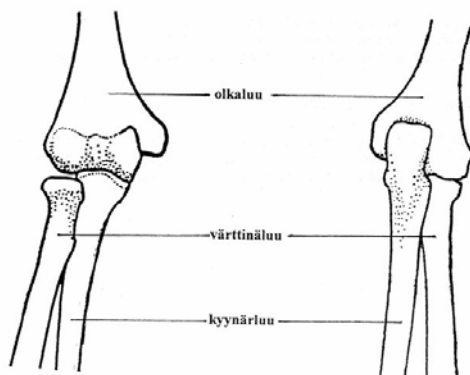
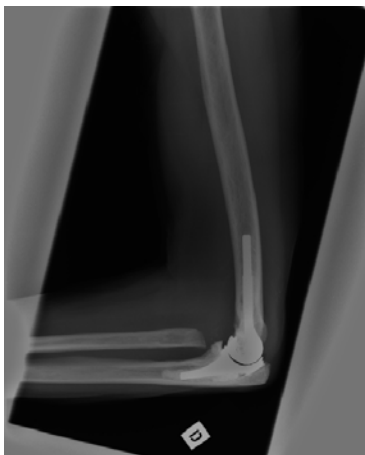


OHJEITA KYYNÄRNIVELEN TEKONIVELLEIKKAUKSESTA KUNTOUTUVALLE

Tämän ohjeen tarkoituksena on selvittää kyynärnivelen tekonivelleikkauksen jälkeistä kuntoutumista. Ohjauksen avulla voit itse osallistua aktiivisesti kuntoutumiseen. Ota tämä yleisohje mukaan leikkaukseen tullessasi, tarvittaessa yksilölliset ohjeet tarkennetaan toimenpiteen jälkeen.

Kyynärnivelen tekonivelleikkaukseen johtaa useimmiten reumasairaus tai nivelrikko, osa leikkauksista tehdään murtuman jälkitilan hoidoksi. Tekonivelleikkaus on aiheellinen, kun kipu ja särky häiritsevät jokapäiväistä elämää ja yöunta.

Leikkauksen tavoitteena on kivun lievittyminen ja toimintakyvyn parantuminen, jolloin päivittäiset toimet ja arkiaskareet sujuvat helpommin.



LEIKKAUS

Leikkaus kestää tavallisesti 2-3 tuntia, ja se tehdään johtopuudutuksessa, sekä tarvittaessa kevyessä unessa. Vaurioituneet nivelpinnat korvataan tekonivelellä. Kyynärnivelen tekonivel on valmistettu metallista ja muovista. Käytössä on tavallinen ja saranamallinen tekonivel. Mallin valinta riippuu nivelen tukevuudesta ja nivelsiteiden kunnosta.

ENNEN LEIKKAUSTA ON HYVÄ HUOMIOIDA SEURAAVAT ASIAT

Sairaalaan tullessasi voit keskustella lääkärin ja hoitajan kanssa leikkaukseen liittyvistä asioista. Leikkaus on elimistölle aina stressi. Toivot leikkauksesta nopeammin, kun olet valmistautunut siihen.

Tulehdusten hoito

Kaikki tulehdukset, kuten virtsatietulehdus, poskiontelotulehdus ja tulehtunut ihottuma on hoidettava ennen leikkausta. Erityisesti tulee kiinnittää huomiota hampaiden hoitoon. Tekonivelleikkauksen vuoksi tehtävä hammashoito kuuluu KELAn korvauksen piiriin.

Lihassoima

Yläraajan lihasten hyvä kunto sekä hyvä yleiskunto edesauttavat leikkauksesta toipumista. Ohjeen lopussa olevia harjoituksia on hyvä tehdä jo ennen leikkausta.

Tupakointi

Tupakoimattomuus edistää leikkaushaavan parantumista, koska veren hapenkuljetus leikkausalueelle on tällöin tehokkaampaa.

