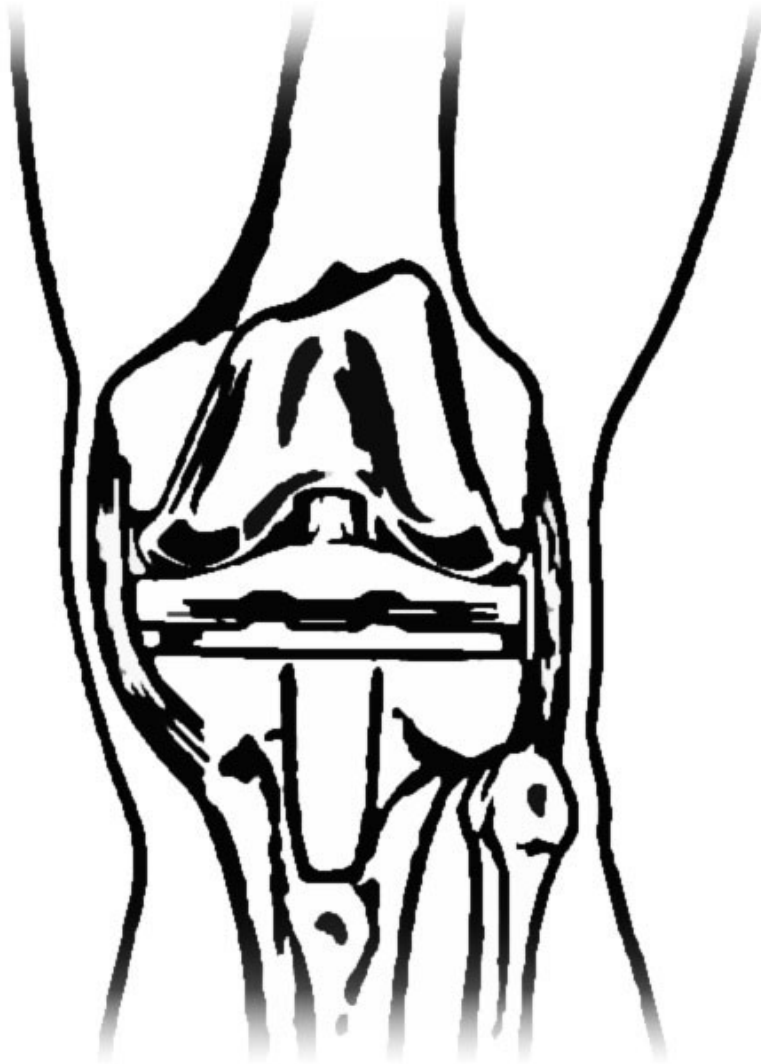




Singapore  
General Hospital  
SingHealth

# SELEPAS PEMBEDAHAN

## Penggantian Sendi Lutut



# APA YANG PERLU SELEPAS PEMBEDAHAN

+ Mengalami kesakitan dan merasa tidak selesa adalah perkara biasa selepas pembedahan lutut. Tetapi, jika anda merasa sakit yang teramat, kebas, perubahan pada warna kulit atau terdapat luka yang baru, anda harus beritahu doktor atau jururawat anda dengan segera.

## Senaman Pernafasan

[Untuk mengurangkan risiko komplikasi paru-paru]

Letakkan tangan pada tulang rusuk di bahagian bawah. Tarik nafas melalui hidung dan rasa bahagian itu 'mengembang' di bawah tangan anda. Hembuskan nafas perlahan-lahan melalui mulut. Ulangi senaman ini 10 kali setiap jam.

## Pam Buku Lali

[Untuk mengekalkan pengedaran darah di kaki]

Tunjukkan jari-jemari kaki ke arah kepala anda. Kemudian, arahkan ia jauh dari kepala anda. Ulangi gerakan "mengepam" ini 10 kali setiap jam.



## Penggunaan Sarung Kaki Ketat

[Untuk mengurangkan risiko pembekuan darah di kaki]

Gunakan sarung kaki anda setiap masa dan ia harus bebas daripada kedutan. Anda hanya boleh membukanya sewaktu ingin mandi.

Sarung kaki harus dicuci dengan tangan sekali selang beberapa hari dan boleh digunakan sekira-kiranya untuk sebulan.

# PROGRAM PEMULIHAN

Sehari selepas pembedahan, fisioterapi anda akan mengajar anda senaman untuk lutut.

Ia adalah amat penting untuk mengembalikan pergerakan dan kekuatan lutut anda sesudah pembedahan seperti sediakala. Senaman-senaman yang ditunjukkan di halaman seterusnya akan membantu anda dalam proses pemulihan supaya anda boleh kembali ke aktiviti-aktiviti harian. Fisioterapi anda juga akan mengajar bagaimana untuk berjalan dan menaiki tangga menggunakan tongkat.

