

Panduan untuk Pesakit dan Keluarga

# Artroskopi Lutut: Pasca Operasi Arahan Pelepasan



## Apakah yang perlu anda lakukan selepas anda dilepaskan daripada Arthroscopy Lutut?



Arahan ini memberikan maklumat umum dan nasihat tentang perkara yang perlu anda lakukan selepas anda dilepaskan. Sila ambil perhatian bahawa garis panduan ini tidak menyeluruh dan mengambil langkah berjaga-jaga ini boleh membantu mengurangkan risiko dan komplikasi selepas pembedahan anda.

### Diet

Tiada sekatan untuk diet anda dan anda boleh terus makan seperti biasa.

## Penjagaan Luka

- Anda perlu memastikan luka itu bersih dan kering.
- Pembuangan jahitan akan dilakukan pada hari ke-14 selepas pembedahan anda melainkan dinyatakan sebaliknya. Pembalut luar yang besar boleh diringankan 3 hari selepas pembedahan.
- Pembalut dalam adalah kalis air dan perlu ditukar pada hari ke-3 selepas pembedahan dan dua kali seminggu, selepas itu.
- Anda akan diberi surat untuk pergi ke poliklinik/klinik GP berhampiran untuk pertukaran persalinan.
- Jika lutut anda bengkak, sapukan pek ais 3 kali sehari, setiap satu untuk tempoh 15 hingga 30 minit. Pastikan pek ais dibalut pada seluruh lutut anda.
- Selepas pembedahan anda, pakar bedah boleh mengarahkan pemakaian pendakap lutut. Anda dikehendaki memakai pendakap lutut setiap hari kecuali ketika hendak mandi.

Janji temu susulan anda dengan Pakar Terapi Pekerjaan / Fisioterapi akan disuruh oleh pakar bedah.

## Ubat-ubatan

Anda hanya perlu mengambil ubat sakit yang ditetapkan apabila anda merasa sakit. Anda tidak perlu mengambil ubat jika tiada rasa sakit yang dirasakan. Sila hentikan ubat jika anda mengalami mana-mana tindak balas alahan berikut:

1

Ruam-ruam kulit



2

Kesukaran bernafas



3

Mata, bibir atau muka bengkak



## Aktiviti Fizikal



Pakar bedah akan memberi nasihat tentang status berjalan anda selepas pembedahan dan anda mungkin perlu menyekat berjalan buat sementara waktu jika perlu.



Jika anda dibenarkan berjalan, cuba bebaskan beban pada lutut yang lurus, kemudian bengkokkan lutut dengan mudah untuk melangkah.



Anda patut meninggikan anggota bawah anda apabila sedang berehat.

## Komplikasi



**Bengkak  
dan  
kemerahan**



**Sakit  
walaupun  
makan ubat**



**Demam melebihi  
38°C**

## Lain

Anda mungkin ingin pergi ke hospital anda sendiri atau hospital terdekat untuk mendapatkan rawatan dan nasihat perubatan.



Copyright © 2025 National Healthcare Group

NHG-NUR-BRO-2024-00011-MV1