#### Ayağa-Kalkma

- Ameliyatlı bacağınız ileride olacak şekilde sandalyede öne doğru kayın
- Sandalyenin kollarından destek alarak ayağa kalkın ve yürüteci tutun.



#### Yürüteç Kullanılırken Dikkat Edilecek Hususlar

- Yürüteç ile ani dönüşler yapmayın
- Yürürken yürüteci yerden kaldırmayın
- Kısa adımlar atın ve sağlam bacağınız ile dönüş yapın
- Ayağa kalkarken yürüteçten destek almayın

#### TUVALET KULLANIMI

Unutmamanız gereken önemli bir nokta alaturka tuvalet kullanamayacağınızdır.



#### Tuvalete Oturma

- Bacaklarınızın değdiğini hissedene kadar tuvalete doğru yaslanın.
- Ameliyatlı bacağınız önde olacak şekilde geriye doğru yaslanırken tuvalet desteğini tutun.
- Her iki kolunuzdan destek alarak kendinizi yavaşça tuvalete yaklaştırın ve oturun

“Ağrılarınızı yaşamın doğal bir parçası olarak görmeyin”

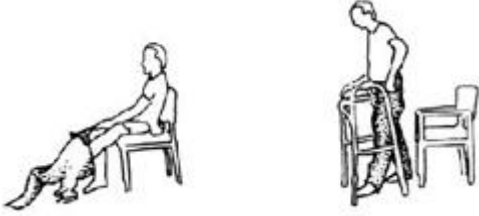


#### Tuvaletten Kalkma

- Ameliyatlı bacağınızı öne doğru kaydırın ve tuvalet desteğini tutun.
- Her iki kolunuzu kullanarak ayağa kalkın ve sonra yürütecini tutun.
- ASLA yürütecinizden destek alarak tuvaletten kalkmayın.

#### GIYİNME

İç çamaşır, pantolon veya çorabınızı giyerken yardımcı ekipman (giyinme sopası, tutucu) kullanın. ASLA öne eğilmeyin.



Eğer temin edebilirsiniz çorap giyme için özel tutucular kullanın; aksi takdirde bir başkasının yardımını isteyin



Mümkünse bağciksız ve kolay giyilebilen ayakkabı kullanın. Ayakkabılarınızı giyerken asla öne eğilmeyin.

“Ağrılarınızı yaşamın doğal bir parçası olarak görmeyin”



#### YATAĞA YATMA VE KALKMA

- Yatağın kenarı oturun ve geriye doğru her defasında bir elinizi kullanarak uzanın.
- Gövdenizi kollarınız desteği ile yatağa alın; bacaklarınızı yatağa alırken, ayırık durmaları için yardım isteyebilirsiniz.
- Yataktan kalkarken bu hareketleri tersten yapın.



Bacaklarınız arasına yastık koyarak istediğiniz taraf üzerine yan yatabilirsiniz



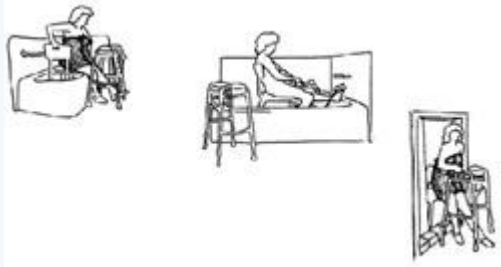
Bazen sırt üstü yatarken en az 6 hafta bacak arası yastık kullanmanız gerekebilir

“Ağrılarınızı yaşamın doğal bir parçası olarak görmeyin”



### BANYO YAPMA

- Dikişleriniz alındıktan sonra doktorunuz izin verdiği zaman banyo yapabilirsiniz.
- Bacaklarınızı ve ayaklarınızı yıkamak için uzun saplı sünger kullanın.
- Banyoda yükseltilmiş oturak kullanın ve ameliyatlı bacağınızı daima önde tutun.



### ARABAYA BİNME

- Arabanın ön koltuğuna bacaklarınız değene kadar yavaşça yaklaşın. Ameliyatlı bacağınızı öne doğru kaydırın ve her iki elinizi koltuğa koyun ve kendinizi yavaşça bırakın.
- Ameliyatlı bacağınızı dik tutarak kendinizi içeriye kaydırın.
- Gövdenizi yavaşça öne döndürün



### EV İŞLERİ

yüksek bir tabure bulaşık yıkamanızda yardımcı olacaktır.

“Ağrılarınızı yaşamın doğal bir parçası olarak görmeyin”



### **Kalça protezi ameliyatı olduktan sonra cinsel ilişkiye girebilir miyim?**

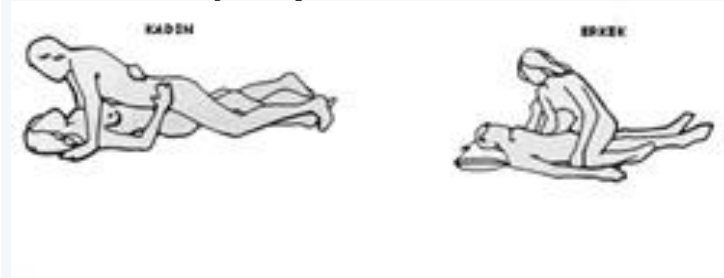
Hastaların çoğunun kalça protezi ameliyatı sonrası rahat ve zevkli bir cinsel hayatı olur. Ameliyat öncesi ağrı ve hareket kısıtlılığı kaybolacağı için cinsel aktiviteler daha kolay bir hal alacaktır. Ancak yeni kalçanıza alışmak için birkaç hafta geçmesi gereklidir.

*Ne zaman cinsel ilişkiye girebilirim?*

Genel olarak, cerrahiden 4-6 hafta sonra cinsel ilişkiye girilebilir.

*Hangi pozisyonlar güvenlidir?*

Başlangıçta, hastanın pasif olduğu pozisyonlar tercih edilmelidir. Daha sonra daha aktif rol alınmaya başlanabilir.



### **Antibiyotik Kullanılması Gerekli Durumlar**

Sizi tedavi eden diğer branş doktorlarının ve diş hekiminizin sizde eklem protezi olduğunu bilmesi çok önemlidir.

- Tüm dental (diş) müdahalelerde; diş çekimi, kanal tedavisi, diş taşı temizliği dahil.
- Mide-barsak sistemi veya idrar yollarına yönelik her türlü müdahalede; endoskopi, kolonoskopi, idrar yollarına yönelik kapalı teknik ile yapılan tüm girişimler dahil.
- Üst solunum yollarına ait hastalık ve müdahalelerde.
- Tüm ciddi enfeksiyonlarda.