

ÒTOPEDI NAN CHA

APRE OPERASYON W LAN



Sa pran tan pou refè apre operasyon Ranplasman Jwenti Antye. Pifò moun pran kèk mwa pou refè.

Nòmalmman ou ta dwe wè amelyorasyon piti piti. Sa p ap rive yon sèl kou, Men avèk letan ou ta dwe gen mwens doulè, redè ak anfleman. W ap kapab rebran aktivite nòm al ou!

Zouti itil pou ede w refè pi vit epi pou pwoteje w:

Espiwomèt Ankourajman – tout pasyan yo sèvi avè l apre operasyon an

Aparèy pou kenbe nan men sa a ede poumon w rete klè. Rale lè a antre lepli fon ou kapab epi apre sa pouse lè a sòti dousman. Refè respirasyon pwofon an dis fwa epi apre sa eseye touse. Ou dwe fè sa chak inèdtan pandan ou nan lopital la.

Atèl Jenou – pou pasyan yo apre yon Ranplasman Jenou Antye

Li tache toutotou jenou an avèk vèlkwo epi anpeche jenou an pliye. Li ede kenbe jenou a dwa lè w ap pran repo apre operasyon an, epi l anpeche jenou a gondole pandan w ap mache.

Ki pwa ou kapab mete sou janm ou apre operasyon an?

Doktè w lan ap di Fizyoterapis ou a ki pwa ou kapab mete san danje sou janm ou apre operasyon an. N ap eksplike w sa pandan terapi an.

W ap bezwen yon wòkè oswa beki pou ede w mache apre operasyon an. Fizyoterapis ou a ap ede w decide kilès ki pi bon pou ou epi l ap montre w kijan pou w sèvi avè l.

Pifò pasyan yo kapab mete tout sa yo kapab tolere nan pwa total kò yo (dapre doulè a) sou janm yo a ki te gen ranplasman jwenti an pandan y ap sèvi avèk wòkè oswa beki.

Doktè w la gen dwa pwopoze opsyon sa yo pou pote pwa apre operasyon an:

- **Pote Tout Pwa Ou Tolere:** Ou kapab met tout pwa ou swete sou janm ou. Pou redui doulè a ou te mèt mete yon pati nan pwa a sou wòkè a.
- **Pote yon Pati nan Pwa a:** Ou kapab mete apeprè 50% nan pwa w sou janm ou. Ou dwe mete rès pwa a sou wòkè a.
- **Pa Pote Ankenn Pwa:** Fè atansyon. Mete pye w atè a dousman pou ede w kenbe ekilib ou. Mete lemwens presyon posib.

KONTINYE NAN DO PAJ LA >

APRE OPERASYON W LAN

KONTINYE

Kijan pou w klase doulè w lan



0

Pa Gen
Doulè



2

Fè Mal
Tou Piti



4

Fè Mal
Yon Ti
Jan Plis



6

Fè Mal
Plis Toujou



8

Fè Mal
Anpil



10

Doulè Pi
Mal Ou Ta
Ka Imajine

- Pèsonèl swem emfimyè ak reyadaptasyon an ap mande w souvan pou w klase doulè w la sou yon echèl 0 a10.
- Zewo se pa gen doulè epi 10 se doulè ki pi mal ou ta ka imajine.
- Terapis ou a pral kowòdone vizit terapi w yo avèk medikaman kont doulè w yo pou redui sansasyon penib.
- Twòp medikaman kont doulè gen dwa fè tèt ou vire oswa ba w kè plen lè w ap leve pandan terapi an.

Konsèy pou ede w jere doulè apre operasyon an:

- Pran tan w. Poze epi kite kote a pran repo souvan.
- Sèvi ak yon pake glas oswa yon konprès frèt. Mete l sou kote ki fè mal la pandan 15-20 minit. Rekòmanse chak 2 èdtan.
- Bay kote a yon ti masaj epi leve l anlè kè a pandan 10 a 15 minit.
- Mete yon ti konpresyon sou kote a avèk yon bandaj elastik oswa yon ba.
- Pratike teknik relaksasyon tankou reprezantasyon mantal, respirasyon pwofon, oswa koute mizik.
- Manje sa ki bon pou lasante avèk kont pwoteyin, fliyid ak elektwolit.
- Eseye dòmi 8 èdtan lèswa. Se lè sa a kò a fè pifò nan gerizon li.
- Pratike egzèsis yo ba w fè lakay yo pou redui redè epi amelyore depласman w.
- Tanpri poze doktè w oswa terapis ou kesyon sou konsèy sa yo si w vle plis enfòmasyon.