Pada mulanya, anda mungkin merasa tidak selesa, tetapi senaman-senaman ini dapat mempercepatkan anda kembali ke aktiviti-aktiviti harian. Ia juga dapat membantu mengurangkan kekakuan lutut itu.

+ Untuk mengurangkan kesakitan anda, anda boleh menggunakan pek ais dan mengambil ubat-ubatan yang dapat menahan sakit.

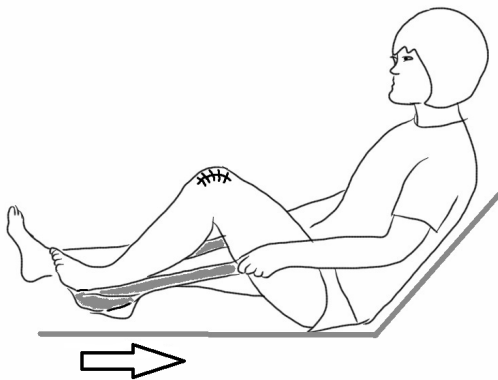
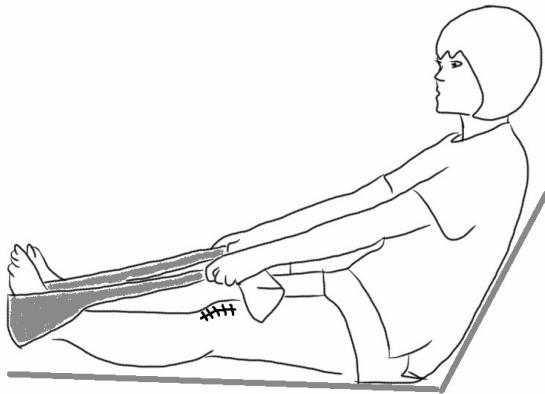
Pembedahan penggantian sendi lutut biasanya memerlukan rawatan di hospital selama 3 hingga 5 hari. Anda sepatutnya boleh berdiri dan berjalan pada hari pertama atau kedua selepas pembedahan.

Jangan tergesa-gesa untuk membeli tongkat. Fisioterapi anda akan melihat keupayaan anda berjalan dan menetapkan tongkat yang sesuai untuk anda.



Jangan mengubah suai apa-apa senaman di ha

A



### Bengkokkan Lutut

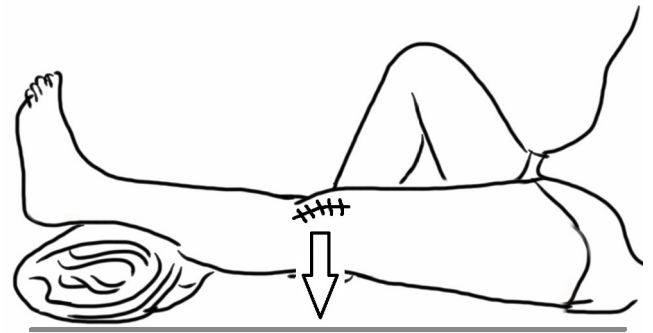
Tujuan: Untuk mengurangkan kekakuan.

Gulungkan tuala agar ia menjadi seperti tali dan letakkannya di keliling tapak kaki anda. Bengkokkan pinggul dan lutut anda ke arah punggung anda.

Tahan selama 10 saat kemudian luruskan kaki anda, ulangi 10 kali.

Lakukannya sebanyak 3 set setiap hari di kaki yang dibedah.

B



### Luruskan lutut

Tujuan: Untuk meluruskan lutut dan menguatkan otot-otot paha.

Letakkan tuala di bawah lutut yang dibedah. Luruskan lutut seberapa yang boleh dengan mengetatkan otot paha anda.

Tahan selama 10 saat kemudian rehatkan otot anda, ulangnya 10 kali.

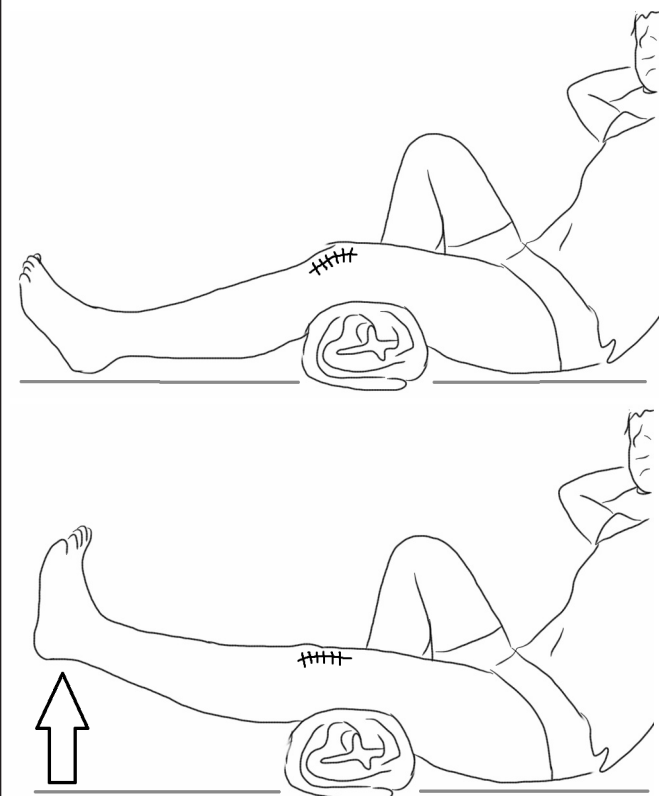
Lakukannya sebanyak 3 set setiap hari di kaki yang dibedah.



