

# Paghahanda para sa Operasyon

Paghahanda para sa iyong operasyon.

Kieran Hirpara © ⓘ 4.0



Ang pahinang ito ay isinalin ng makina at hindi pa nasusuri ng isang doktor. Ang **bersyong Ingles** ang siyang opisyal.

## Ang nararamdaman mo

Maaaring mapansin mo ang sakit na lumala pagkatapos gumalaw ng iyong kasukasuan o sa dulo ng araw. Maraming tao ang nahihirapang matulog sa gilid ng apektadong kasukasuan. Maaari kang maramdaman ang pagkakasikip kapag gising ka pa lang sa umaga. Ang mga simpleng gawain tulad ng pag-abot sa likod para i-fasten ang bra o pagtupi ng iyong kamiseta ay maaaring maging mahirap.

Alam ng iyong surgeon na ang mga sintomas na ito ay higit pa sa mga numero sa X-ray. Pinapakinggan namin ang buong tao, hindi lamang ang mga natuklasan sa radiograph. Ang pamamaraang ito ay tumutulong sa pagbuo ng tiwala at pagpapabuti ng iyong resulta. Habang may ilang pasyente ang nakakaramdam na lumalaki ang kanilang kaalaman tungkol sa joint replacement pagkatapos ng isang klase, may iba naman na nakakakita lamang ng bahagyang pagbabago sa pag-unawa.

Gusto naming ihanda ka sa darating na mga hakbang. Ang isang pormal na programa sa edukasyon ay maaaring tumulong upang bawasan ang tagal ng iyong pagkakaospital pagkatapos ng hip o knee replacement. Gumagamit kami ng mga proactive na protocol upang matiyak na ligtas at matagumpay ang iyong discharge sa parehong araw. Kung mayroon kang mga katanungan tungkol sa sakit, maaari naming talakayin ang video counseling upang matulungan na bawasan ang iyong pangangailangan para sa opioids sa unang linggo pagkatapos ng operasyon.

## Ano ang nangyayari talaga

Ang iyong kasukasuan ay parang makina na unti-unting nasira sa paglipas ng panahon. Sa loob nito, ang makinis na patong sa mga dulo ng buto, na tinatawag na kartilago, ay nagsisilbing shock absorber. Kapag nasira

ang patong na ito, ang mga buto ay magkaka-iskwit. Ito ang nagdudulot ng sakit at stiffness. Nakikita ng iyong doktor ang ito sa X-ray, ngunit pinapakinggan niya ang isang tao, hindi lamang isang larawan.

Upang matulungan kang maghanda, maaaring gumamit ang iyong doktor ng mga kagamitan upang ipaliwanag kung ano ang nangyayari. Maaari kang manood ng video o tumingin sa isang 3D model ng iyong balikat. Tumutulong ang mga kagamitang ito upang maunawaan mo ang problema bago ang operasyon. May mga pasyente na nakakaramdam na nakakatulong ang pag-aaral mula sa iba sa isang klase upang maramdaman nilang handa na. Maaari nitong baguhin ang inaasahan mo sa iyong paggaling.

Ang mabuting paghahanda ay tumutulong din sa iyong katawan na gumaling nang mas mabilis. Kung matututo ka tungkol sa gamot para sa sakit bago ang operasyon, maaaring kailanganin mo ang mas kaunting opioids sa unang linggo pagkatapos ng iyong knee replacement. Ang isang pormal na programa ng edukasyon ay maaari ring tumulong upang lumabas ka nang mas maaga sa ospital pagkatapos ng operasyon sa balikat o tuhod. Ginagamit ng iyong care team ang mga planong ito upang maiwasan ang mga problema kapag bumalik ka sa bahay sa parehong araw. Ang proaktibong pamamaraan na ito ay pinapanatili ang iyong karanasan na ligtas at matagumpay.

## Mga maitutulong namin dito

---

Maaari kang magsimula sa pamamagitan ng pagmamanahe ng iyong sariling sakit at pakikipagtulungan sa isang pisyoterapeuta. Layunin ng mga hakbang na ito na mapabuti ang iyong galaw at bawasan ang hindi komportable bago ang anumang operasyon. Habang ang ebidensya para sa edukasyon tungkol sa opioid bago ang operasyon sa kirurhiya ng kamay ay nagpapakita ng ilang benepisyo, limitado ang datos. Para sa pagpapalit ng balikat o tuhod, makakatulong ang isang pormal na programa ng edukasyon upang bawasan ang haba ng iyong pananatili sa ospital. Gagamitin din ng iyong koponan ang mga proaktibong protokol sa opisina upang matiyak ang ligtas na paglabas sa araw ng operasyon sa pamamagitan ng paghahanda sa mga posibleng problema.

Ang medikal na pamamahala ay kinabibilangan ng gamot pang-alis ng sakit, anti-inflammatories, at mga inyeksyon tulad ng cortisone, hyaluronic acid, o PRP. Ang preoperative video counseling ay makakabawas nang malaki sa pagkonsumo ng opioid sa loob ng unang linggo pagkatapos ng total knee replacement. Ang mga klase ay maaari ring baguhin ang iyong inaasahan sa paggaling mula sa total hip o total knee replacement. Gayunpaman, tumataas lamang nang bahagya ang kaalaman tungkol sa joint replacement para sa mga pasyenteng walang sapat na serbisyo sa mga mission trips. Ang paggamit ng mga 3D hip models para sa counseling ay hindi tila nakakapagpapabuti ng iyong pag-unawa o kasiyahan kumpara sa karaniwang CT imaging lamang.

Ang operasyon ay itinuturing kapag naabot na ng konservatibong paggamot ang hangganan at patuloy na mahirap ang pang-araw-araw na buhay. Tatalakayin ng iyong doktor ang opsyong ito kung hindi umuunlad ang iyong mga sintomas sa mga hakbang na nabanggit. Papalitan ng operasyon ang nasirang joint upang muling mabigyan ng gampanin at mabawasan ang sakit.

## Kailan makipag-ugnayan sa doktor

---

Kumonsulta sa iyong doktor kung mayroon kang patuloy na sakit na hindi gumagaling kahit magpahinga. Humingi ng pagsusuri ng espesyalista kung napapansin mo ang kahinaan, kawalan ng katatagan, o kung ang iyong kasukasan ay nakakalock at biglang bumabagsak. Humingi ng tulong kung ang mga sintomas ay nakakaapekto sa iyong tulog o trabaho, o kung may biglaang paglala. Maaaring gamitin ng iyong manggagamot ang video counseling bago ang operasyon upang matulungan ang pagbawas ng paggamit ng opioid sa unang linggo pagkatapos ng operasyon. Ang mga pormal na programa ng edukasyon ay maaari ring matulungan ang pagbaba ng iyong pananatili sa ospital para sa hip o knee replacement. Ang mga hakbang na ito ay sumusuporta sa ligtas na paggaling at mas mahusay na pag-unawa sa iyong paggamot.