SÈVIS FIZYOTERAPI YO NAN CHA

Adrès Kabinè pou Pasyan Ekstèn yo

CHA Assembly Square

5 Middlesex Avenue, Somerville, MA 02145
Telefòn: 617-591-4601 Faks: 617-591-4610

CHA Everett Hospital

103 Garland Street, Everett, MA 02149
Telefòn: 617-381-7175 Faks: 617-381-7214

CHA Malden Bone and Joint Center

195 Canal Street, Malden, MA
Telefòn: 617-665-1566

Sèvis Lopital (fizyoterapi ak terapi pou aktivite toulejou)

CHA Cambridge Hospital

1493 Cambridge Street, Cambridge MA 02139
Telefòn: 617-665-1000



ÒTOPEDI NAN CHA

KISA POU W ATANN APRE OPERASYON AN

Sa w ap gen pou fè nan terapi apre operasyon an?

Gen yon fizyoterapis k ap vin wè w nan maten apre operasyon w lan. Terapis la pral gide w nan egzèsis pou rebran fòs ak fasilite mouvman. Avèk èd terapèst la, y ap mande w pou w kanpe avèk yon wòkè epi pou w eseye fè detwa pa.

Nan 2yèm ak 3yèm jou apre operasyon an, w ap ogmante distans ou mache a ak endepandans ou piti piti. Ou gen dwa pratike monte ak desann eskalye tou pou ede w al lakay ou san danje, sitou si gen eskalye pou antre lakay ou oswa pou monte nan saldeben w.

Tanpri pa mete zòrye anba jenou w pandan w ap pran repo nan kabann. Sa fè jenou a pliye epi gen dwa fè sa pi difisil pou w lonje jenou w pi ta pou mache. Ou kapab mete zòrye anba talon w.

Kijan w ap monte ak desann eskalye apre operasyon an?

Lè w nan eskalye, ou prale dousman nan kòmansman, yon mach alafwa. Sa vle di toude pye yo rive sou menm mach la anvan w monte oswa desann al sou pwochen an. Annik sonje fraz sa a: Monte ak Bon an, Desann ak Move a. (Bon janm nan = Janm ki pa fè operasyon an, Move janm nan = Janm ki fè operasyon an)

Lè w ap MONTE eskalye, BON janm nan ap monte anvan, epi apre sa MOVE janm nan.

Lè w ap DESANN eskalye, MOVE janm nan ap desann anvan, epi apre sa BON janm nan.

Konbyen tan w ap pase nan lopital la apre operasyon an?

Sa varye dapre pasyan an. Pifò pasyan yo pase apeprè 3 jou nan lopital la apre operasyon an. Gen pasyan ki bezwen ale nan yon etablisman reyadaptasyon pandan yon ti tan anvan yo retounen lakay yo, men pifò ale dwat lakay yo.

JESYON KA

Pandan ou nan lopital la, ekip Jesyon Ka a pral travay avèk ou ak plan asirans ou a pou konprann ki kouvèti ak ki avantaj ou genyen. Sa ap ede gide vizit ou nan lopital la epi planifye swen ou yo lè w fin kite lopital la.

Si ekip operasyon an panse yon etablisman reyadaptasyon akoutèm t ap pi bon pou ou, jesyonè ka yo ap ede fè aranjman pou sa. Si w kapab ale lakay ou apre lopital la epi plan asirans ou a gen avantaj Enfimyè Lakay (VNA), alòs Jesyonè Ka a ap ede fè aranjman pou sa pou ou.

Gen plan asirans ki pa kouvri ni reyadaptasyon akoutèm ni sèvis enfimyè lakay. Nan ka sa yo, ou pral lakay ou dwat men ou gen dwa bezwen pase yon oswa de jou anplis nan lopital la jiskaske pa gen danje pou w retounen lakay ou.