Jangan berhenti membengkokkan lutut setelah mencapai sudut 90 darjah. Cuba untuk menambah secara berperingkat sudut lutut anda.

alamannya ini kecuali diarahkan oleh fisiotherapi anda.

C



### Luruskan lutut atas tuala

Tujuan: Untuk menguatkan otot-otot paha.

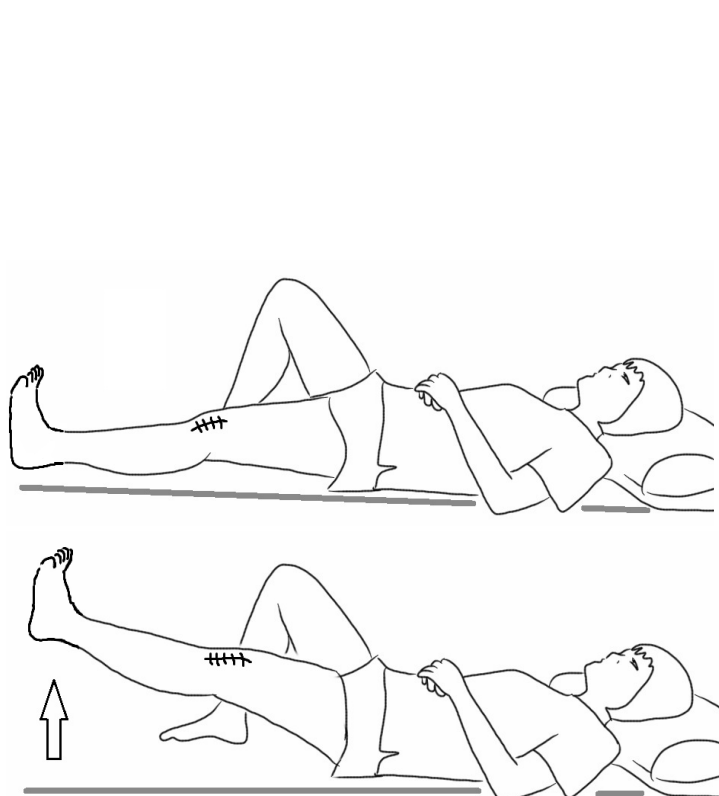
Letakkan tuala di bawah lutut yang dibedah. Lutut anda akan berada dalam keadaan yang bengkok sedikit. Luruskan lutut itu.

Tahan selama 10 saat kemudian turunkan buku lali anda perlahan-lahan dan rehat.

Ulangi 10 kali.

Lakukannya sebanyak 3 set setiap hari di kaki yang dibedah.

D



### Lurus dan naikkan kaki

Tujuan: Untuk menguatkan otot-otot paha dan pinggul.

Luruskan lutut yang dibedah dan angkat seluruh kaki dari katil, kira-kira 20cm dari katil.

Tahan selama 10 saat kemudian turunkan kaki anda perlahan-lahan, ulangi 10 kali.

Lakukannya sebanyak 3 set setiap hari di kaki yang dibedah.

**+** Terus lakukan senaman ini sekurang-kurangnya 3 kali setiap hari sehingga anda berjumpa dengan fisioterapi anda semasa temu janji seterusnya.

# PULANG KE RUMAH...

- + Bincangkan dengan fisioterapi anda jika anda mempunyai sebarang kebimbangan sebelum pulang.
- + Untuk pemulihan sepenuhnya, ingat tarikh temu janji anda dan tepati masa apabila datang untuk rawatan.

## Alatan dan perkara yang anda perlu apabila pulang ke rumah...

- Tongkat
- Pek Ais
- Tarikh temu janji untuk rawatan fisioterapi

Jururawat anda akan mengaturkan tarikh rawatan fisioterapi untuk anda. Rawatan fisioterapi ini akan membantu anda untuk pulih dalam tempoh beberapa minggu. Untuk pulih sepenuhnya, biasanya mengambil tempoh masa 3 hingga 6 bulan. Ia adalah biasa untuk merasa sedikit kesakitan. Ikuti nasihat-nasihat di bawah untuk membantu dalam proses pemulihan dan mengurangkan kesakitan.

