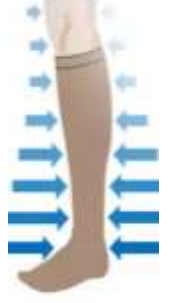


1. İlk kontrole (dikiş alınıncaya) kadar antiembolitik çorabınızı çıkarmayınız.
2. 3 günde bir pansuman yapılmasını sağlayınız.
3. Yatarken her iki ayağınızı bilekten kendinize doğru çekip bırakma hareketlerini yapınız.
4. 15 gün sonra kontrol muayenesine geliniz. Hastaneden taburcu olurken kontrol randevunuzu almayı unutmayınız.



5. Yapılan bilimsel araştırmalar, diz protezi ameliyatları sonrası pıhtılaşma risklerini azaltmak için (clexane iğne şeklinde) ilacınızı kullanmaya devam ediniz.



6. Dikişler alınıncaya kadar yara yerine kesinlikle su değdirmeyiniz. Banyo yapılacağına buna dikkat ediniz.
7. Merdiven çıkarken önce ameliyatsız bacağınızla bir basamak çıkın ve ardından ameliyatlı bacağınızı aynı basamağa alınız. İnerken de basamağa önce ameliyatlı bacağınızı basınız.
8. Ameliyatlı dizin üzerine tam yük vererek bol bol yürüyünüz.

Yatak istirahatinde iken yapılacak egzersizler:

1. Ameliyatlı bacağı dümdüz bir şekilde havaya kaldırıp 5' e kadar saydıktan sonra indirme işlemini 10 kez arka arkaya yapınız.



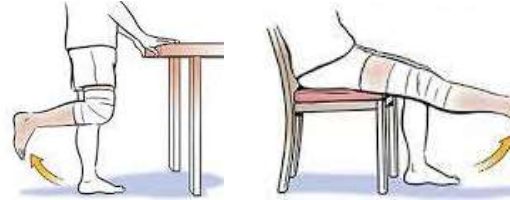
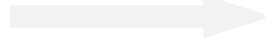
2. Ameliyatlı bacağı sürükleyerek sağa ve sola açıp kapama işlemini 10 kez arka arkaya yapınız.

3. Ameliyatlı dizinizin altına havlu yerleştirerek dizinizi sıkıştırıp 5' e kadar saydıktan sonra gevşeme işlemini 10 kez arka arkaya yapınız.



4. Her iki dizinizin arasına havlu yerleştirdikten sonra dizlerinizi birleştirip 5' e kadar sayıp havluyu sıkma işlemini 10 kez arka arkaya yapınız.

5. Yatarken ameliyatlı dizinizi olabildiğince fazla büküp açma işlemini yapınız.



Bu egzersizleri hastanede ve evde yatak istirahati boyunca gün içinde en az 3 kez yapmaya çalışın.

Bu konuların dışında sormak istediğiniz sorular için doktorunuza danışın.

Geçmiş olsun dileklerimizle, sağlıklı günler dileriz.