LEIKKAUKSEN JÄLKIHOITO

Nykyään on olemassa hyvät edellytykset hoitaa leikkauksen jälkeistä kipua. Peruslääkkeinä niin pienissä kuin suurissakin leikkauksissa ovat tulehduskipulääkkeet ja/tai parasetamoli. Muutamana päivänä leikkauksen jälkeen kipua hoidetaan yleensä kipupumpun avulla. Pumppu annostelee kipulääkettä jatkuvasti yläraajan alueen hermopunoksiin. Kipupumpun poiston jälkeen kipua hoidetaan keskushermostoon vaikuttavilla lääkkeillä.

Leikkauksen jälkeistä kipua ja turvotusta hoidetaan myös kylmähoidolla. Selinmakuulla ja istuessa leikattu raaja tuetaan tyynyjen avulla hieman kohoasentoon turvotuksen estämiseksi ja vähentämiseksi.

Jos leikkausalueelle asetetaan haavaimu, se poistetaan yleensä toisena päivänä leikkauksesta.

Haavalla olevat hakaset tai ompeleet poistetaan kahden viikon kuluttua leikkauksesta.

Sairaalassaoloaika kestää n. 4 vuorokautta riippuen haavan paranemisesta ja yleisvoinnista.

Yläraajaa pidetään kantositeessä kolmen viikon ajan tai ortopedin ohjeen mukaan. Vain pesujen ja pukemisen ajaksi sen voi ottaa pois.

Saunominen on sallittua normaalisti vuorokauden kuluttua hakasten poistosta.

3 viikon kuluttua leikkauksesta aloitetaan osastolla kyynärnivelen liikkuvuusharjoitukset (osastollaoloaika tällöin 2-3 päivää).

Autolla ajoa suositellaan vasta, kun yläraajan toimintakyky on palautunut.

Jos leikkausalue alkaa punoittaa tai turvota kotona, siitä tulee eritettä tai sinulle nousee lämpöä, on syytä ottaa yhteyttä lääkäriin. Ota yhteyttä lääkäriin myös siinä tapauksessa, jos leikkausalueella tuntuu äkillistä pahenevaa kipua.

TOIMINTATERAPEUTTI OHJAA JA TUKEE KUNTOUTUMISTA

Ennen leikkausta

Toimintaterapeutti selvittää leikkauksen jälkeistä kuntoutumista, arvioi kyynärnivelen liikkuvuutta sekä koko yläraajan toiminnallisuutta. Leikkauksen jälkeen käytettävää kantosidettä sovitetaan.



Leikkauksen jälkeen

Toimintaterapeutti ohjaa yläraajan ja hartiaseudun verenkiertoa vilkastuttavia harjoituksia. Ohjataan ja harjoitellaan itsenäistä selviytymistä arkiaskareista. Leikkauksen jälkeen kyynärniveli pidetään kantositeessä kolmen viikon ajan tai ortopedin yksilöllisen ohjeen mukaan. Kotona jatketaan ohjattuja harjoituksia. Leikatun puolen kyljelle saa kääntyä kuuden viikon kuluttua leikkauksesta.

Kantositeen pukeminen

Pujota kantositeen lenkki kyynärvarteen lähelle kyynärpäätä. Vie kantoside selän takaa vastakkaisen hartian yli. Kiinnitä tarralla sopivan pituinen lenkki ranteen ympärille. Kyynärvarsi lepää tasaisesti molempien lenkkien varassa. Tukiside kulkee leikatun olkavarren päältä ja vastakkaisen kainalon alta.

Harjoittelujaksolla

Kolmen viikon kuluttua leikkauksesta aloitetaan osastolla kyynärnivelen liikkuvuusharjoitukset, tällöin osastollaoloaika on 2-3 päivää. Tavoitteena on, että ennen kotiin pääsyä leikattu kyynärniveli koukistuisi vähintään 130° ja kevyet päivittäiset toimet, kuten syöminen ja pukeminen, onnistuvat. Kyynärnivelen ojennusvajaus on tavallisesti tässä vaiheessa 30°- 40°. Kiertoliikkeitä harjoitellaan päivittäisten toimien yhteydessä esim. syödessä.