# TEMPOH PEMULIHAN

Perjalanan anda untuk pulih tidak berakhir dengan pembedahan penggantian lutut. Malah, ia hanyalah satu permulaan.

12 minggu yang pertama adalah masa yang paling penting untuk memulihkan lutut anda. Anda boleh mempercepatkan pemulihan anda dengan membuat program senaman sambil mengikuti nasihat-nasihat pakar bedah dan fisiotherapi. Mengurangkan kesakitan dan bengkak dengan ubat-ubatan dan pek ais juga akan mempercepatkan pemulihan anda.

Selepas pulang ke rumah, sesi-sesi fisiotherapi adalah sangat penting. Walau bagaimanapun ia tidak mencukupi untuk bergantung hanya kepada sesi-sesi fisioterapi sahaja untuk mencapai pemulihan yang memuaskan. Program senaman yang ditetapkan harus dipatuhi dan dibuat setiap hari.

Halaman seterusnya akan menerangkan masa yang dianggarkan untuk pemulihan sesudah pembedahan penggantian lutut yang tidak rumit. Masa yang diambil untuk pemulihan mungkin berbeza kerana keadaan lutut sebelum pembedahan, jenis pembedahan dan kesihatan atau penyakit yang lain.

	Lutut		
	Lurus	Bengkok	
<b>Pulang Rumah</b>	Lurus	90 derajat	Dap kaki yang
<b>Minggu ke-6</b>	Mungkin Mungkin tidak perlu tongkak tongkat untuk berjalan lagi.		Bole pen
<b>Minggue ke-12</b>	Lurus	120 derajat (atau seperti sedikala sebelum pembedahan)	Berco tanp tang

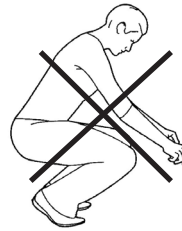


Kekuatan	Berjalan	Tangga
<p>at mengangkat dengan lutut lurus.</p>	<p>20metre dengan tongkat</p>	<p>Menaiki tangga dengan tongkat, kedua-dua kaki berada di tapak tangga yang sama dengan tongkat</p>
<p>eh membuat kerja rumah yang ringan dan berjalan jarak yang dek di luar rumah.</p>		
<p>diri dari kerusi ba menggunakan gan untuk 10 kali</p>	<p>15 hingga 30 minit di luar rumah dengan sedikit atau tiada kesakitan langsung.</p>	<p>Menaiki dan menurun tangga dengan menggunakan susur tangan sahaja, kedua-dua kaki di tapak yang berlainan.</p>

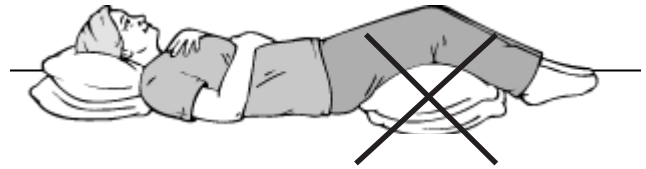
# NASIHAT SELEPAS PEMBEDAHAN

## Jangan...

- Mencangkung atau menyertai aktiviti-aktiviti yang bertenaga
- Letakkan tuala panas di lutut terlalu awal kerana ia boleh meningkatkan bengkak di lutut
- Berjalan dengan sarung kaki anda kerana ia licin
- Sentiasa meletakkan bantal di bawah lutut anda
- Urut kaki dengan kuat
- Menukarkan jenis atau ketinggian tongkat yang ditetapkan tanpa berunding terlebih dahulu dengan fisioterapi anda



Tanya fisioterapi anda sebelum meletakkan tuala panas di lutut.



# NASIHAT SELEPAS PEMBEDAHAN

## Boleh dibuat...

- REHAT – Untuk lutut anda supaya sembuh
- AIS – Balutkan ais dengan tuala yang nipis dan letakkannya di atas lutut selama 20 minits, 4-5 kali sehari
- MAMPAT – Terus kan memakai sarung kaki anda setiap hari selama 2 minggu selepas pulang ke rumah
- TINGGIKAN KAKI – Letakkan buku lali di atas bantal ketika berehat atau tidur untuk mengurangkan bengkak di lutut
- Urut kaki dengan lembut bermula dari bahagian bawah kaki ke arah pinggul
- Lakukan senaman setiap hari
- Elakkan daripada berjalan di tempat yang sesak dengan ramai orang, atau lantai yang licin jikalau anda rasa tidak yakin agar dapat mencegah dari jatuh.

+

Anda digalakkan untuk kerap berjalan-jalan di rumah.



+

Balut ais dengan tuala yang nipis sebelum meletakkan dilutut.