Vuoteesta ylös noustessa **ei saa tukeutua** leikattuun yläraajaan ja sen kuormittamista tulisi jatkossakin välttää esim. tuoilta ylös noustessa.

Ennen kolmen kuukauden jälkitarkastusta on raajan kuormittaminen sallittu n. 3 kg painolla, myöhemmin suositellaan enimmäispainoksi n. 10 kg, reumapotilailla 6 kg.

Kainalosauvojen käyttö on suositeltavaa vasta jälkitarkastuksen jälkeen. Kyynärsauvojen käyttö ei ole suositeltavaa lainkaan leikkauksen jälkeen.

Jälkitarkastukset

Ensimmäinen jälkitarkastus on sairaalan poliklinikalla n. 3 kuukauden kuluttua leikkauksesta. Tämän jälkeen kontrollikäynnit ovat kuuden kuukauden ja yhden vuoden kuluttua leikkauksesta jatkuen kahden vuoden välein. Poliklinikkakäynnillä otetaan röntgenkuva, ja ortopedi arvioi leikatun kyynärnivelen tilannetta. Toimintaterapeutti arvioi kyynärnivelen liikkuvuutta ja toimintakykyä sekä antaa tarvittaessa lisäohjeita.

Sairaalavaiheen jälkeen

Kyynärnivelen ojentaminen täydellä voimalla on sallittua jälkitarkastuksen jälkeen.

Voit jatkaa liikunnallisia harrastuksiasi, mutta vältä sellaisia töitä ja liikuntalajeja, joissa leikattuun raajaan kohdistuu iskuja tai lyöntejä (esim. vasarointi, mattojen tamppaus, mailapelit jne.). Vältä myös urheilulajeja, joissa tulee äkkitalanteita tai on vaara kaatua.

Jos saat fyysisiä hoitoja, ilmoita fysioterapeutille tekoniivestäsi.

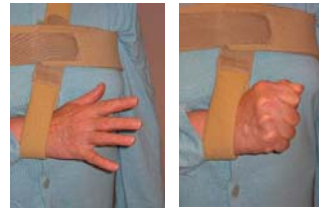


VOIMISTELUOHJELMA

Leikkauksesta toipuminen sujuu paremmin, kun harjoittelet säännöllisesti. Liikkeiden tarkoituksena on vilkastuttaa verenkiertoa ja parantaa nivelten liikkuvuutta, jotta selviydyt paremmin päivittäisistä toimista.

Tee liikkeet perusteellisesti, jokaista liikettä 10-20 kertaa. Rentoudu liikkeiden välillä. Toista harjoitukset 2-3 kertaa päivässä.

HETI LEIKKAUKSEN JÄLKEEN TEHTÄVÄT HARJOITUKSET



Tee sormien pumppaavia liikkeitä.



Pyöritä hartioita rennosti ympäri molempiin suuntiin.



Liikuttele yläraajaa kevyesti ylös - alas, avusta toisella kädellä.



Vie hartiat taakse, vedä lapaluut yhteen ja päästä rennoksi.

KOTIVOIMISTELUOHJELMA 3 VIIKKOA LEIKKAUKSEN JÄLKEEN



Kumarru eteenpäin
ja anna leikatun yläraajan riippua vapaasti.
Heiluta yläraajaa rauhallisesti
eteen – taakse, sivulta – sivulle,
ympäri molempiin suuntiin.



Koukista kyynärnivel.



Anna kyynärnivelen ojentua raajan omalla
painolla.
Harjoita kyynärnivelen loppuojennusta vasta 6
viikon kuluttua leikkauksesta.

Harjoita peilin edessä käden viemistä esim. suuhun, vastakkaiseen korvaan,
päälle. Anna kyynärnivelen kiertyä liikkeiden yhteydessä.

Muista, että päivittäisissä toiminnoissa raajan käyttäminen harjoittaa
kyynärniveltäsi. Muista myös raajan myötäliikkeet kävellessä.